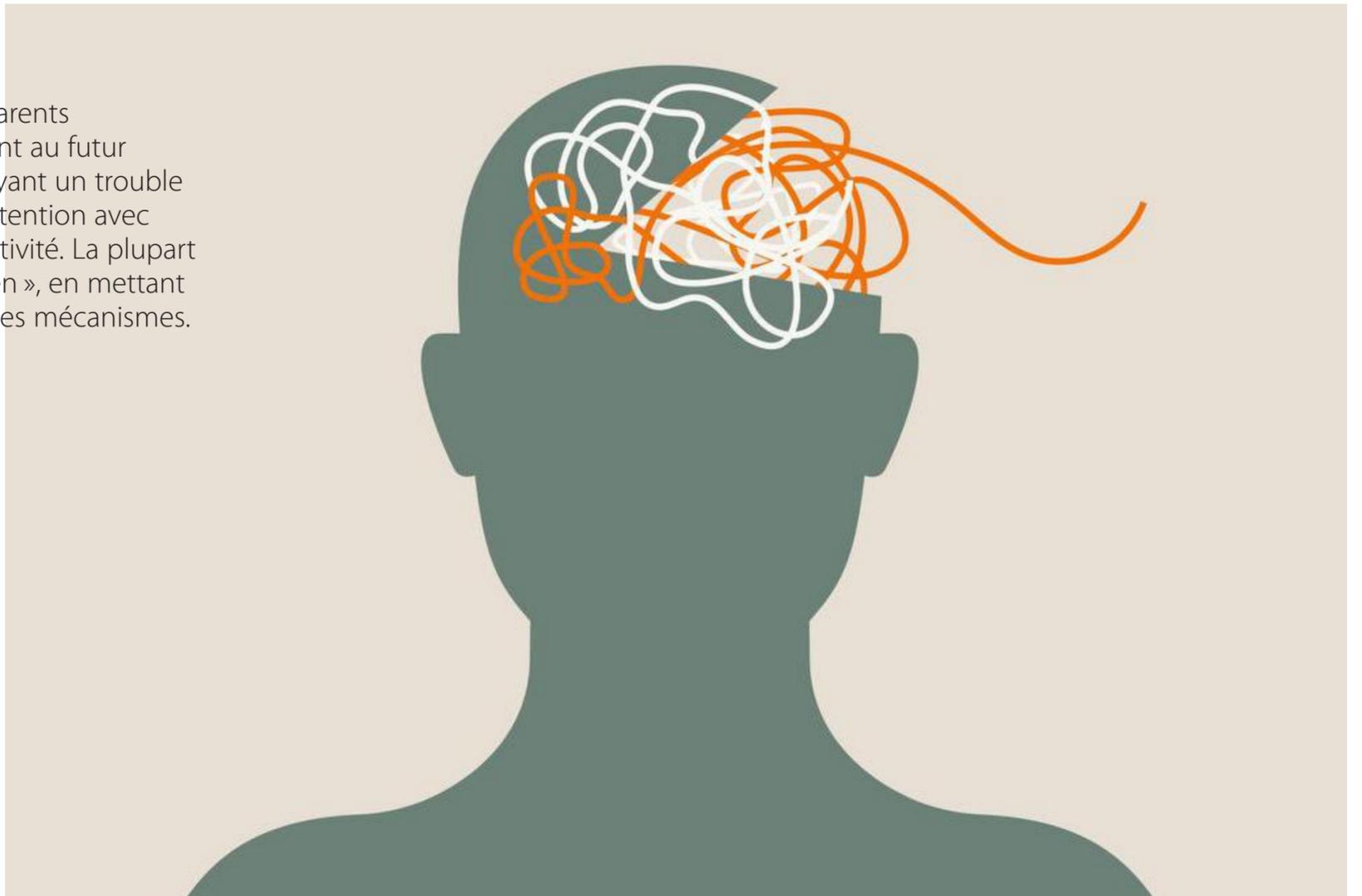


# Les clés pour bien vivre avec un TDAH une fois adulte

De nombreux parents s'inquiètent quant au futur de leur enfant ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. La plupart vivront « très bien », en mettant en place quelques mécanismes.

LE FIGARO



## TÉMOIGNAGES

JEANNE SÉNÉCHAL

**M**athilde a plusieurs enfants, dont un ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, plus connu sous l'acronyme TDAH. Avec son mari, elle passe la plupart de son temps à courir derrière lui : à vérifier qu'il a bien toutes ses affaires en rentrant de l'école, qu'il fait bien ses devoirs, qu'il a déjeuné, s'est lavé les dents, lavé tout court... Le plus compliqué reste les rendez-vous avec l'école, lorsqu'elle est confrontée à son professeur principal ou, parfois, au directeur parce que son fils, incompris et impulsif, est accusé d'avoir tapé un élève ou d'avoir harcelé une camarade. Cette vigilance qu'elle démultiplie quant au quotidien de son enfant finit par lui prendre tout son temps et lui donne de nombreux cheveux blancs.

Les étourderies, l'impulsivité, la dispersion et les oublis pourraient arriver à quiconque... mais ce qui fait le propre du TDAH, c'est que ces problématiques-là se répètent de manière extrêmement fréquente, et cela, dès le plus jeune âge.

Comme chaque parent, Mathilde ne souhaite que le bonheur de son fils. Pourtant, elle envisage le futur avec une réelle d'anxiété. Plusieurs questions hantent ses nuits : comment cela va se passer une fois qu'il sera grand ? Parviendra-t-il à s'en sortir par lui-même ? Trouverait-il un travail qui lui correspond ? Vivra-t-il le grand amour ? Cette peur de l'inconnu la saisit, elle n'arrive pas à s'en défaire.

Les adultes qui sont suivis dès le plus jeune âge s'en sortent globalement « très bien », rassure immédiatement le docteur Régis Lopez, de l'Hôpital Gui de Chauliac au CHU de Montpellier (1). Qu'importe le type, il existe deux manières de travailler son TDAH.

« Soit on essaye d'améliorer le fonctionnement du cerveau, le rendre plus attentif, plus organisé », explique le

psychiatre. « Pour ça, il y a le traitement médicamenteux et des stratégies de rééducation. » L'autre volet « est la méthode de compensation ». Par exemple, si le TDAH se représente par des troubles d'inattention, des oublis à répétition, un trouble de l'anxiété, il existe des stratégies à mettre en place, notamment pour désencombrer le cerveau : en fonctionnant sur des systèmes de rappels, notamment, et des *to do list*. « Il faut adopter la stratégie d'organisation qui convient », poursuit le docteur. « Par exemple, je perds dix minutes à chercher mes clés tous les jours ? Je vais acheter un pot pour mes clés. » Simple, mais efficace.

**La méthode de compensation**

Il existe aussi des méthodes de compensation pour les TDAH hyperactifs. Avec le temps, Adeline, 25 ans, a trouvé des petits stratagèmes pour rendre son quotidien plus confortable. Elle qui a du mal à rester en place compense son besoin d'activité grâce à ses trajets pour aller au travail, chez le kiné ou rejoindre des amis. « La marche me permet de réfléchir. Je ne peux pas réfléchir chez moi. Je fais tous les jours une heure de vélo pour aller et revenir du boulot. » A côté, elle anticipe son besoin de dépenser son énergie. Le sport est une formidable échappatoire. Elle s'y astreint tous les jours pendant une heure et demie, surtout lorsqu'elle s'apprête à entreprendre un long trajet en voiture ou à assister à une réunion qui peut s'éterniser. « Si je ne fais pas ça, l'anxiété reprend le dessus. »

Au travail aussi, elle a réussi à trouver ce qui lui convenait : « Lorsque je travaillais en Irlande ou en Espagne, dans une boîte de tech, on m'avait donné un bureau devant lequel je pouvais me tenir debout. Avant ça, je mettais ma chaise sur mon bureau et mon ordinateur sur ma chaise, pour que je puisse travailler debout. Personne ne me disait rien. C'est quelque chose qui m'aide à

me canaliser. » En France, *a contrario*, « on n'a pas accepté cette partie de moi. Lorsqu'on ne rentre pas dans un moule, on est exclu. C'est pour ça que je ne travaillerai plus en France ». Aujourd'hui, Adeline vit en Argentine : elle a réussi à y négocier un travail de cinq heures par jour, ce qui lui permet de s'entraîner le reste du temps. « Plus jeune, j'ai beaucoup lutté pour essayer de rentrer dans ce moule. Le plus gros du travail a été l'acceptation. Il faut être à l'écoute de soi. »

**La connaissance de soi-même et la médication**

Comme l'a souligné Adeline, parvenir à trouver sa stratégie de compensation nécessite une réelle connaissance de soi-même. D'autant que le TDAH ne se présente pas de la même manière chez chacun, les symptômes différent : la dysphasie sensible au rejet, l'impulsivité, le trouble de l'anxiété, les difficultés relationnelles à l'école ou dans le travail, des problèmes pour gérer son temps ou son argent... La liste est longue. Il est souvent difficile pour l'individu atteint de TDAH de s'en sortir par lui-même. Et dans de nombreux cas, vivre avec le TDAH nécessite d'être accompagné aussi d'un traitement médicamenteux.

C'est notamment le cas de Jonathann, 33 ans, qui s'est rendu compte très tôt que ses problèmes d'inattention devenaient handicapants. « Le meilleur exemple qui représente mon TDAH est sans doute mes moments devant la télé : j'avais besoin de regarder quinze émissions en même temps. »

Pourtant, il ne s'est fait officiellement diagnostiquer qu'à 16 ans, après des échecs scolaires à répétition et un fort trouble de l'anxiété. Puis ses études en art sont devenues une réelle source d'épanouissement : « C'était un format qui me correspondait bien parce qu'on avait huit heures d'art par jour. J'ai réussi à trouver un rythme et une orga-

nisation. » Il s'intéresse alors à l'événementiel et, pour la première fois, il trouve un cadre et parvient à se projeter. Il obtient son bac avec mention très bien, rejoint le Massachusetts Institute of Technology (MIT) et regagne ensuite la France pour des études à l'École nationale supérieure des arts décoratifs.

*Il ne faut pas projeter sa réalité sur son enfant hyperactif. C'est ce qu'il y a de plus anxieux pour lui*

Jonathan

33 ans

”

« Comme quoi, tout est possible », dit-il fièrement.

Il est complètement conscient de ses déficiences. Rester concentré plus de trois minutes lors d'une réunion s'avère compliqué. « Et administrativement, c'est une hécatombe. Je suis obligé de payer des avocats pour des démarches administratives. » Mais il arrive à compenser avec ses nombreuses qualités,

notamment sa créativité et son empathie : « Le côté impulsif peut aussi avoir des côtés positifs. »

**L'importante acceptation par les proches**

Depuis deux ans et demi, Jonathann travaille au Lycée français de La Nouvelle-Orléans, aux États-Unis, avec des élèves autistes ou ayant un TDAH. Un métier qui lui correspond : « Avec mes élèves, on ne passe pas plus de cinq minutes sur un sujet. En maths, par exemple, je leur propose douze activités en une heure. » Selon lui, il n'y a pas de mauvais élèves, mais bien des mauvaises instructions. « Il faut créer de nouvelles méthodes », estime-t-il, car tout est possible. Il prend alors l'exemple de certains de ses élèves qui sont arrivés sans savoir écrire et qui écrivent très bien aujourd'hui.

Côté amour, Jonathann est marié depuis quelques années et son conjoint est lui aussi TDAH : « Il m'aide beaucoup, et me comprend. » Mais la fondation

**Le TDAH ne se présente pas de la même manière chez chacun, les symptômes différent.** © SHUTTERSTOCK.

du couple avec un hyperactif peut être compliquée. Comme dans sa carrière, il a du mal à se projeter plus de quatre ans : « C'est un cycle que j'ai appris à accepter et ça me rend heureux. Même si ma psy n'est pas forcément d'accord », plaisante-t-il. C'est quelque chose qu'il a appris à accepter : « Je suis comme ça, j'ai besoin de bouger en permanence, de vivre de nouvelles aventures. Je pense constamment à l'après. »

Adeline, elle, a un petit copain argentin qui l'accepte comme elle est : « Je pense même que c'est quelque chose qu'il aime. Il aime bien se reposer, être à la maison tranquille, regarder un film ; ça ne lui pose pas de problème que je sorte deux heures marcher, par exemple. » C'est un soulagement pour elle car cela n'a pas toujours été le cas. Pouvoir en parler aux autres fait aussi partie du processus d'acceptation. « L'une des meilleures choses qui me soit arrivée est d'être partie de la maison, de m'être débrouillée par moi-même », analyse-t-elle.

De ces années passées à apprivoiser et vivre avec son trouble, Jonathann tire une dernière leçon, qu'il adresse comme un conseil aux familles : « Il ne faut pas projeter sa réalité sur son enfant hyperactif. C'est ce qu'il y a de plus anxieux pour lui. Acceptez que sa vie va être différente. Pour moi, changer de partenaire tous les quatre ans, ce n'est pas grave ! Se lasser très vite de quelque chose ce n'est pas grave ! C'est viscéral, c'est comme ça. »

(1) Surmonter le TDAH de l'adulte : le premier manuel de coaching autonome pour le TDAH de l'adulte, Régis Lopez et Audrey Roques, auto-édité, 59 euros.