

Introduction au TDA/H adulte

et présentation du site www.tdah-adulte.org

(Version Janvier 2016)

■ **Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H) est un trouble neurobiologique** qui peut être très problématique chez l'enfant puis chez l'adulte, et qui par ailleurs peut être aussi bénéfique. Les acronymes en Français sont : "TDA/H", "TDAH", "TDA" (anciennement "THADA") et en anglais "ADHD", "ADD" (*Attention Deficit Disorder*). **C'est un désordre neurologique et non pas une maladie.** Il peut être aggravé par des facteurs psycho-sociaux mais il est essentiellement d'origine génétique (donc souvent héréditaire) et neurobiologique. Il peut être mis en évidence par un IRM (images des 2 cerveaux ci-dessus), même si cela n'a pas valeur de diagnostic qui sera fait essentiellement sur la base de quelques entretiens avec un médecin spécialiste (Voir pour chaque pays dans le menu "démarche diagnostique"). Le TDA/H entraîne une inconsistance au niveau de l'attention avec éventuellement des problèmes d'hyperactivité et d'impulsivité. On constate aussi souvent des problèmes d'hypersensibilité, des fluctuations fréquentes et courtes dans l'énergie, les émotions et l'humeur, ainsi que des difficultés d'organisation se traduisant souvent par de la procrastination. Ce trouble étant déjà bien reconnu et décrit pour les enfants (les fameux garçons hyperactifs ou les petites rêveuses), ceux-ci grandissent et deviennent un jour des adultes, et cette particularité neurologique peut se révéler très handicapante à certains moments de la vie, par exemple quand ils commencent à gérer leur autonomie sans les parents ou dans un job incompatible avec ce trouble. Même si la plupart des gens peuvent se reconnaître dans certains symptômes, le fait de les avoir presque tous, presque tout le temps, est très difficile à comprendre, à expliquer et à vivre.

■ **Certaines personnes TDA/H utilisent cette particularité biochimique pour s'épanouir dans une vie qu'elles ont taillée à leur mesure, d'autres souffrent** sans pouvoir mettre un nom sur leur trouble, sans pouvoir en parler autour d'eux tant les symptômes sont déroutants et peu adaptés à la vie moderne, pour laquelle il faut être régulier et organisé. Fort heureusement, **la prise de conscience de ce trouble, des thérapies adaptées ainsi qu'un ensemble de conseils résumés sur ce site peuvent réellement être bénéfiques.** Le TDA/H touche environ 8 millions de francophones, de l'ordre de 1 million rien que dans l'agglomération Parisienne; En effets, la prévalence du TDA/H adulte est d'environ 5 % de la population générale et beaucoup plus dans les grandes villes, comme pour les enfants. Il ne disparaît pas à l'âge adulte mais il se transforme, en mieux ou en pire. Enfin **25% des gens en général sont globalement concernés par cette manière intuitive et non séquentielle de fonctionner** (notamment les surdoués, les hyper-sensibles, les créatifs, les procrastinateurs, ou ceux qu'on appelle les 'cerveaux droits') et se retrouveront dans 75% des symptômes et 100% des solutions décrits sur ce site.

■ Ce site traite essentiellement du TDA/H chez les adultes. Il est parti d'une initiative personnelle, il se veut indépendant et fédérateur à terme dans le monde francophone (Voir "**A propos de ce site**"). Pour ne pas provoquer votre sens inné du zapping, ce site est essentiellement constitué d'une page Web unique et ne contient quasiment pas de

liens externes. Cette page a été conçue par un coach professionnel comme un outil d'auto-coaching, La page entière est disponible en **ebook PDF** et imprimable, ou la partie conseil seule (**Manuel d'Auto-coaching**), en format A4 chez vous ou mieux encore en A3 (pour quelques Euros) chez un reprographe pour une meilleure visibilité. Le contenu est riche même s'il est encore perfectible au niveau du style et des fautes d'orthographe, et il est d'ailleurs en cours de relecture. Enfin un **blog** existe pour détailler certaines solutions, vous permettre de commenter, critiquer les différents paragraphes de cette page, et mettre vos témoignages et solutions. Vous trouverez progressivement en face de chaque paragraphe de ce site le lien "Témoignez sur le blog" ! **Cliquez ici** pour retrouver l'historique des 25 derniers témoignages (sauf chrome & android).

■ Au fil du temps vous allez comprendre, si vous vous adaptez aux spécificités du TDA/H, **les avantages de** ce trouble que vous appellerez sans doute un jour "ma particularité" puis "ma chance", **comme le font déjà beaucoup d'entre nous.**

©<http://www.tdah-adulte.org/#Introduction>