



## Série « La psychologie peut vous aider » : Le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité

### Qu'est-ce que le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH)?

Le TDAH est caractérisé par des niveaux d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité inappropriés au développement. Certaines personnes ont des problèmes avec tous les trois types de symptômes, tandis que d'autres éprouvent surtout des problèmes d'inattention. Les personnes souffrant de TDAH ont souvent de la difficulté à suivre les consignes, à garder les choses organisées, à ne pas interrompre les autres, agissent sans penser, parlent excessivement ou se sentent agitées ou impatientes. Le TDAH débute à l'enfance et de nombreuses personnes continuent de manifester des symptômes de TDAH jusqu'à l'âge adulte. Le TDAH atteint de 3 à 5 % des enfants à l'école élémentaire et il est plus commun chez les garçons que chez les filles.

En plus des problèmes d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité, les personnes souffrant de TDAH ont souvent des problèmes aux études ou à son emploi et des difficultés dans les interactions sociales. Le TDAH s'accompagne souvent de problèmes comme le trouble oppositionnel avec provocation et de conduite, le trouble d'apprentissage et de dépression ou d'anxiété.

Le TDAH semble être d'origine biologique et, dans certains cas, il pourrait être héréditaire. Cependant, la cause spécifique du trouble n'est pas connue et on suppose que des causes ou des facteurs contributifs multiples existent.

Il n'existe pas de test pour déceler le TDAH. Plutôt, l'évaluation fait appel à une cueillette d'information de plusieurs sources, dans plusieurs domaines (p. ex. à la maison et à l'école), à l'aide de mesures standardisées et un examen attentif d'autres causes possibles du comportement. Les psychologues sont bien qualifiés pour mener de telles évaluations.

### Quels sont les traitements psychologiques utilisés pour traiter le TDAH?

Pour la plupart des enfants, le meilleur traitement du TDAH est une combinaison de thérapie comportementale et de pharmacothérapie. La thérapie comportementale est particulièrement importante pour corriger les problèmes sociaux chez les personnes souffrant de TDAH et aide à prévenir ou à traiter les problèmes sociaux et comportementaux qui peuvent découler du TDAH.

La thérapie comportementale fait appel à de nombreuses techniques et est axée sur l'établissement de règles claires de comportement et une rétroaction fréquente sous forme de récompenses et de punitions légères. La thérapie comportementale fait aussi appel à la modélisation, à la résolution de problèmes et à l'acquisition d'aptitudes sociales. Pour les enfants, la thérapie comportementale est souvent menée en salle de classe et à la maison, et la participation des parents et des enseignants est essentielle à sa mise



en œuvre. En ce qui concerne les adultes, la thérapie cognitivo-comportementale axée sur l'autogestion peut être utile.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Il se trouve plus d'information au sujet des traitements efficaces de TDAH sur le site Web suivant développé par la US National Institute of Health à l'adresse <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-listing.shtml>.

Et dans l'article suivant : Pelham, Jr., W.E., & Fabiano, G.A. (2008). Evidence-based Psychosocial Treatments for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37, 184-214.

**Vous pouvez consulter un psychologue autorisé** pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

*Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D<sup>re</sup> Charlotte Johnston, Département de psychologie, Université de Colombie-Britannique.*

Dernière révision : mai 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : [factsheets@cpa.ca](mailto: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