

# TDAH

=

**Trouble Déficit de l'Attention**  
avec ou sans **Hyperactivité**



C'est pourquoi on entend  
souvent :

“ Florian ne peut avoir un  
**TDAH. Il est capable de rester  
concentré des heures sans  
bouger lorsqu'il fait des légos**”



© 2019, Canada

© 2019, Canada

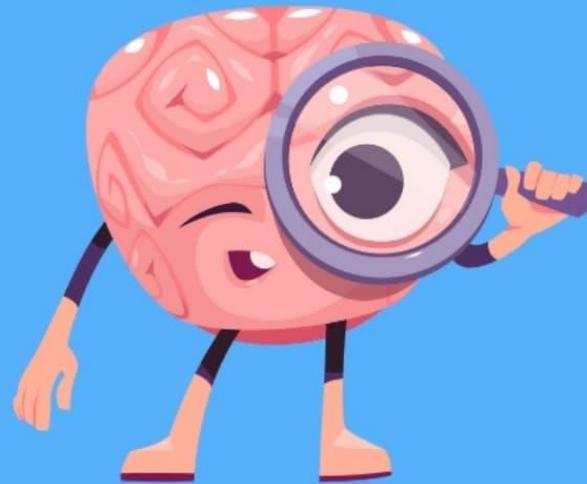
**Pourtant Florian peut  
rester focalisé sur ses légos  
des heures durant **ET** avoir  
un TDAH.**



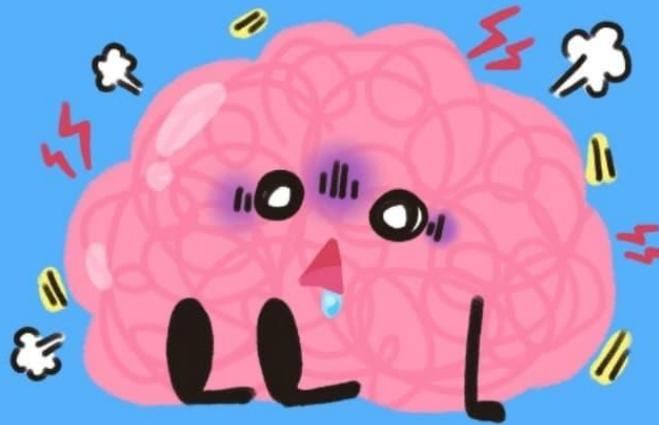
Le terme “TDAH” oblitère  
complètement  
**l’hyperfocalisation** pourtant  
inhérente au trouble.



L'hyperfocalisation désigne le moment où le **cerveau est si absorbé par sa tâche qu'il en oublie le reste.**



**Il peut même en oublier de déclencher les sensations de soif ou de faim par exemple.**



**Le cerveau TDAH ne manque pas d'attention. Il a une façon différente de la réguler.**



**L'attention d'un cerveau TDAH est  
inconstante, imprévisible et régie  
par le besoin de dopamine.**



**J'aime =  
je carbure**



**J'aime pas =  
je peine à me mobiliser**

# A savoir également :

## L'hyperactivité peut être cérébrale



L'image la plus répandue du TDAH dans son versant hyperactif est celle d'une personne qui bouge tout le temps et peine à tenir en place.



Or, ce n'est pas la seule manifestation de l'hyperactivité. **L'hyperactivité peut tout à fait être cérébrale (flot de pensées difficile à canaliser).**

# Il y a des phases de “paralysie”



Les phases d'hyperactivité peuvent être suivies de phases “d'hypoactivité” durant lesquelles **la personne présentant un TDAH peine à se mettre à l'action, à prendre des décisions, à formuler des objectifs ou à savoir par où commencer.**



Cela se manifeste principalement **par la procrastination.**

# Le TDAH est souvent associé à une dyschronie



La dyschronie est un **trouble de la perception et du jugement temporels** qui affecte la représentation de la chronologie et l'évaluation de la durée.

# Le TDAH est souvent associé à des TCA\*



\*TCA : troubles du comportement alimentaire.



**La personne avec un TDAH peut entretenir un rapport compliqué à la nourriture** et cela pour plusieurs raisons :

- la recherche d'apaisement,
- la recherche d'un apport en dopamine,
- la difficulté à sentir ses limites,
- le besoin de sentir du contrôle.

© 2019, Association Française pour l'Étude et le Traitement du TDAH

**Le TDAH c'est prêter trop d'attention à trop de choses à la fois et ne pas savoir réguler ni par où commencer.... se sentir submergé et perdu constamment...**



Quelques pistes :

### **Limiter la copie ET le nombre d'exercices.**

Utiliser des textes à trous pour la prise de note. Le **TDAH ne peut pas faire deux choses en même temps** : écouter le cours et prendre le cours en copie, écrire, se concentrer, écouter lui demande **beaucoup d'efforts et le fatigue énormément**.

### **Fragmenter les tâches en plusieurs parties**

Des choses qui peuvent sembler simples à tout le monde peuvent être des défis redoutables pour un TDAH. C'est pourquoi **il est conseillé de les décomposer en petites activités qui peuvent être plus faciles à gérer pour elle. Une tâche = une action**

### **Limiter les distractions**

Tout ce qui entoure un TDAH peut attirer son attention. Dans la mesure du possible, **créez un environnement "neutre"**. (pas de proximité avec la porte de la salle pour éviter les éventuelles distractions dans le couloir, l'éloigner des fenêtres, d'un camarade qui fait constamment du bruit avec son stylo...)

### **Faire des pauses**

Le TDAH a besoin de **petites pauses entre ses activités** pour ne pas se sentir surchargé.

### **Utilisez le "oui" pour dire "non"**

Si vous êtes sûr que la bonne réponse est "non", **trouvez une façon détournée de le faire avec "oui"**. Cela ne signifie pas que vous ne devez jamais lui donner une réponse négative, mais que vous devez trouver un moyen détourné de faire passer cette réponse que la personne TDAH a souvent du mal à comprendre et à accepter.