

Le TDAH, ce trouble qui empoisonne la vie des « têtes en l'air »

En partie pour des raisons de stigmatisation, qui font que de nombreux suicides sont enregistrés comme des accidents, d'après le Bureau de la coordination des affaires humanitaires des Nations unies. La piste du suicide est rarement mentionnée dans les brèves annonces de la police, et l'on indique simplement que l'incident fait l'objet d'une enquête. La Commission indépendante des droits de l'Homme, implantée à Ramallah, a comptabilisé 23 suicides dans la bande de Gaza en 2020 et 9 en 2021.

Je suis désolé, maman, je ne voulais pas te faire de mal, seulement que tu m'aides, je suis désolé

Hosni Abu Arabiya un jeune de la bande de Gaza qui s'est suicidé

”

Les possibles conséquences juridiques contribuent également à cette sous-estimation du nombre de cas. Le suicide est condamné par la loi islamique comme par le code pénal palestinien, qui inclut parmi les délits possibles le fait de tenter de mettre fin à ses jours ou d'aider quelqu'un à le faire. La police de la bande de Gaza ferme généralement les yeux.

En 2020, trois jeunes se sont suicidés en à peine 24 heures. © SAMUEL ARANDA/AFP



Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité touche toujours plus d'adultes.

Tribune de Genève

CATHERINE COCHARD

TDAH : depuis une dizaine d'années, ce sigle (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) fait beaucoup parler de lui. Souvent limités aux enfants qui ne tiennent pas en place, les symptômes qui lui sont associés sont nombreux et variés. Et ne touchent pas que les plus jeunes. « Pendant longtemps, les spécialistes estimaient que le trouble disparaissait et ne pensaient pas à ce diagnostic à l'âge adulte », indique le spécialiste Michel Bader, psychiatre-psychanalyste à Lausanne.

Ce n'est qu'à partir des années 1990 que cela commence à changer. Aujourd'hui, les découvertes d'un TDAH sur le tard se multiplient. « C'est souvent après avoir fait diagnostiquer leur enfant, ou suite à des discussions ou des lectures sur internet, que les adultes se demandent s'ils ne seraient pas eux aussi concernés », commente Michel Bader.

Le diagnostic est en général établi par un neuropsychologue. « Il y a une évaluation somatique, puis une anamnèse », raconte la Vaudoise Gwendoline, 25 ans, dont le TDA sans hyperactivité a été détecté en juin. « Il faut ensuite répondre à des questionnaires. Les parents participent également. Puis on passe des tests. Ma psy m'a, par exemple, récité une longue liste de mots et je devais ensuite lui en réciter un maximum. »

« Poser un regard plus doux sur moi »

A 34 ans, Amandine vient tout juste de se faire confirmer ce qu'elle présentait depuis deux ans : elle a un TDAH : « Un de mes amis avait été diagnostiqué et on se disait que, vu qu'on fonctionnait de manière semblable, c'était bien possible que je le sois aussi. Mais comme mes stratégies personnelles fonctionnaient, je n'entamais rien de plus concret. »

Lorsque la Vaudoise fait un burn-out, ses difficultés s'amplifient et ses parades ne marchent plus : « Mon ami, qui avait de la Ritaline pour gérer son TDAH, m'en a donné pour voir si ça me faisait quelque chose. J'ai passé une journée calme, j'avais l'esprit clair comme jamais. Ça m'a convaincue d'aller au bout de la démarche. »

Amandine se dit soulagée : « Je peux en parler à mes proches et poser un regard plus doux sur moi. Sans pour autant prendre le TDAH comme excuse à tout ! Je vais commencer une thérapie et demander d'être médicamentée. Pour en avoir à disposition au cas où, comme une béquille quand ça devient trop compliqué et que les outils mis en place avec mon psy ne suffiront plus. »

Tous les adultes ne prennent pas aussi bien les choses. « Pour certains, c'est un choc identitaire », développe Michel Bader. « En revenant sur leur

parcours, ils font le bilan de leurs échecs, des opportunités manquées, et se disent que tout cela aurait pu être différent s'ils avaient été compris et pris en charge. »

En l'absence de marqueurs biologiques, le diagnostic du TDAH garde une part de subjectivité. « Les symptômes du trouble, comme l'inattention ou les oublis, de nombreuses personnes peuvent les avoir sans pour autant en être atteint », illustre Michel Bader. « D'où l'importance d'une évaluation rigoureuse qui prenne aussi en compte les troubles associés. En constatant l'augmentation considérable des prescriptions chez les adultes, il faut être vigilant aux risques de diagnostics erronés. »

Les quadragénaires Barbara et Florian, tous les deux présentant un TDAH, sont en couple depuis deux ans. « Chez moi, cela s'exprime par une très grande énergie et de l'impulsivité en termes d'alimentation ou de dépenses », raconte Barbara. « Alors que moi, je suis plutôt ce qu'on appelle un hyperfocus », enchaine Florian : « je peux rester littéralement absorbé des heures durant sur un sujet. J'ai un côté remuant, mais il est moins évident à percevoir. J'ai longtemps fumé, ce qui me donnait des excuses pour me lever de derrière mon bureau. Quand j'ai arrêté, j'ai dû trouver un moyen pour continuer à bouger. »

Les deux Vaudois ont été diagnostiqués sur le tard, il y a une dizaine d'années. Barbara a été médicamentée durant une année, « tous les jours, même le week-end, car mon ex-mari manquait d'empathie pour mon trouble, qu'il dénigrait souvent ». Elle a arrêté pour tomber enceinte. Florian vient tout juste de commencer la prise, mais ne voit pas encore les effets. Tous les deux sont suivis psychologiquement.

Heureux d'être sur la même longueur d'onde

La médication n'est pas la seule approche possible. « Les médicaments comme les psychostimulants agissent tels des lunettes pour le cerveau, en focalisant l'attention et le contrôle cognitif », développe Michel Bader. « Des patients n'en veulent pas ou ne les supportent pas. La psychothérapie est une stratégie, en parallèle ou seule, très efficace chez les adultes puisqu'ils ont la maturité nécessaire pour travailler sur eux-mêmes, contrairement aux enfants qui auront plus de la peine à saisir en quoi cela peut les aider. »

Bien que le TDAH soit mieux reconnu, l'entourage n'est pas toujours très patient devant les oublis répétés et les excès des patients. Barbara et Florian ont vécu l'incompréhension des proches et savent de partager la même longueur d'onde. « On a tout de suite senti qu'on avait un cerveau qui fonctionnait de manière semblable », expliquent-ils. « On arrive facilement à se mettre à la place de l'autre. »

Actuellement en reconversion professionnelle, Florian a ajouté les quatre lettres à son CV : « Si mon futur employeur ne comprend pas de quoi il s'agit ou estime que c'est un problème d'engager une personne comme moi, notre collaboration est de toute manière vouée à l'échec. Alors que si je suis convoqué, je sais qu'il sait que le TDAH peut aussi être un atout, et que les personnes touchées ont une manière différente, plus créative, de résoudre les problèmes. »

Adrien Devyver : « Je n'hésite pas à dire que je peux virer goujat »



On m'appelle la Tornado
ADRIEN DEVYVER
Kennés
19,90 euros

Journaliste belge bien connu, Adrien Devyver a découvert son TDAH à l'âge de 35 ans. Il a écrit un livre, On m'appelle la Tornado, pour parler de son trouble, déculpabiliser ses semblables, et s'excuser auprès de ceux qui le supportent depuis tant d'années...

Le diagnostic a-t-il eu sur vous un effet de réparation ? Je ne dirais pas « réparation », ce serait un peu facile comme excuse pour tous les dommages causés. Bien sûr, ça aide de savoir enfin ce qu'on a. Mais le diagnostic, c'est aussi une giflette, car on sait qu'on ne se réveillera pas un matin sans plus aucun symptôme.

Dans votre livre, il est beaucoup question des difficultés sociales engendrées par votre TDAH. Je sais que j'ai pu souvent être désagréable envers mon entourage. Je ne suis pas toujours à l'écoute, je peux être très provocant... Des amitiés n'y ont pas survécu. J'ai aussi arrêté de boire compulsivement, parce qu'avec l'alcool, je perdais d'autant plus vite le contrôle et respectais

+24 %

En Belgique, la consommation des traitements du TDAH augmente (+24% en 5 ans), avec plus ou moins 5% par an de progression, mais la proportion non remboursée reste stable : 60-62% environ, depuis 2017

Le journaliste belge Adrien Devyver a découvert son TDAH à l'âge de 35 ans : Ça aide de savoir enfin ce qu'on a. Mais le diagnostic, c'est aussi une giflette. © DR

encore moins les autres... Je n'hésite du reste pas à dire que je peux virer goujat et que je m'en excuse d'avance. Quelle est votre stratégie pour gérer votre TDAH ? Etes-vous médicamenté ? A 40 ans passés, je suis parvenu à mettre en place un système qui fonctionne plutôt bien. J'ai, par exemple, appris à mieux respirer, et je fais de la cohérence cardiaque : c'est une technique qui me permet de contrôler mes battements de cœur et, in fine, mon cerveau. J'ai aussi un copain qui est mon garde-fou. On a établi un code, comme ça, si je déborde et que je commence à tenir des propos blessants, il l'utilise pour m'arrêter. Je ne suis pas contre les médicaments, mais je n'en prends pas, je préfère garder un certain contrôle et assumer... Pour le moment, ma femme et mes enfants ne souffrent pas trop de mon TDAH. Si ça empire, que je devais par exemple oublier d'éteindre des plaques chauffantes, je reconsidérerais les choses. C.C.

ABONNÉS



En vidéo sur notre site, une émission consacrée aux TDAH et le témoignage d'Adrien Devyver