



Série « La psychologie peut vous aider » : Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité

Qu'est-ce que le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)?

Le TDAH se caractérise par un niveau d'inattention, d'agitation et d'impulsivité inapproprié du point de vue du développement de la personne et qui nuit à son fonctionnement. Certaines personnes présentent les trois types de symptômes, tandis que d'autres présentent surtout de l'inattention ou surtout de l'hyperactivité/impulsivité. Chez les personnes qui souffrent d'un TDAH, l'inattention se manifeste souvent par de la difficulté à suivre les instructions, à garder les choses en ordre et à exécuter des tâches. Quant à l'hyperactivité et à l'impulsivité, elles se manifestent dans plusieurs cas par une tendance à agir sans réfléchir, à interrompre les autres, à parler excessivement ou à être agitées ou nerveuses. Le TDAH commence dans l'enfance et de nombreuses personnes continuent de présenter des symptômes de TDAH à l'âge adulte. Le TDAH touche environ 5 % à 8 % des enfants et des adolescents d'âge scolaire et est plus fréquent chez les garçons que chez les filles.

En plus d'avoir des problèmes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité, les personnes atteintes de TDAH ont souvent des problèmes à l'école ou au travail et des difficultés sur le plan des interactions et des relations sociales. Le TDAH est souvent associé à d'autres problèmes comme le trouble oppositionnel avec provocation ou des troubles de comportement, des troubles d'apprentissage, de la dépression ou des troubles anxieux.

Le TDAH semble avoir une base biologique, et chez certaines personnes, il serait héréditaire. Cependant, la cause précise de ce trouble n'est pas connue et peut différer selon les personnes; il est probable qu'il y ait plusieurs causes ou facteurs contributifs possibles. L'environnement familial ne cause pas le TDAH, mais il peut influencer la façon dont les symptômes se manifestent ainsi qu'aider les gens à gérer leur TDAH.

Il n'y a pas de test de dépistage unique du TDAH, qui permettrait de déterminer si une personne en est atteinte ou non. Au lieu de cela, pour évaluer une personne, il faut recueillir des informations auprès de plusieurs sources (p. ex., parents, enseignants, observations, tests), dans plusieurs domaines (p. ex., à la maison et à l'école) et à l'aide de mesures normalisées. L'évaluation devrait également examiner attentivement d'autres causes possibles des symptômes du TDAH, comme d'autres troubles ou facteurs de stress. Une évaluation approfondie peut être un processus complexe, et les psychologues sont bien placés pour effectuer de telles évaluations.





Quels sont les traitements psychologiques utilisés pour traiter le TDAH?

Chez la plupart des enfants et des adolescents d'âge scolaire, le meilleur traitement pour le TDAH consiste en une combinaison de thérapie comportementale et de médicaments. La thérapie comportementale est particulièrement importante pour résoudre le stress familial et les problèmes de comportement social chez les personnes atteintes de TDAH et peut aider à prévenir ou à traiter d'autres problèmes qui accompagnent parfois le TDAH.

La thérapie comportementale fait appel à de nombreuses techniques et se concentre sur l'établissement d'attentes comportementales claires et sur la communication de commentaires fréquents et cohérents sur le comportement, qui pourrait inclure des récompenses et des conséquences. La thérapie comportementale peut également intégrer le modelage, la résolution de problèmes et l'acquisition de compétences. Lorsqu'elle s'adresse aux enfants, la thérapie comportementale est souvent menée à la fois en classe et à la maison, et les parents et les enseignants sont essentiels à l'application de la thérapie. Lorsqu'elle s'adresse aux adolescents et aux adultes, la thérapie cognitivo-comportementale axée sur l'autogestion par l'individu de ses propres comportements peut être utile.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Vous trouverez des renseignements supplémentaires sur le TDAH et les traitements (psychologiques et médicamenteux) utilisés pour sa prise en charge sur un site Web créé par les National Institutes of Health des États-Unis à l'adresse <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-listing.shtml>.

Children and Adults with ADHD, un groupe de défense des droits des personnes souffrant de TDAH, a un site Web qui propose des fiches d'information sur le sujet : <https://chadd.org/understanding-adhd/adhd-fact-sheets/>.

Vous trouverez également des informations sur les interventions psychologiques utilisées pour traiter le TDAH dans l'article suivant : Evans, S.W., Owens, J.S., Wymbs, B.T. et Ray, A.R. (2018) Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47:2, 157-198, DOI : 10.1080/15374416.2017.1390757

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Amori Yee Mikami, Ph. D., Département de psychologie, Université de la Colombie-Britannique.

Révision : janvier 2021





Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

