

# Un peu plus sur le TDAH

Voici pour toi un petit lexique pour te guider dans les termes du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité

## Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité :

Diagnostic médical pour un problème neurologique se manifestant par des difficultés sur les plans de l'attention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité ayant également des conséquences sur les plans de l'organisation et de la gestion des émotions. Ce trouble se manifeste dès l'enfance et évolue avec l'âge. Les recherches actuelles nous indiquent qu'il demeure présent jusqu'à l'âge adulte. Il est cependant possible de développer des stratégies pour y faire face. Il est présent chez les garçons et les filles et dans toutes les classes de la société.

## TDAH :

Abréviation utilisée fréquemment pour parler du **T**rouble **D**éficitaire de l'**A**ttention avec ou sans **H**yperactivité.

## Attention :

Être attentif signifie que nous sommes capables d'écouter et de choisir et/ou de retenir ce qui est important, de maintenir notre attention sur un travail ou un discours et d'être capables de faire deux ou plusieurs choses à la fois (par exemple : penser à une histoire et l'écrire). Soutenir son attention exige un très grand effort mental.

Il existe trois types d'attention :

*L'attention soutenue* est celle qui nous permet de rester concentré longtemps sur une même tâche, et ce, même si elle est ennuyeuse et longue. En classe, c'est ce type d'attention qui nous permet d'écouter les explications d'un prof.

*L'attention sélective* nous permet de faire une tâche précise en ignorant tout ce qui pourrait nous distraire. En classe, c'est ce qui nous permet d'écouter le prof même s'il y a des bruits autour.

*L'attention divisée* est celle qui nous permet d'exécuter plusieurs tâches en même temps. En classe, c'est ce qui nous permet de prendre des notes en même temps qu'un enseignant donne des explications.

*Sais-tu qu'une tâche pour laquelle on a de l'intérêt a un effet stimulant sur nos capacités attentionnelles? Voilà une des raisons pour lesquelles tu pourrais avoir un déficit d'attention et être excellent dans certains domaines (exemples : lecture, écoute de film, jeux vidéo).*

## Hyperactivité :

Il se peut que tu éprouves des difficultés à contrôler ton agitation, comme si le mécanisme de freinage de la bougeotte était difficile à contrôler. Tu ressens un trop-plein d'énergie et un besoin de bouger qui te pousse à t'activer. À l'adolescence, ce besoin diminue mais tu peux ressentir une agitation interne qui se manifeste par un besoin de stimulation physique ou une sensation impulsive de « te garder occupé ». Cela peut se produire dans différentes situations mais probablement plus vivement dans les périodes où on t'exige d'être plus calme et immobile, comme en classe quand tu dois rester assis pendant ton cours. À ce moment, certains petits gestes traduiront cette agitation intérieure, par exemple, taper du pied, jouer avec tes crayons, avoir de la difficulté à rester assis ou avoir besoin de te promener dans la classe.

## Impulsivité :

L'impulsivité, c'est réagir sans avoir pris le temps de réfléchir aux raisons de l'acte et aux conséquences de son geste. Dans le langage « psy », on dit que c'est *manquer d'autocontrôle*. Comme ton geste n'est pas planifié et qu'il est venu spontanément, il est difficile pour toi de reconnaître tes torts. Pour ceux qui t'entourent, il est difficile de comprendre pourquoi tu dis que ce n'est pas de ta faute même si c'est toi qui as agi. Il faut donc que tu apprennes à mettre un frein sur les gestes, les paroles ou les idées qui te viennent spontanément (impulsivement).

En effet, les comportements impulsifs se remarquent dans les gestes, dans les paroles et même dans les idées. Par exemple, quand tu fais une production écrite, il peut y avoir plusieurs idées qui se bousculent dans ta tête et tu te dépêches à les écrire en ne tenant pas compte de l'orthographe et de la calligraphie.

## Organisation :

Avoir des difficultés au niveau de l'organisation fait partie du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Éprouver des difficultés d'organisation signifie qu'il est difficile de suivre les étapes d'un travail, avoir tendance à perdre ses choses, à oublier des détails, à être en retard. Il s'agit d'une conséquence de l'inattention et de l'impulsivité.

## Gestion des émotions :

La difficulté à gérer les émotions est fréquente chez les gens qui sont impulsifs et qui vivent des situations stressantes. De plus, lorsque l'on doit fournir des efforts soutenus toute une journée, il est possible que nous soyons plus fatigués, donc plus vulnérables aux émotions.

## Médication psychostimulante :

Est une forme de médication fréquemment utilisée pour traiter le déficit d'attention avec hyperactivité.