

Le
vilain
petit

Canard



À la Une

Les grands thèmes développés dans ce numéro

Le TDAH chez l'adulte

Mal connu, souvent ignoré, rarement dépisté et traité chez l'adulte, le TDAH persiste pourtant souvent après l'adolescence. Le Dr Michel Lecendreau, psychiatre à l'Hôpital Robert Debré, explique le trouble, son diagnostic, ses retentissements chez l'adulte.

TDAH et addictions

Les personnes atteintes de TDAH présentent une plus grande vulnérabilité que la population générale aux addictions. Lucia Romo, psychologue clinicienne au CHU Louis Mourier, fait le point sur les connaissances des différentes comorbidités et plus principalement sur les conduites addictives des adultes TDAH.

Adulte, je gère enfin mon hyperactivité

Pascal Faure, adulte TDAH, témoigne de son parcours et de son quotidien.

Zoom Bénévole : Dans le Nord, on sort, on sort...

Un zoom consacré cette fois à la région Nord où Cécile et Sandrine réunissent régulièrement les familles autour d'événements culturels, sportifs ou ludiques particulièrement appréciés des petits comme des grands.

Sandrine (à gauche), Cécile (à droite) et les enfants, le 27 décembre, à l'occasion de l'arbre de Noël.



Édito

Chers amis,

A l'aube de cette nouvelle année, toute l'équipe de l'association vous offre ses vœux de santé, bonheur et prospérité.

Voici cinq ans que nous oeuvrons tous ensemble pour faire évoluer la situation des enfants, adolescents et adultes atteints du trouble déficit de l'attention / hyperactivité, mais aussi la connaissance et la reconnaissance du trouble et de ses retentissements. Ce sont à présent plus de 1000 familles qui composent cette association, chacun essayant d'apporter sa contribution. Nous pouvons mesurer le chemin parcouru. La radio, la télévision, la presse diffusent régulièrement des informations sur le TDAH, tout le monde en entend parler. Le site de l'association est de plus en plus consulté. La prise en compte en médecine et dans les établissements scolaires progresse pas à pas. Dans les écoles, se sont les familles qui portent le sujet, elles font un travail admirable, de plus en plus souvent aidées par les médecins scolaires.

Cependant, les consultations à visée diagnostique, les consultations thérapeutiques restent surchargées. La formation des enseignants devrait être systématique, 400000 jeunes en âge scolaire sont concernés en France. Nous savons combien vous êtes tous attachés à une évolution de la situation française face à ce trouble. C'est dans l'objectif d'oeuvrer pour l'avenir que cette année, nous vous solliciterons pour des études. Nous comptons sur vous tous pour vous impliquer, plus le nombre de participants sera élevé plus les données récoltées seront exploitables. Nous pourrions répondre à vos interrogations au sujet de ces études lors de l'assemblée générale. Elle sera suivie comme chaque année d'un après-midi scientifique, dont le thème sera « psychothérapies et rééducations ».

Cet après-midi animé par le Dr Lecendreau nous permettra de découvrir le travail de thérapeute de Luis Vera auprès d'adultes à l'Hôpital Sainte-Anne. Le Dr Célestin psychiatre dans un CMP d'Île de France nous présentera la mise en place d'un programme de prise en charge familiale. La deuxième table ronde, consacrée aux rééducations, nous permettra de mieux comprendre les difficultés qu'engendre la dyslexie dans le TDAH avec Elisabeth Demont, universitaire, qui a mené des recherches sur ce sujet. Nous terminerons avec Jean-Michel Albaret qui saura nous captiver par sa présentation de la prise en charge des enfants « hyperactifs » en psychomotricité.

A bientôt, Christine Gétin

Sommaire

Édito _____	p1
Le mot de la présidente	
Agenda _____	p1
Les rendez-vous importants de l'association	
À la Une _____	p1
Principaux titres développés dans ce numéro	
Le TDAH chez l'adulte _____	p2
Par le Dr Michel Lecendreau, psychiatre	
Adulte, je gère enfin mon hyperactivité _____	p2-3
Témoignage	
TDAH et addictions _____	p3
Par Lucia Romo, psychologue	
Zoom bénévole _____	p4
Le Nord est à l'honneur	
Brèves _____	p4
Quelques infos brèves mais importantes	
L'asso en bref... _____	p4
Informations sur l'association, composition du CA	

Agenda

Assemblée Générale

Samedi 24 mars 2007

Faculté de Médecine
Pierre et Marie Curie
91, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris

Matin :

bilans moral et financier, élection du CA,
revue des régions

Après-midi :

conférences scientifiques

Entrée :

- Gratuite pour les adhérents de l'association
- 10€ tarif plein
- 5€ tarif réduit (carte étudiant)

Le TDAH chez l'adulte



Le TDAH est un trouble complexe, à plusieurs dimensions. Des sous-types ont été distingués, selon que le symptôme dominant est l'inattention ou l'impulsivité.

Diagnostic et devenir du trouble chez l'adulte

Quel est le devenir du trouble ? Le plus souvent, l'hyperactivité s'amende chez l'adulte TDAH. En revanche, les fonctions exécutives sont touchées ; celles-ci, en effet, sont plus développées chez l'adulte que chez l'enfant, en raison d'une vie quotidienne plus contraignante. Ce sont donc plutôt à des problèmes d'attention que l'adulte va demeurer confronté, singulièrement dans ses tâches professionnelles (lecture, rédaction, tenue de réunion, etc.). La procrastination, la propension à lancer sans cesse de nouvelles tâches et à ne jamais les finir, s'observent également chez l'adulte TDAH. Le diagnostic du TDAH chez l'adulte s'articule autour de trois axes : un diagnostic rétrospectif, qui tend à valider a posteriori la présence effective du trouble dès l'enfance ; une évaluation au moyen des échelles disponibles, entre autres questionnaire de Conners ; enfin, l'écoute et le recueil « des mots du patient » (« Je suis tout le temps stressé », « Je n'y arrive plus », etc.).

Retentissement du trouble

Souvent, les patients se plaignent de ne pas être reconnus. Or, le retentissement du trouble s'exerce dans tous les domaines, qu'il s'agisse de l'attention, de la mémoire de travail, du sens de l'organisation ou de l'inhibition. D'une manière générale, le patient adulte TDAH ne possède pas le même fonctionnement académique qu'un autre adulte qui ne serait pas affecté par le trouble. Chez l'enfant, on relève des retards scolaires ou des redoublements de classe plus fréquents ; en parallèle, il est constaté que l'adulte TDAH s'exposera plus, dans sa vie professionnelle, au risque de licenciement par exemple. De même, l'adulte TDAH sera plus fréquemment concerné par la consommation tabagique, l'abus de substances ou toute autre forme de conduite addictive, l'excès de vitesse ou l'alcoolisation lors de la conduite automobile, etc. Une étude menée au sein d'une population de détenus a montré également qu'un quart de cette population était concerné par le TDAH et présentait tout ou partie des critères distinctifs.

Environnement neurologique et familial

Récemment, par le biais de l'imagerie cérébrale, le rôle fondamental du cortex cingulaire antérieur dans l'expression des symptômes du TDAH chez l'adulte a été mis en évidence. On a pu constater de surcroît que le TDAH « court dans les familles ». Ainsi, des études portant sur des familles ont montré que le risque d'avoir un adulte atteint du TDAH était d'autant plus élevé que la mère, et surtout le père, étaient eux-mêmes déjà concernés par ce trouble. Ce risque plus élevé se remarque également au sein de la fratrie. En définitive, mieux que la dépression, le TDAH chez l'adulte apparaît fréquemment « masqué ». D'où la nécessité d'examiner les liens qu'il entretient avec d'autres troubles, tels que la dépression, certes, mais aussi les troubles de l'humeur, les troubles bipolaires ou les troubles du sommeil. En présence d'une telle comorbidité, il convient de prendre en compte, dans un premier temps, le trouble initial.

Dr Michel Lecendreux,

Conseiller scientifique HyperSupers - TDAH France
Praticien Hospitalier, Hôpital Robert Debré, Paris

Témoignage : Adulte, je gère enfin mon hyperactivité

Feuilletant un livre sur l'hyperactivité dans une librairie, Pascal découvre à 40 ans son TDAH. Véritable tournant dans sa vie, Pascal, bouleversé, relit au fil des pages le récit de sa propre histoire. Quatre ans plus tard, il raconte son parcours et ses difficultés au quotidien.



Petit, j'étais très motivé par l'école. Contrairement à beaucoup d'enfants hyperactifs, j'étais bon élève, presque toujours en tête de classe. Mais mes bulletins scolaires portaient déjà la marque de mon trouble : « distrait, a du mal à se concentrer, manque d'attention... ». Parallèlement, j'avais une très mauvaise estime de moi, me sentant toujours en décalage et différent des autres.

En y repensant, mes problèmes se situaient sur le plan de la sociabilité. Gamin très solitaire, il m'était difficile de trouver ma place au sein d'un groupe. Dans la cour de récréation, on ne voulait pas forcément jouer avec moi. Adolescent, en pension, ce fut le même isolement. Mes camarades me surnommaient « le planeur »... Quolibet anodin qui me blessait autant à l'époque, que les reproches de mes parents et de mes professeurs.

« Dans la vie professionnelle, j'ai la bougeotte » Passionné d'informatique, j'ai entamé des études d'ingénieur, trouvant là une sorte de vocation. Comme toutes les personnes atteintes du TDAH, je ne suis bon que dans les domaines qui correspondent à mes centres d'intérêt. Aujourd'hui par exemple, dans mon travail de consultant indépendant, j'ai un mal fou à gérer les petites activités annexes qui se greffent à ma profession : comptabilité, secrétariat, démarches administratives... Comme ces choses ne m'intéressent

Le TDAH et addictions

L'évaluation de la comorbidité liée à un TDAH à l'âge adulte pose de nombreux problèmes, bien qu'elle soit très fréquente.

Au niveau de la population générale, la plupart des études s'accordent sur une prévalence de 4% d'adultes qui présenteraient un TDAH.

Différents auteurs constatent qu'entre 50 et 70% des enfants diagnostiqués comme ayant un TDAH conservent des symptômes à l'âge adulte, essentiellement des troubles de l'attention. Environ 70% de ces adultes présenteraient au moins un trouble psychiatrique associé, parmi lesquels : les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, l'abus et la dépendance aux substances.

Nous rencontrons fréquemment des adultes hyperactifs qui sont dépendants ou abusent d'un produit, majorant ainsi les risques, entre autres, d'accidents de la route, déjà fréquents au départ chez les adultes avec déficit attentionnel, ou d'autres conduites à risque.

Ces adultes, viennent souvent dans les consultations de psychiatrie avec une demande d'aide pour une toxicomanie, mais le TDAH est souvent ignoré.



pas, je peine à soutenir l'attention nécessaire à leur réalisation. Alors, je suis obligé de recourir à la Ritaline pour m'aider. Globalement, mon insertion professionnelle s'est faite sans problème. Mais aujourd'hui j'ai choisi de travailler à mon compte car je ne supportais plus l'idée d'être « enchaîné » à une entreprise. Je ressens un besoin fréquent de changer de situation. Si je reste trop longtemps au même poste, la routine s'installe et mon attention s'envole. Or, pour rester concentré, il me faut un état d'excitation, que je sois au pied du mur, obligé de devoir m'atteler à la tâche. Le stress agit sur moi comme un dopant. Il n'y a pas si longtemps, j'ai abandonné mon plus gros client (il réalisait 80 % de mon chiffre d'affaires)... Certains m'ont dit que j'étais fou, que je coupais la branche sur laquelle j'étais assis mais le danger me « booste ». En fait, je crois que j'adore la précarité !

« Être atteint du TDAH m'a appris à rebondir » Au quotidien, je suis obligé de concentrer mon attention sur de petites choses comme traverser la rue pour ne pas me faire écraser, préparer une salade de tomates sans me couper... Résultat, je suis toujours inquiet de ce qui va se passer dans les cinq minutes suivantes, je ne suis jamais cool, tranquille... Evidemment, côté vie amoureuse, cela ne facilite pas les choses. Sans doute parce que j'étais trop instable et que je vivais trop au jour le jour, mes différentes relations n'ont jamais tenu plus de deux ans. Je ne perds pas espoir cependant de fonder un jour une famille et d'avoir des enfants. Très optimiste de nature, je n'ai jamais connu de véritable dépression. Au contraire, depuis que j'ai été diagnostiqué « hyperactif », je me sens profondément libéré et déculpabilisé. J'ai arrêté de me dire sans cesse « je suis nul » parce que désormais je connais la raison qui m'empêche de mener à bien telle ou telle chose. Le TDAH m'apprend chaque jour à rebondir par-delà les événements.

Pascal Faure,

bénévole HyperSupers pour les adultes TDAH
Témoignage paru dans la revue « Ombres et Lumière »
N° 155, 3ème trimestre 2006
(Office Chrétien des Personnes Handicapées)

L'équipe de Biederman avait déjà montré en 1998 que la fréquence des troubles liés à l'abus de substances psychoactives est deux fois plus élevée chez les adultes hyperactifs que chez les non hyperactifs. Le tabac est l'une des substances les plus consommées par les adultes avec TDAH, avec un début précoce lié à l'intensité du trouble attentionnel, car avec ces produits, les personnes améliorent leurs capacités d'attention et de concentration. Une consommation d'alcool reste également très souvent rencontrée en clinique, celle-ci étant majorée par les symptômes du TDAH, l'alcool est décrit par nos patients comment étant un anxiolytique, une façon de ne pas s'ennuyer et de se décontracter surtout au début de la consommation, avant que la dépendance physique s'installe. La consommation impulsive d'alcool est très fréquente chez les adultes avec TDAH.

Les jeunes adultes hyperactifs nous font souvent part de la consommation d'autres substances comme le cannabis et la cocaïne, la prise en compte de la présence du trouble déficit de l'attention / hyperactivité est nécessaire pour un suivi efficace de ces patients.

Certaines théories expliquent la fréquence élevée de consommation de substances, comme une forme d'automédication, tout particulièrement pour le tabac.

La plupart des travaux insistent sur l'intérêt d'une prise en charge sur le modèle des thérapies cognitivo-comportementales (T.C.C.) pour les adultes. Des entretiens de motivation, afin d'aider le patient à avancer dans son processus d'évolution vers un changement d'habitudes (pour l'addiction et aussi pour la gestion du problème d'hyperactivité), de la psycho-éducation (sur la prise du traitement, un style de vie sain etc.) et la mise en place d'un soutien familial permettant l'intégration de la famille, dans un rôle de co-thérapeutes de soutien sont des démarches essentielles à entreprendre si on veut arriver à une évolution favorable pour les patients.

L. Romo, K. Dupont-Houdeyer

CHU Louis Mourier - Université Paris X-Nanterre

Zoom Bénévole : Dans le Nord, on sort, on sort...

Depuis deux ans, Sandrine, bénévole à Lens et Cécile à Boulogne proposent aux familles des sorties récréatives destinées aux enfants et aux adolescents TDAH. Culturelles, ludiques ou sportives, elles sont l'occasion de rassembler des familles pour permettre aux jeunes de partager du plaisir, loin des relations conflictuelles auxquelles ils sont pour la plupart confrontés dans leur vie quotidienne.



C'est l'objectif primordial de Cécile et Sandrine lorsqu'elles organisent pour eux des journées au parc de Bagatelle à Berck-sur-Mer, chez Kidzy à Hénin-Beaumont, des soirées au Cirque Gruss ou encore au stade Bolläert à Lens le temps d'un match de football. Ces rencontres peuvent d'ailleurs améliorer leur habileté sociale avec leurs pairs, les jeunes prennent un plaisir tellement visible à se retrouver à chaque nouvelle sortie. Il n'y avait qu'à regarder cette trentaine d'enfants, lors de la rencontre avec les joueurs du Racing-Club de Lens, lors d'un entraînement à l'issue duquel les enfants ont pu approcher de près et assez longuement ceux qui les font tant rêver, obtenir de leur part photos et autres petits mots gentils à conserver dans leurs boîtes à souvenirs !

Un bilan sans nuance : des étoiles dans les yeux des enfants, des cris de joie, des larmes de bonheur dans les yeux de leurs mamans : le souvenir de cette journée et les émotions perdurent. Nos deux bénévoles y voient un très bon moyen de ressouder des familles où les moments difficiles abîment les relations familiales et les inclinent à s'isoler des autres, à se refermer sur elles-mêmes...

Désormais, des familles, informées des sorties par le site de l'association, prennent contact avec elles et se déplacent de toute la région, de la Somme à Valenciennes pour rejoindre le groupe à l'occasion d'un pique-nique dans un parc où les enfants s'en donnent à coeur joie et où les parents peuvent enfin prendre le temps de se poser et d'échanger leurs difficultés et leurs bonheurs.

Sandrine et Cécile ont pu emmener les enfants assister au match Lens contre Nantes au Stade Bolläert, grâce au RC Lens qui a sympathiquement offert 35 places !

Une année bien chargée, qui s'est terminée dans la joie autour d'un arbre de Noël le 27 décembre (photo en couverture) avec la participation d'une vingtaine d'enfants et de leurs familles.

Une conférence est programmée à Arras prochainement avec la participation de Christine Gétin et du Dr Fournier, neuropédiatre sur le thème du TDAH de l'enfant.

(informations sur www.tdah-france.fr)

Propos recueillis par Sylviane Ehrer

Brèves

8^{ème} Journée Toulousaine de la Psychomotricité

Organisée par l'Institut de Formation des Psychomotriciens de Toulouse, cette manifestation présente une synthèse des travaux et recherches en cours dans la région. Cette année étaient présentés « Les spécificités des troubles psychomoteurs dans le TDAH » par Nicolas Méli et Régis Soppelsa et « Troubles psychomoteurs et dyslexie : rôle du déficit d'attention » par Céline Brassard et Jean-Michel Albaret. Sophie Arnout, bénévole de Toulouse invitée par Jean-Michel Albaret a présenté les activités d'HyperSupers aux professionnels participants et a noué des contacts avec eux.

Collectif « Droit au Savoir »

Depuis le mois de septembre, HyperSupers est membre du collectif « Droit au savoir », créé en 2001 par des associations représentatives des jeunes handicapés. Forts de ses particularités et compétences complémentaires, ce collectif d'associations milite et agit pour favoriser la scolarisation au-delà de 16 ans ainsi que l'insertion professionnelle des jeunes en situation de handicap pour que celles-ci deviennent la norme.

Ouverture de l'Espace Famille à l'Hôpital Robert Debré

L'espace d'information à destination des familles a été inauguré le 14 décembre 2006. L'accueil est assuré par la responsable de l'Espace Famille, Marie-Anne Bernardy. HyperSupers y tiendra une permanence mensuelle. Toute la documentation de l'association peut y être consultée. Une borne d'accès aux sites internet des associations est mise à la disposition du public ainsi que des documentaires audio-visuels fournis par les associations.

Et aussi...

À l'automne 2006, HyperSupers accueillait sur ses stands les visiteurs du salon Autonomic et du Forum du handicap, à Marseille, du Forum de l'intégration à l'Hôtel de Ville de Paris, du congrès Psy-SNC à la Cité des Sciences et de l'Industrie de Paris.

L'asso en bref...

HyperSupers - TDAH France, association loi 1901, rassemble des personnes concernées par le TDAH. Reconnue d'intérêt général, elle a pour objet de faire connaître le Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité (TDAH) ; informer et accompagner les familles, intervenir auprès des institutions publiques et privées pour améliorer le dépistage, le diagnostic, la prise en charge, les traitements et la recherche, favoriser l'intégration scolaire, professionnelle et sociale des enfants, adolescents et adultes atteints du TDAH.

Composition du Conseil d'Administration

Christine Gétin	Présidente
Virginie Gorgé	Vice-présidente
Sylviane Ehrer	Vice-présidente
Pascale Pacifici	Trésorière
Frédéric Baudouin	Trésorier adjoint
Viviane Lyon	Secrétaire
Isabelle Jacquelin	Membre du CA
Cécile Moutte	Membre du CA
Karine Maudhuy	Membre du CA



Le Vilain Petit Canard - Semestriel
 Directrice de publication : Christine Gétin
 Rédactrice en chef : Sylviane Ehrer
 Maquette : Karine Maudhuy
 Rédaction : Sylviane Ehrer, Karine Maudhuy, Christine Gétin, Lucia Romo, Michel Lecendreau, Pascal Faure, Sophie Arnout
 HyperSupers - TDAH France
 37, rue des Paradis - 95410 Groslay
 Tél. : 06 19 30 12 10 - 01 34 28 70 36
 Email : info@tdah-france.fr
 Site : www.tdah-france.fr
 Association loi 1901 n°01 02 0017 46
 Dépôt légal janvier 2007
 ICP - 29, av. des Châtaigniers - 95152 Taverny
 ISSN 1772 - 3736