



## un mémo : les 2'ABC'

**A** **Acceptation** – Soyez *bienveillant* et *tolérant* à l'égard de vous-même.

Le TDAH est aussi une force (créativité, originalité, énergie...).

Ne vous arrêtez pas après un faux-pas, reprenez rendez-vous si vous l'avez manqué !

**B** **Alimentation** – Manger *sainement* a un impact sur votre comportement et votre bien-être.

Évitez les excès d'alcool, le grignotage. Faites des repas réguliers.

**B** **Bouger** – L'*activité physique* régule votre énergie et votre motivation.

Donnez-vous la possibilité de bouger, de faire des pauses, sortez à l'air libre régulièrement.

**B** **Bonne nuit** – Un *sommeil* réparateur et régulier a un impact sur l'attention et le bien-être.

Ayez des rythmes réguliers. Attention aux écrans le soir, pour ne pas se décaler.

Accordez à vos nuits le temps et le confort qu'elles méritent !

**C** **Constance** – Les *routines* sont vos amies : elles permettent à votre cerveau d'épargner de l'énergie qui sera utilisée sur d'autres activités.

Rangez au même endroit, faites l'administratif dès qu'il se présente...

**C** **Conscience** – Prenez conscience de l'ici et du maintenant (sensations, émotions, pensées).

Avez-vous toujours besoin des réseaux sociaux et du smartphone ? Appréciez les moments comme ils sont...

Pourquoi pas essayer la méditation de pleine conscience, le yoga ?



## Les traitements psychostimulants

Ils sont prescrits quand les symptômes entraînent une gêne marquée et que les stratégies de compensation n'ont pas permis de les contrôler suffisamment.

En France, un seul médicament disponible, le méthylphénidate, commercialisé en forme immédiate (RITALINE®) ou prolongée (RITALINE LP®, CONCERTA®, MEDIKINET®, QUASYM®).

Il agit par l'augmentation de l'action de la dopamine et la noradrénaline dans le cerveau, avec des effets sur l'attention, la distractibilité et l'impulsivité. Contrairement à ce que leur nom indique, le but n'est pas de diminuer votre fatigue ou de vous rendre excité.

La posologie qui vous convient le mieux sera déterminée avec vous, en montant les doses pas à pas. Il peut s'arrêter d'un jour à l'autre sans difficultés.

## Quels sont les effets secondaires fréquents ?

Perte d'appétit  
Nausées, douleurs  
abdominales  
Maux de tête

Bouche sèche  
Tension artérielle élevée  
Cœur qui bat trop vite  
Troubles du sommeil

## Ressources

**Associations :** (liste non exhaustive)  
HyperSuper ; TDAH France ; TDAH partout pareil

**Sites internet :**  
www.tdah-adulte.org ; attentiondeficit-info.com ; tdah.be  
savoirmieuxetre.com (notamment vidéos « VIP » et  
« développe ton potentiel » de A. Vincent)

## Livres

**Mon cerveau a encore besoin de lunettes.** A. Vincent (Québec Livres) : *une livre accessible expliquant les principaux aspects du TDAH de l'adulte.*

**Pleine Conscience et TDAH de l'adulte.** L. Zylowska (De Boeck Supérieur) : *un programme en huit étapes pour améliorer l'attention et les émotions par la pleine conscience.*

**Les petites bulles de l'attention.** JP. Lachaux (Odile Jacob) : *comment fonctionne votre attention, un livre scientifique accessible aux plus jeunes mais aussi aux grands.*

Cette plaquette a pour but de vous donner des informations et des conseils pratiques et accessibles. C'est un premier pas.

**N'hésitez pas à demander conseil !**

# TDAH de l'adulte

Un mini-guide pratique pour commencer à prendre soin de vous

## Consultation spécialisée TDAH

Dr Sébastien WEIBEL, psychiatre  
Dr Charlotte KRAEMER, psychiatre  
Pr Gilles BERTSCHY, psychiatre  
Mme Luisa WEINER, psychologue

Secrétariat: 03 88 11 66 65

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg  
Pôle de Psychiatrie, Santé Mentale et Addictologie  
Service de Psychiatrie 2

1 place de l'hôpital  
67091 Strasbourg cedex

# Qu'est-ce que le TDAH ?

Le **trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)** est un trouble neuro-développemental fréquent, pouvant concerner jusqu'à environ 3% des adultes. La plupart du temps, les symptômes commencent pendant l'enfance, mais les difficultés rencontrées sont variables en fonction de la période de la vie.

Le **diagnostic** est posé par un psychiatre, à partir d'un entretien lors duquel les symptômes, le contexte et le retentissement sont analysés. D'autres examens, comme un bilan neuropsychologique, peuvent être utiles.

## Les symptômes :

**Inattention** - difficulté à se concentrer, à finir une tâche ou à gérer sa motivation ; être souvent désorganisé ou dispersé ; être facilement distrait ou dérangé par des pensées ou des bruits ; tendance à oublier et à perdre ses affaires...

**Hyperactivité** - du mal à rester assis ou tranquille ; se sentir toujours tendu ; parler excessivement ; avoir toujours besoin de faire quelque chose...

**Impulsivité** - agir rapidement sans réfléchir ; tendance à interrompre les autres ; difficulté à attendre son tour ; impatience marquée...

D'autres symptômes comme les d'**émotions** trop intenses, les troubles persistants du **sommeil**, ou des problèmes d'**addictions** sont souvent observés.

## Les traitements :

Différentes approches **complémentaires** :

1. Techniques comportementales
2. Hygiène de vie
3. Médicaments
4. Psychothérapies



# Quelques techniques pour faire face

## Comment faire face à la procrastination ?

A. La technique des **petits pas** :

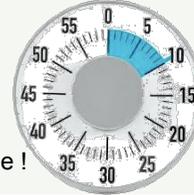
- Définir l'**objectif** (ex.: ranger son salon)
- Le **découper** en **sous-étapes courtes et claires**
  1. Ramasser la vaisselle
  2. Trier les revues
  3. Passer l'aspirateur
- Vous féliciter ou vous récompenser à chaque sous-étape accomplie (bravo, bravo, bravo!)

B. **Récompenser l'effort** plus que le résultat :

Pour une tâche longue ou pénible (ex. : remplir un document administratif)  
Décider de s'y mettre pendant **20 minutes** (ou autre durée), et mettez un **minuteur**.

Ne faire **QUE ÇA** sur ce temps  
(voir aussi techniques anti-distraction)

A la fin, une **récompense** ou une pause !



## Comment gérer mon temps ?

Faites une liste en **planifiant** le temps nécessaire.  
Puis **mesurez** et **comparez** !  
Le chronomètre est votre allié !

Tâches	Temps estimé	Temps réel
Ecrire mail à A.	10 mn	25 mn
Lire le rapport de R.	1 h	...
Finir rangement	1 h	...

**TOTAL**

*Avez-vous assez de temps devant vous ??*

*Comparez!*

## Comment faire face à la distraction ?

- Apprenez à identifier et réduire les sources de distraction (téléphone, internet...)
- Beaucoup de **distractions** sont **inévitables**
  - apprendre à les **observer**
  - apprendre à **ne pas les suivre**
- Déterminez votre **intention** (votre objectif, maintenant) (ex. finir d'écrire un paragraphe)
- Dites vous mentalement « *distraction* » quand elles surviennent pour vous aider à mieux en être conscient, puis répétez-vous votre **intention**.



## Comment faire face à mon impulsivité ?

1. **S'arrêter** : figer tout mouvement ou pensée : Temps mort !
2. **Temporiser** : respiration lente et profonde
3. **Observer** : prendre conscience de vos sensations
4. **Poursuivre** l'objectif initial : qu'est-ce que je veux faire ?

