

DEFICIT DE L'ATTENTION ET PROCRASTINATION

Procrastination, achats compulsifs... : 10 signes méconnus qui pourraient indiquer un TDAH

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est une affection complexe qui se manifeste par des signes discrets comme la procrastination, l'hyperfocus, les troubles alimentaires ou encore une indécision chronique.

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) touche de plus en plus d'adultes et d'enfants à travers le monde, dont deux millions en France. Pourtant, ce trouble reste difficile à identifier, notamment chez l'adulte, car certains symptômes se confondent avec d'autres pathologies comme l'anxiété ou les troubles de l'humeur. Voici dix signes discrets qui pourraient vous mettre sur la piste d'un TDAH, selon plusieurs spécialistes interrogés par le *HuffPost*.

Procrastination extrême et hyperfocus

Le Dr Dede O'Shea, neuropsychologue au Beth Israel Lahey Health de Cambridge, souligne que l'un des signes les plus souvent ignorés est la procrastination poussée à l'extrême. *"Le sentiment négatif face à une tâche ennuyeuse est bien plus intense chez une personne avec un TDAH, ce qui accentue l'évitement"*, explique-t-elle. Ce comportement peut être perçu comme un manque de motivation alors qu'il est en réalité une difficulté de gestion cognitive.

Paradoxalement, si les personnes atteintes de TDAH ont du mal à commencer une tâche, elles peuvent aussi se retrouver en "hyperfocus" une fois lancées. *"Cela peut être mal interprété comme une obsession ou une forme d'égoïsme"*, précise O'Shea. Ce phénomène est en réalité lié à un déficit en dopamine qui altère la perception des récompenses et la gestion de l'attention.

Dépenses impulsives et gestion du temps chaotique

Les problèmes de contrôle des impulsions peuvent également se manifester par des achats compulsifs. Selon des études, les personnes avec un TDAH dépensent en moyenne 2.000 dollars par an en achats impulsifs. Pour limiter cela, Dr Mareen Dennis, de l'Université du Kentucky (Etats-Unis), recommande d'utiliser uniquement de l'argent liquide et de supprimer les informations bancaires des sites de vente en ligne.

Autre signe discret à repérer : les personnes atteintes de TDAH sont souvent en retard, un phénomène appelé "cécité temporelle". O'Shea abonde : *"Vous connaissez l'heure exacte de votre rendez-vous, mais vous quittez la maison à cette heure-là, sans prévoir le temps de trajet."*

Sautes d'humeur, troubles alimentaires, du sommeil...

Traits des personnes souffrant de TDAH, les difficultés à réguler les émotions peuvent entraîner des colères soudaines et disproportionnées. L'Attention Deficit Association compare cette instabilité émotionnelle à des feux de circulation passant directement du vert au rouge sans avertissement.

Le TDAH peut être aussi lié à des habitudes alimentaires désorganisées. "Les personnes atteintes de TDAH suivent un 'régime à vue' : si elles voient de la nourriture, elles la mangent", explique Dr Roberto Olivardia, psychologue clinicienne. Environ 30 % des adultes souffrant d'hyperphagie boulimique auraient un passé de TDAH.

A noter par ailleurs que les problèmes d'endormissement et les cauchemars sont plus fréquents chez les personnes avec un TDAH. Selon la Sleep Foundation, ces troubles seraient liés à une production retardée de mélatonine et à un dérèglement des circuits de régulation du cerveau.

Indécision chronique

Parmi les autres signes qui pourraient faire penser à un TDAH, on compte enfin :

- une agitation constante, une incapacité à rester en place : "Ils doivent se lever, marcher, vérifier leur téléphone pendant un film", note O'Shea.*
- une indécision chronique : "Contrôler son attention pour évaluer les pour et les contre et se rappeler du raisonnement initial est un défi pour eux", selon O'Shea.*
- des difficultés de communication : l'impulsivité et le manque de régulation émotionnelle rendent la communication compliquée. Cela peut mener à des interruptions fréquentes, des difficultés à rester concentré dans une conversation et des remarques regrettables dites sous le coup de l'émotion.*