

Tous les moyens sont bons!

Les personnes qui présentent un TDAH/H doivent trouver des moyens propres à elles afin de les aider à être plus productives. Peter Shankman l'a bien compris et utilise tous les moyens qu'il peut trouver pour améliorer sa productivité.

Après s'être engagé auprès d'un éditeur à lui livrer un manuscrit huit mois plus tard, il passa le premier mois à faire les recherches dont il avait besoin avant de pouvoir débiter sa rédaction...qu'il a bien vite oubliée d'entreprendre! C'est l'appel de son éditeur, deux semaines avant l'échéance, qui lui rappela le travail qu'il s'était engagé à remettre.

Si la plupart des personnes se dépêcheraient à s'asseoir, à commander sept cafés lattés et à débiter leur travail, il était impossible pour Peter de procéder de cette façon avec toutes les distractions internes et externes qui l'amenaient partout ailleurs, à l'exception de l'énorme tâche qu'il avait à accomplir : « *Bon OK, je me mets au travail. Mais avant, je vais aller me chercher une petite collation pour ne pas travailler le ventre vide. Tiens donc, un nouveau message de Francis. Je vais prendre le temps de le lire, au cas où ce serait important. Bip Bip, une notification sur mon Facebook. Mais pourquoi mon chat regarde-t-il là-bas?...* »

Peter a alors trouvé LA solution. Il a ouvert son ordinateur portable, est allé sur le site de *United Airlines* et a réservé un billet aller-retour pour Tokyo. Mais contrairement à bien des gens qui vont à Tokyo pour les affaires ou à des fins touristiques, et ce, l'espace de quelques jours ou quelques semaines, il a réservé un aller-retour et s'est réservé un grand total de deux heures dans cette ville!

Le lendemain matin, assis confortablement dans son siège affaires, il a écrit les chapitres un à cinq entre le moment où l'avion décolla de Newark et atterrit à Tokyo. Il est ensuite allé dans un endroit lui permettant de prendre un café et une douche pour, deux heures plus tard, revenir à Newark sur le même avion, le même siège, pour y écrire les chapitres six à dix lors de ce vol de retour.

Pourquoi a-t-il fait cela? Tout simplement parce qu'il se connaît bien et qu'il sait ce qui fonctionne bien pour lui. « *Le fait de m'asseoir quelque part, sans distracteurs comme Internet et les sites de clavardage, me permet de canaliser toute mon énergie et mon intérêt pour une tâche.* »



Évidemment, la plupart des gens ne sont pas en mesure d'utiliser cette stratégie qui a coûté quelques dollars à Peter, mais cet exemple peu commun démontre à quel point il est important, pour une personne qui présente un TDAH/H, de bien se connaître et de trouver des solutions qui lui sont propres.

Peter Shankman est le parfait exemple de ce qui se passe lorsqu'une personne met à profit les côtés positifs de son TDAH/H à son avantage. Auteur, entrepreneur et conférencier, il est reconnu mondialement pour ces nouvelles approches face au service à la clientèle, à l'utilisation des médias sociaux, aux relations publiques, au marketing, à la publicité, et surtout face à la façon de voir le TDAH comme un avantage et non un handicap.

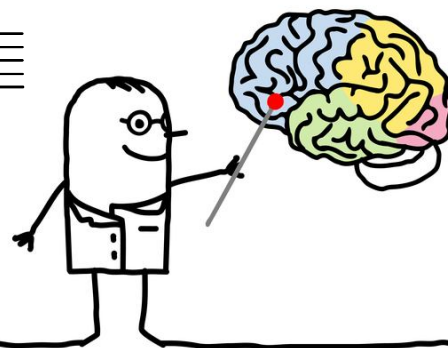
Il est l'auteur de cinq livres, dont *Faster Than Normal, Unlocking the Gifts of the ADHD Brain* (TarcherPerigee, 2017).

Source : SHANKMAN Peter. « *How I write with ADHD* », Attention, vol. 23, no. 4, August 2016, p.36-37



LE CORTEX PREFRONTAL

Nous savons que le TDA/H est lié à un déséquilibre des neurotransmetteurs situés au niveau de la partie antérieure du lobe frontal : le cortex préfrontal. Mais qu'est-ce que l'on entend par déséquilibre? Pour bien comprendre, aidons-nous à l'aide de l'une des histoires ayant bercé notre enfance : *Boucle d'Or* et



Rappelons tout d'abord que le cortex préfrontal est situé au sommet et à l'avant de notre cerveau. Il s'agit de la dernière partie du cerveau à se développer, tant en termes d'évolution que de croissance (développement qui peut persister jusqu'au milieu de la vingtaine, et peut-être même jusqu'à la trentaine). Cette région est le siège des différentes fonctions cognitives dites supérieures, dont notamment celles liées au langage, à la mémoire de travail, au raisonnement, et plus spécifiquement, aux fonctions exécutives.

Mais comment faire un lien entre l'histoire de Boucle d'Or et le fonctionnement de notre cortex préfrontal? Souvenez-vous que Boucle d'Or est allé dans la maison des trois ours et qu'il a fallu qu'elle goûte au gruau trop chaud, et ensuite à celui trop froid avant de trouver le bol qui lui convenait et qui lui a permis de rassasier sa faim. De la même façon, le cortex préfrontal doit, pour bien fonctionner, trouver le « bol de gruau » qui lui convient.

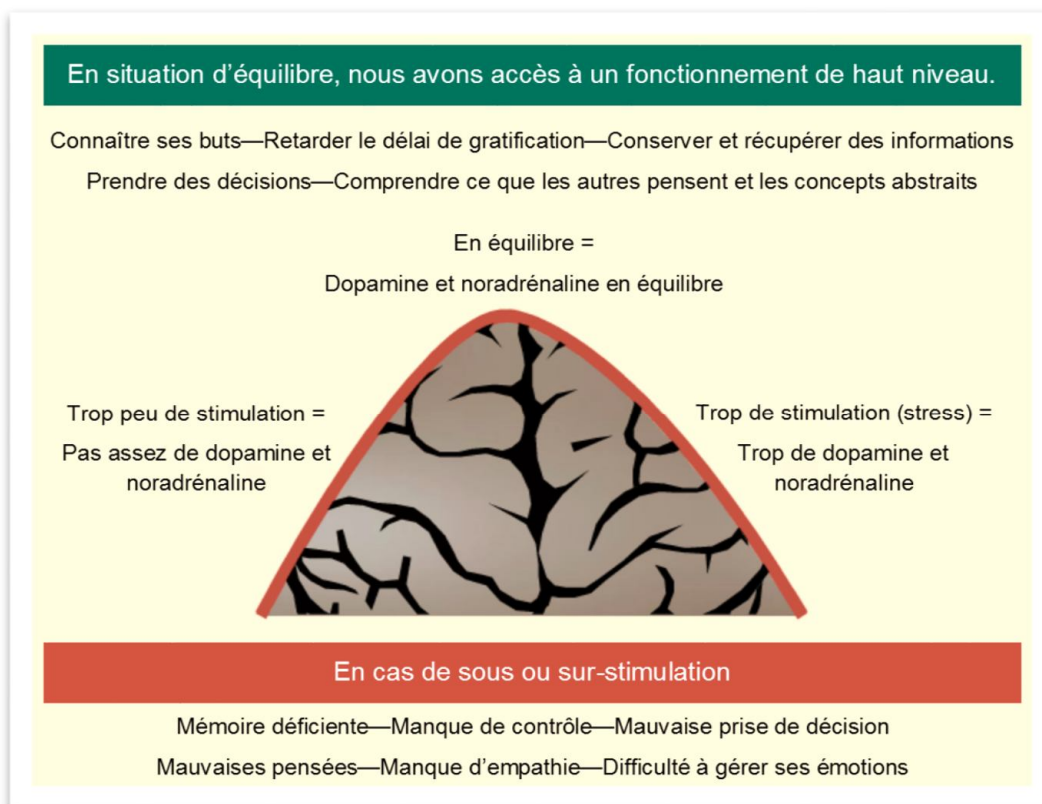
Le cortex préfrontal est constitué de composés organiques dont les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine). Lorsque ces composés sont déséquilibrés, comme les deux premiers bols de gruau de Boucle d'Or, le cerveau ne peut fonctionner de façon optimale. Par exemple, une trop petite quantité (*trop peu*) de catécholamines peut provoquer de la fatigue, de l'ennui, un manque de motivation et du stress. À l'inverse, une *trop* grande concentration engendrera de la distraction, de la désorganisation, des oublis et un manque d'inhibition. Donc, c'est une bonne concentration de catécholamines qui permet à une personne d'être concentrée, organisée et responsable.

Alors qu'est-ce que cela signifie pour une personne qui présente un TDA/H? Le déséquilibre des différents neurotransmetteurs ci-haut mentionnés peut provoquer une incapacité à prêter attention et à se concentrer, et de la difficulté à inhiber certains comportements. Pour une personne présentant un TDA/H, il est difficile pour le cerveau de produire une quantité adéquate de catécholamines, soit principalement la dopamine et la noradrénaline. Ceci peut se manifester, entre autres, par un comportement disruptif chez une personne alors que cette dernière cherche probablement à trouver un équilibre chimique qui lui permettra de se sentir mieux.

Fonctions exécutives :

- ⇒ Poursuivre des objectifs et guider nos actions;
- ⇒ Traiter des informations conceptuelles plutôt que concrètes;
- ⇒ Encoder des informations importantes et récupérer ces informations afin qu'elles puissent être utilisées pour éclairer des décisions actuelles qui doivent être prises;
- ⇒ Nous aider à prendre des décisions réfléchies et démontrer du jugement et de la flexibilité;
- ⇒ Comprendre ce que les autres pensent;
- ⇒ Surveiller ses erreurs;
- ⇒ Comprendre ce qui est réel versus ce qui est imagé;
- ⇒ Permettre de retarder la gratification.

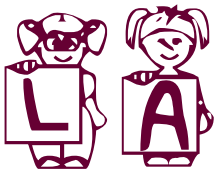




Quelques trucs pour contrer un *trop peu* ou un *trop*.

Pour contrer un <i>trop peu</i>	Pour contrer un <i>trop</i>
<p>De ce côté, la personne a besoin de stimulation et de récompense :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre quelque chose de plus difficile (la curiosité est liée à la production de dopamine et le défi crée l'adrénaline); • Se concentrer sur une plus grande vision et explorer ce qui est vraiment important (être devant une situation ayant des impacts concrets et importants sur nous, à la limite apeurante, peut créer de l'adrénaline); • Faire quelque chose de nouveau et différent (la nouveauté est liée à la production de dopamine et le défi crée l'adrénaline); • Célébrer les petites étapes (le simple fait de cocher sur la liste une chose faite peut nous donner un petit coup de dopamine!) 	<p>De ce côté, la personne doit, entre autres, diminuer son stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir reconnaître et nommer ses émotions; • Adapter l'environnement afin de réduire les situations qui engendrent du stress; • Se concentrer sur ce que l'on apprécie et ce qui est important; • Recadre les situations stressantes; • Être présent dans l'ici et maintenant (respirer, être à l'écoute de ses sensations corporelles, etc.).

Maintenant, vous vous demanderez : comment savoir si une personne a un *trop peu* ou un *trop* étant donné que les résultats de l'un ou de l'autre peuvent être les mêmes? C'est là le plus gros défi, d'où l'importance de bien identifier quel type de situation engendre quel type de comportement.



Les principaux symptômes liés aux TDA/H : l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité peuvent nuire considérablement au fonctionnement scolaire, familial et social d'un enfant. Au cours des dernières décennies, on a davantage associé le TDA/H à des déficiences au niveau des fonctions cognitives, soit celles appelées fonctions exécutives comme l'inhibition et la mémoire de travail. Cependant, on note de plus en plus que les facteurs liés à l'émotion peuvent également jouer un rôle important face aux difficultés rencontrées par les enfants (et les adultes) qui présentent un TDA/H.



Beaucoup de parents et d'enseignants reconnaissent que le TDA/H n'est pas simplement un trouble du comportement et de la cognition, mais également de l'émotion et plusieurs recherches se sont concentrées sur l'identification exacte des compétences émotionnelles perturbées chez les enfants ayant un TDA/H :

La reconnaissance émotionnelle à la fois chez soi et chez les autres. Par exemple, l'enfant peut avoir de la difficulté à reconnaître qu'il est triste ou à reconnaître que quelqu'un d'autre a peur.

L'empathie et pouvoir se mettre à la place de l'autre. Par exemple, un enfant peut ne pas être capable de comprendre pourquoi son camarade de classe est bouleversé.

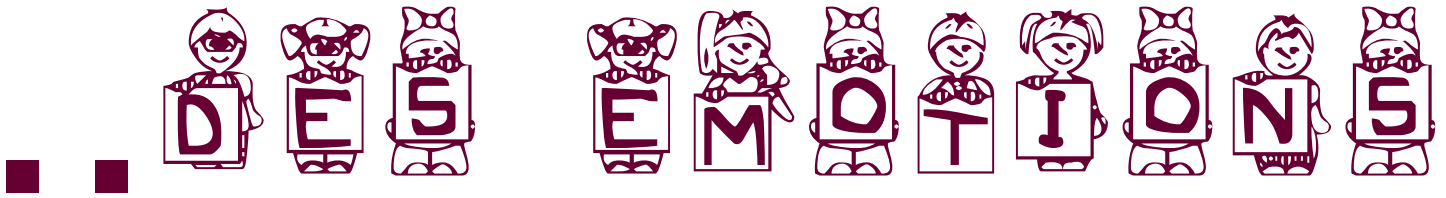
La fluctuation des émotions. Par exemple, l'enfant peut avoir très peu de changement émotionnel, semblant même n'avoir aucune émotion, tandis que d'autres enfants peuvent aller de joyeux à triste et à en colère en l'espace de quelques minutes.

Le régulation des émotions, ou la capacité à gérer ou à contrôler ses émotions face aux comportements des autres. Par exemple, un enfant peut avoir plus de difficulté à cacher sa frustration face aux taquineries de ses frères et sœurs.

Les enfants qui présentent un TDA/H auraient donc de plus grandes difficultés à contrôler et réguler leurs émotions, mais également à identifier les émotions qu'ils éprouvent eux-mêmes ou celles que vivent d'autres personnes importantes dans leur vie.

Il n'est donc pas difficile de comprendre comment ces processus émotionnels peuvent nuire à plusieurs aspects de la vie d'un enfant, tant au niveau de sa réussite scolaire que de sa vie familiale, ainsi qu'à la formation et au maintien de liens d'amitié. C'est pourquoi, devant l'impact de ces difficultés, plusieurs professionnels ont été incités à adopter une nouvelle approche visant à améliorer les compétences émotionnelles chez les enfants.





Il est intéressant de constater que s'il a été démontré qu'un traitement pharmacologique combiné à la formation des parents et des enseignants peut améliorer le fonctionnement scolaire et familial, il semble y avoir encore beaucoup à faire pour améliorer le fonctionnement social chez les enfants qui présentent un TDA/H. C'est pourquoi, on voit de plus en plus l'arrivée de programmes qui visent à renforcer la reconnaissance émotionnelle et les compétences de régulation chez les enfants car ces processus émotionnels peuvent être essentiels pour améliorer leur fonctionnement social.

Les enfants apprennent à gérer leurs émotions auprès de leurs parents et d'autres adultes importants. Ainsi, il est important que ces adultes significatifs modélisent la gestion appropriée des émotions. Voici quelques astuces qui peuvent être utilisées pour aider un enfant à mieux gérer ses émotions.



Être un modèle pour l'enfant

Tous les enfants se développent à leur propre rythme, ce qui signifie que tous les enfants ne développeront pas les mêmes aptitudes émotionnelles. Bien qu'il soit tentant de s'engager dans un match de grondement avec un enfant frustré, la modélisation de ses propres compétences de régulation des émotions aidera l'enfant à reconnaître les stratégies qui sont appropriées et qui fonctionnent. Donc, avant de se mettre en colère, prendre une profonde respiration et compter jusqu'à dix.



Identifier les sentiments et aider l'enfant à reconnaître ses émotions

Les enfants ne sont pas nés avec les mots appropriés pour décrire ce qu'ils ressentent. Chez les jeunes enfants, la frustration, la colère et la peur s'expriment presque toujours avec une colère plutôt qu'avec des mots. Identifier les sentiments de l'enfant et l'encourager à faire de même l'aidera à construire son empathie et sa compétence à réguler ses émotions. Si l'enfant n'a pas le bon mot pour décrire ce qu'il ressent, lui en suggérer un. Par exemple, « *Je vois que malgré tes efforts, tu n'es pas capable de réussir ce problème de mathématique. Ce doit être frustrant.* »

Donner à l'enfant un ou deux choix, mais pas trop

Avoir le choix entre deux ou trois options, par exemple pour la collation ou l'activité à faire après le dîner, favorise l'indépendance et permet aux enfants d'apprendre à gérer leur déception ou leur frustration si les choses ne se déroulent pas tout à fait comme ils le voudraient. Prendre soin cependant de ne pas donner trop d'options, car cela peut être angoissant pour certains enfants.



S'amuser!

Il existe de nombreux jeux qui permettent d'apprendre à reconnaître les émotions afin d'aider les enfants à développer leurs compétences d'autorégulation tout en s'amusant. Ces jeux offrent également des occasions de discuter de comportements qui vont de pair avec un « bon gagnant » et un « bon perdant ».



TDA/H au travail



Les symptômes liés au TDA/H peuvent amener des défis particuliers en milieu de travail. Il est donc important, pour un adulte qui présente ce trouble, d'adapter son milieu de travail et de développer des stratégies qui l'aideront à mieux performer.

DISTRACTIVITÉ

La distractivité peut provenir de stimuli externes (bruits et mouvements environnants) et internes (rêveries).

- Demander à travailler dans un bureau fermé, avoir la possibilité de faire du télétravail ou pouvoir aménager son temps de travail en dehors des heures normales.
- Utiliser des écouteurs avec « bruit blanc », musique classique ou autres sons pour camoufler les bruits.
- Travailler dans un espace inutilisé, comme une salle de conférence où les distractions sont rares.
- Acheminer les appels téléphoniques directement vers la boîte vocale et y répondre à une heure donnée chaque jour.
- Noter les idées dans un cahier pour éviter l'interruption de la tâche en cours.
- Noter les idées qui surgissent durant les réunions afin de pouvoir les communiquer plus efficacement au moment venu.
- Exécuter une tâche à la fois. Ne pas débiter une nouvelle tâche tant que celle en cours n'est pas terminée.

IMPULSIVITÉ

L'impulsivité et la difficulté à gérer ses émotions peuvent être difficiles, même en milieu de travail.

- Apprendre à utiliser l'autodialogue pour tenter de contrôler les actions impulsives.
- Pratiquer des jeux de rôles avec un ami proche afin d'apprendre à développer des réponses appropriées à des situations frustrantes.
- Demander une rétroaction régulière et constructive pour mieux prendre conscience de la façon dont l'impulsivité peut se manifester chez soi.
- Pratiquer des techniques de relaxation et de méditation.
- Anticiper les problèmes qui déclenchent régulièrement des réactions impulsives et développer des routines pour faire face à ces situations.

ENNUI

En raison de leur forte nécessité de stimulation, certains adultes deviennent facilement ennuyés, en particulier lors de tâches routinières.

- Utiliser une minuterie pour rester sur la tâche.
- Diviser les longues tâches en plus petites.
- Prendre des pauses, boire de l'eau, se lever et se promener.
- Trouver un emploi avec des responsabilités stimulantes et un minimum de tâches routinières.

GESTION DE PROJETS À LONG TERME

La gestion de projets complexes ou à long terme peut être le défi organisationnel le plus difficile pour les adultes qui présentent un TDA/H car elle exige une gamme de compétences : la gestion du temps, l'organisation du matériel, le suivi des progrès et la communication des réalisations.

- Diviser les projets en plus petites parties, avec des récompenses après l'accomplissement de chacune.
- S'efforcer de raccourcir le temps alloué à un projet pour profiter de sa motivation devant un « *sprint* » final.
- S'associer à un collègue qui a de bonnes compétences organisationnelles.
- Rechercher un travail qui nécessite davantage des tâches à court terme.

HYPERACTIVITÉ

Les adultes dits hyperactifs sont souvent mieux dans des emplois qui permettent beaucoup de déplacements. Cependant, pour un emploi sédentaire, les stratégies suivantes peuvent aider.

- Prendre des pauses intermittentes pour, par exemple, aller faire une photocopie, aller chercher le courrier, aller prendre une gorgée d'eau à la fontaine.
- Prendre des notes lors des réunions pour tenter d'éviter l'agitation.
- Se déplacer, faire de l'exercice, faire une promenade, monter et descendre les escaliers.
- Apporter son dîner au lieu de devoir sortir pour aller au restaurant. Ainsi, on peut profiter de cette période pour faire de l'exercice.

MÉMOIRE

Ne pas se souvenir des dates limites et d'autres responsabilités peut exaspérer les collègues de travail, surtout lors d'un travail en équipe.

- Utiliser un enregistreur audio ou prendre de nombreuses notes lors des réunions.
- Écrire des listes de contrôle pour les tâches compliquées.
- Utiliser une liste de tâches et programmer des rappels sur l'ordinateur ou un téléphone intelligent.
- Apprendre à utiliser un planificateur (agenda) et le garder avec soi afin de suivre l'évolution des tâches et les événements.
- Rédiger des notes sur des *Post-its* et les mettre dans un endroit très visible.

GESTION DU TEMPS

Gérer le temps peut être un grand défi pour les adultes qui présentent un TDA/H.

- Utiliser une ligne de temps visuelle en divisant de grands projets en plus petites tâches, avec des dates et des échéances.
- Se récompenser après avoir atteint une échéance.
- Utiliser des dispositifs de surveillance comme des alarmes, des planificateurs ou des logiciels informatiques.
- Programmer son ordinateur pour qu'il émette un bruit 5 minutes avant une réunion prévue au calendrier.
- Éviter de trop planifier la journée au risque de sous-estimer la durée de chaque tâche ou réunion.

PROCRASTINATION

La procrastination nuit à l'accomplissement des tâches, mais crée aussi des problèmes pour les autres membres de l'équipe.

- Diviser la tâche en plusieurs petites et se récompenser tout au long du travail (Les récompenses n'ont pas besoin d'être grandes : l'achat d'un nouveau CD, une longue promenade avec son chien, bref tout ce qui pourrait nous faire plaisir). Il peut être utile de demander à un collègue d'agir à titre de superviseur et de lui faire un compte rendu régulier du travail en cours, et ce, jusqu'à ce que l'on puisse apprendre à surmonter les tendances à la tergiversation.
- Demander au superviseur de fixer un délai pour chaque tâche.
- Penser à travailler avec une équipe dans laquelle l'un des membres gère bien le temps.

PAPRASSERIE ET DÉTAILS

L'incapacité de trouver des documents importants, de produire des rapports et des feuilles de temps, et de maintenir un système de classement peut donner l'impression d'être imprudent.

- Se créer une règle : manipuler un seul document à la fois.
- Demander à un collègue de gérer les documents détaillés.
- Ne conserver que les dossiers qui sont actuellement utilisés et archiver les autres.
- Rendre le classement plus amusant grâce à des dossiers de couleur et l'utilisation d'étiquettes accrocheuses.

Suite...

HABILETÉS INTERPERSONNELLES

Les personnes qui présentent un TDA/H peuvent offenser involontairement leurs collègues en les interrompant fréquemment, en parlant trop, en étant trop exubérantes ou en ayant de mauvaises habiletés d'écoute.

- Demander aux autres de nous faire part de leurs observations face à certains comportements dérangeant afin de nous aider à les identifier.
- Apprendre à relever les signaux sociaux plus facilement. Certains adultes atteints d'un TDAH éprouvent de la difficulté à décoder les messages non verbaux des collègues et des superviseurs.
- Chercher un emploi avec plus d'autonomie et moins de travail en équipe si travailler avec d'autres est difficile.



Source : CHADD. « Workplace Issues », [En ligne]. [http://www.chadd.org/Understanding-ADHD/For-Adults/Workplace-Issues.aspx]. Consulté le 3 novembre 2016

Médicamenter : OUI ou NON

Alors que l'innocuité et l'efficacité des traitements pharmacologiques pour le TDA/H ont été démontrées dans des centaines d'études, il persiste de forts préjugés face à cette approche pour traiter le TDA/H. Mais le choix d'entreprendre ou de cesser un traitement pharmacologique demeure une décision difficile qui ne doit pas être prise à la légère.

Faits et opinions

Pour commencer, tentons de faire une différence entre des faits et des opinions.

- Les faits sont des informations objectives, exactes et vérifiables.
- Les opinions sont des positions fondées sur les préférences personnelles et sur l'interprétation des faits.

Cette différence est importante car nous sommes davantage susceptibles de prendre de mauvaises décisions quand nous supposons qu'une opinion est un fait.

Les préjugés face à la médication

Le traitement pharmacologique est entouré de plusieurs informations qui sont parfois exagérées ou tout simplement inexactes. De plus, avec Internet qui permet la transmission d'une grande variété d'informations provenant de diverses sources, il peut être difficile de bien évaluer la fiabilité de ces différentes sources dont les informations peuvent s'avérer très contradictoires.

Les faits sont clairs : lorsqu'ils sont prescrits correctement à la suite d'un bon diagnostic, les médicaments peuvent grandement aider au fonctionnement d'une personne qui présente un TDA/H. Cependant, ceci ne signifie pas pour autant qu'une personne ayant un TDA/H doit nécessairement prendre des médicaments.

Faire un bon choix

Si vous décidez d'essayer un traitement pharmacologique, il sera important d'évaluer les résultats pour déterminer s'il vous convient (ou s'il convient à votre enfant). La valeur dépend des avantages (ex. augmentation de la concentration) par rapport aux coûts (ex. effets secondaires). Mais au-delà des avantages et des effets secondaires, un autre aspect doit être évalué : les coûts de ne pas traiter. Cette moitié de l'équation est souvent négligée. Beaucoup de personnes sont préoccupées par les effets secondaires potentiels, mais ne considèrent pas les risques de laisser le TDA/H non traité (difficultés scolaires, anxiété, dépression, toxicomanie).

Médicament ≠ dépendance

Certaines personnes n'aiment pas l'idée de devenir dépendantes d'un médicament, et ceci est très compréhensible. Quand on pense dépendance, on pense à l'alcool et la drogue qui limitent la vie de la personne et qui apportent plus de problèmes que de solutions. En revanche, un médicament pour traiter de façon appropriée un TDA/H bien diagnostiqué permet à une personne de développer son plein potentiel, au même titre que des lentilles permettent à une personne de voir adéquatement.

En conclusion, que vous décidiez d'essayer ou d'arrêter un traitement pharmacologique, cette décision doit suivre un bon processus et elle doit être réévaluée tout au long de votre vie en fonction de vos objectifs, de vos valeurs et de votre situation spécifique.