

TDAH chez l'adulte

Mieux gérer les impacts quotidiens

Chez les individus atteints d'un TDAH, les manifestations ont des **impacts négatifs** dans leur vie de tous les jours (au moins deux sphères sont touchées)



Stratégies adaptatives

Maximiser l'attention



- Éviter de faire deux tâches à la fois (p.ex., ne pas conduire et parler au téléphone)
- Diminuer les distractions externes (p.ex., retirer les objets non pertinents de l'espace de travail, mettre un casque d'écoute, des bouchons d'oreilles ou une musique de fond)
- Activer le mode "ne pas déranger" de votre téléphone durant les séances de travail
- Pour éviter les oublis, s'assurer que chaque chose est à sa place (p.ex., clés, téléphone, portefeuille, agenda)

Planifier et organiser



- Se donner des repères temporels concrets
 - Posséder une montre et/ou un réveil
 - Établir des rappels à l'aide d'une alarme
- Mieux gérer son temps
 - Utiliser des outils technologiques (p.ex., agenda électronique)
 - Faire des listes et préciser les projets
 - Diviser les tâches en plusieurs étapes concrètes, avec un échéancier précis
 - Déléguer des tâches, au besoin
- Mieux organiser son environnement
 - Établir un système de rangement (p.ex., code de couleurs)
 - Lors du ménage, diviser les documents en seulement deux catégories : à classer ou à jeter

Mieux gérer l'hyperactivité



- Faites du sport pour brûler le surplus d'énergie ! L'activité physique aide aussi à la gestion émotionnelle et diminue la fatigue mentale
- S'accorder des pauses pour se permettre de bouger (p.ex., prendre une marche, monter/descendre les escaliers)
- Utiliser une balle antistress pour occuper ses mains
- Travailler debout (p.ex., bureau ajustable)
- Noter les idées qui viennent en tête pour y revenir plus tard

Gérer l'impulsivité et les émotions



- Respecter le tour de parole (p.ex., prendre quelques secondes avant de parler)
- Éviter les achats impulsifs (p.ex., établir un budget et le respecter, payer en argent comptant)
- S'adonner aux techniques de relaxation (p.ex., yoga, méditation, pleine conscience, respiration abdominale)

Autres sphères d'intervention

Saines habitudes de vie

Sommeil

Dormir un nombre d'heures suffisant



Activité physique

Bouger au moins 20 minutes/jour



Alimentation

Bien manger et s'hydrater



Technologies

Limiter le temps passé sur les écrans



Mode de vie

Trouver un équilibre

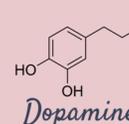


Médication

Les traitements pharmacologiques pour le TDAH visent à mieux activer certaines régions du cerveau



Meilleur équilibre des messagers chimiques



Psychostimulants
affectent principalement la dopamine

Non psychostimulants
affectent principalement la noradrénaline

Suivi médical
L'introduction d'une médication doit être discutée et ajustée avec son médecin traitant

Ce n'est pas une recette magique
La médication peut être contre-indiquée pour certaines personnes