

Explication du TDAH en ligne¹

Parmi les plaintes les plus souvent mentionnées des personnes atteintes du déficit d'attention, on retrouve :

- être et se sentir désorganisé;
- avoir de la difficulté à prêter attention (surtout envers des situations qui ne stimulent pas leur intérêt);
- avoir la bougeotte ou une agitation interne;
- avoir beaucoup de difficulté à démarrer un projet ou à rester concentré à la tâche;
- avoir de la difficulté à gérer son temps au point d'être toujours en retard;
- être incapable de maintenir sa concentration pour une longue période de temps;
- perdre des objets régulièrement;
- oublier des détails ou des engagements;
- être impulsif, menant à une mauvaise prise de décision;
- souffrir de procrastination et de perfectionnisme chronique;
- prendre des risques, et plus encore.

Notons qu'il est possible d'être atteint du trouble déficitaire de l'attention sans présenter tous ces signes et symptômes. Aussi, le degré avec lequel ces caractéristiques sont présentes varie d'une personne à l'autre.

Le terme « déficit de l'attention » porte à confusion. Ce dont il faut se rappeler, c'est que le TDAH n'est pas un déficit de l'attention, mais plutôt un déficit dans la capacité à contrôler son degré d'attention, d'impulsivité, et d'hyperactivité. De plus, alors que ces personnes ont de la difficulté à prêter attention à une conversation ou à rester à la tâche dans une activité qui ne les intéresse pas,

¹ <https://tdahadulte.com/deficit-d-attention-adulte/symptomes-tdah-adulte/>

lorsqu'elles sont impliquées dans une activité qui stimule leur intérêt ou qui les stimule tout simplement, elles sont capables d'hyperconcentration, c'est-à-dire qu'elles ont la capacité de garder leur attention sur une activité à l'exclusion de toute autre. Donc, ceci sous-entend qu'à la base, le TDAH se manifeste de façon situationnelle.

Plusieurs personnes qui liront la symptomatologie du TDAH en déduiront que tout être humain en souffre. La majorité des gens vivent des périodes de déficit de l'attention de temps à autres, mais ce qui distingue une personne atteinte du TDAH d'une personne qui ne l'est pas, c'est le nombre de symptômes qu'elle ressent, et jusqu'à quel point ceux-ci affectent négativement plusieurs facettes de sa vie. Le TDAH peut avoir des effets très néfastes sur la qualité de vie de l'adulte qui en souffre.

C'est extrêmement frustrant, puisque les adultes atteints du TDAH ne souffrent pas d'un manque d'intelligence, d'habileté, de forces ou de talent. Comme c'est le cas dans la population générale, ils ont différents degrés d'intelligence. Ils ont les mêmes capacités et le même potentiel que tous les autres, mais le fait que leur cerveau fonctionne différemment de ce que notre société juge à propos entraîne une incompatibilité qui leur nuira dans l'atteinte de leur plein potentiel.

Mes contacts quotidiens avec mes proches et mes clients atteints du déficit de l'attention me confirment que la majorité de ceux-ci sont extrêmement créatifs, non-conformistes et ont du succès dans un rôle d'entrepreneur, d'artiste ainsi que dans d'autres professions qui demandent une pensée novatrice et une capacité à réagir rapidement.

Le trouble déficitaire de l'attention (avec ou sans hyperactivité), connu sous le nom de TDA/H ou TDAH est souvent confondu avec l'hyperactivité. En effet, plusieurs croient que sans manifestation d'hyperactivité motrice, il n'y a pas de TDAH. Ceci est faux et serait, selon certains experts, la raison pour laquelle moins de femmes atteintes du TDAH sont diagnostiquées. Chez la femme, le TDAH a plutôt tendance à se manifester par de l'inattention et moins par de l'hyperactivité motrice. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle si peu d'adultes atteints du TDAH sont diagnostiqués (seulement un adulte sur 10 atteints du TDAH est diagnostiqué).

Toujours à la recherche de sensationnalisme, les médias et certains groupes antimédicaments transmettent au public des informations alarmistes au sujet de l'existence et du traitement du TDAH. Ces faussetés font du déficit d'attention un sujet tabou. C'est aussi en partie pour cette raison que si peu d'adultes atteints du TDAH sont officiellement diagnostiqués.

À l'âge adulte, l'hyperactivité motrice diminue souvent et est remplacée par une agitation interne, moins visible, ou une hyperactivité cognitive. Les adultes atteints du TDAH décrivent bien souvent leurs innombrables pensées ainsi que leur grande créativité en présentant les multiples idées qui se présentent en même temps. Ils essaient bien souvent de ne se concentrer que sur une pensée, mais une nouvelle idée surgit aussitôt dans leur tête, venant les distraire de ce qu'ils faisaient. En passant ainsi d'une idée à l'autre, ces adultes se sentent épuisés, mais n'auront réussi qu'à accomplir bien peu de choses.

La plupart des gens présentent, à l'occasion, des traits caractéristiques des troubles de l'attention lorsqu'ils se retrouvent dans certaines situations. Ça ne devient un trouble déficitaire de l'attention que lorsque les symptômes sont suffisamment graves pour affecter négativement la qualité de vie d'une personne, et ce, dans plusieurs sphères de sa vie, tel que le travail, la vie de famille, les finances et les situations en société. Savoir identifier tous les signes et les symptômes du TDAH, ainsi que leur gravité, est essentiel pour déterminer si nous sommes réellement en présence du TDAH.