

LE TDAH N'EST PAS UN SUJET À EXAGÉRER

Voici les faits.

Les adultes atteints du TDAH peuvent connaître beaucoup de succès dans leur vie professionnelle, personnelle et sociale en mettant en application les stratégies, les systèmes, les routines et les habitudes adéquats. Par contre, ils sont souvent réticents à révéler leur déficit de l'attention, parce que certaines personnes sont convaincues que le déficit de l'attention n'existe pas ou ne comprennent pas ce que cela implique. Notre société est biaisée contre les personnes « neuro-diverses », et certaines personnes ont été conditionnées par les médias à croire que ceux qui souffrent de TDAH se servent de cela comme béquille, car ils sont paresseux ou stupides.

Ceci est plus que faux. Dans mon expérience, la majorité des adultes atteints du TDAH travaillent plus fort que la moyenne, puisqu'ils ressentent le besoin de compenser pour leurs « défauts ». Vous n'avez pas besoin de croire ce que je dis concernant l'existence du TDAH. Plusieurs chercheurs confirment que le déficit d'attention existe et qu'il s'agit d'une condition qui affecte autant les adultes que les enfants. De plus en plus d'études objectives et plusieurs chercheurs confirment que le déficit de l'attention est une condition génétique et neurologique réelle qui affecte les adultes et les enfants.

La théorie du chasseur et de l'agriculteur

Une théorie propose que le TDAH puisse être d'origine génétique, remontant jusqu'à nos ancêtres. Thom Hartman a été l'un des premiers auteurs à proposer que le « trouble déficitaire de l'attention » n'était pas qu'un trouble, grâce à la théorie du chasseur et de l'agriculteur.

Les moyens de survie ont bien évolué tout au long de l'Histoire. Les premiers humains étaient des chasseurs-cueilleurs et des nomades. Thom Hartman a pour théorie que certains humains étaient plus qualifiés pour la chasse que d'autres. Ces individus étaient « hyperalertes », détectant chaque stimulus présent dans leur environnement. De nos jours, c'est ce que nous appelons des distractions. Toutefois, en tant que chasseur, vous devez prendre connaissance de votre environnement, sinon vous perdrez votre proie, ou vous deviendrez celle-ci.

Cette théorie s'applique également à l'impulsivité, qui permet au chasseur d'identifier et de saisir rapidement les opportunités. Prenons l'exemple d'une antilope qui descendrait de la colline pour aller s'abreuver. Si le chasseur prend le temps d'évaluer et de planifier la situation, il restera fort probablement sur sa faim, puisque l'animal aura eu le temps de se sauver. En effet, lorsque nous étudions le tout de plus près, nous constatons que la plupart, sinon toutes les caractéristiques relatives au TDAH, feraient d'un individu un meilleur chasseur.

En évoluant vers un mode de vie plus sédentaire (agriculteurs), suivi de près par l'industrialisation, différentes caractéristiques sont devenues mieux adaptées à notre survie. Les individus n'étant pas atteints du TDAH, que Hartman qualifie d'agriculteurs,

travaillaient de façon linéaire. Pour l'agriculteur ayant une récolte fructueuse, les choses devaient se dérouler à un certain moment et d'une certaine manière. Afin d'organiser ses récoltes et d'en maximiser le rendement, les agriculteurs devaient développer un mode de pensée linéaire.

De nos jours, votre succès dépend souvent du rôle que vous jouez. Un chasseur atteint du TDAH demeure toujours le mieux équipé pour jouer un rôle de chasseur, en tant qu'entrepreneur, pompier, policier, urgentologue ou journaliste enquêteur. Toutefois, un agriculteur n'étant pas atteint du TDAH sera mieux outillé pour faire un travail administratif. Aucun des deux n'est meilleur que l'autre. Les problèmes ne surviennent généralement que lorsque vous tentez de vous conformer à un mode de vie qui n'est pas le vôtre.

Vous n'êtes pas un chasseur; vous êtes un artiste...

Les individus atteints du TDAH, qui ont eu l'occasion de faire un travail qui a mis à contribution leurs forces, se sont illustrés dans l'Histoire. Plusieurs experts en TDAH s'entendent pour dire que certains grands penseurs de notre histoire auraient probablement été diagnostiqués avec le TDAH. Voici quelques exemples de succès de personnes qui ont été diagnostiquées officiellement : David Neeleman, le fondateur de JetBlue Airlines, est aussi l'inventeur du billet d'avion électronique – imaginez l'impact de son invention dans le monde du transport. Au Québec, on compte Dan Bigras, véritable génie créatif, qui est auteur, compositeur, interprète et acteur.

Paul Orfalea, fondateur de Kinkos, et qui est sorti de l'ombre face à son diagnostic de TDAH, a utilisé son imagination et sa pensée non-conventionnelle pour créer une entreprise qui offre des services pour étudiants d'université et les petites entreprises aux États-Unis. Richard Branson, le propriétaire flamboyant et très énergique de Virgin Enterprises (Virgin Records, Virgin Airlines et Virgin Radio, pour ne nommer que celles-là) est un autre entrepreneur reconnu comptant de multiples entreprises à travers le monde.

Plusieurs autres que nous reconnaissons aujourd'hui comme des génies créatifs ont vécu avant notre époque, mais étaient probablement atteints du TDAH. En effet, lorsqu'on étudie leurs histoires personnelles, leurs accomplissements et les stratégies qu'ils ont utilisées pour connaître le succès, il est clair qu'Albert Einstein, Thomas Edison, Benjamin Franklin et Léonard de Vinci présentaient tous des symptômes du TDAH. Einstein a eu plusieurs problèmes à l'école et était très désorganisé. Edison a été mis à la porte de plusieurs écoles et a mis le feu à la grange familiale en travaillant à l'une de ses inventions. Il fut tout de même détenteur de plus de mille brevets d'inventions et était un homme d'affaires et un entrepreneur.

Les adultes atteints du TDAH qui décident de mettre leurs forces à profit se sont toujours démarqués du lot. Plusieurs experts en TDAH s'entendent pour dire que certains des penseurs non-conventionnels les plus étonnants ont probablement été ou auraient pu recevoir un diagnostic de TDAH. Qu'ils aient été atteints ou non du TDAH, nous ne le saurons jamais, puisqu'ils ne peuvent être diagnostiqués. Toutefois, le fait de présenter certains des pires symptômes du TDAH chez l'adulte ne les a jamais arrêtés. Il

ne fait donc aucun doute que le TDAH n'est pas un bouc émissaire utilisé par des personnes stupides.

En tant que génie créatif, vous réussirez lorsque vous mettrez vos forces à profit, que vous poursuivrez vos passions et que vous réaliserez que vos « faiblesses » ne sont que des différences que les autres ne comprennent pas. Tout comme Richard Branson, Pablo Picasso ou Robin Williams, votre cerveau laisse libre-cours à un fleuve sans fin d'idées géniales, novatrices, inspirées et (souvent) hors du commun. Et lorsqu'une idée vous emballa, tout comme eux, vous avez la capacité d'être hyper concentré, alors que vous développerez de nouvelles affaires, un nouvel art ou de nouvelles inventions qui étonneront les autres.

Ajoutez à cette liste les entrepreneurs et les génies créatifs des temps modernes, qui sont atteints du TDAH, et vous verrez que vous vous trouvez en excellente compagnie. Jim Carey (acteur), Michael Jordan (étoile du basketball), Stephen Spielberg (directeur), Charles Schwab (chef d'entreprise), Stevie Wonder (musicien) et John T. Chambers (chef de la direction de Cisco Systems) connaissent tous la réussite, et ce, en dépit de (ou grâce à) leur TDAH.