

L'évaluation et le diagnostic du TDAH chez l'adulte

par Heidi Bernhardt, IA

La procédure pour un diagnostic du TDAH chez l'adulte est très similaire à celle chez l'enfant. En effet, il arrive très souvent que le parent soit diagnostiqué après son enfant.

Le processus d'évaluation

L'évaluation et le diagnostic potentiel du TDAH ne se font pas en une simple visite de quinze minutes chez le médecin. Le processus doit être approfondi et prend plus d'une visite. L'évaluation peut être faite par un psychiatre, un psychologue, un neurologue ou un médecin de famille formé dans le domaine du TDAH. Puisqu'une évaluation approfondie nécessite un examen complet des antécédents physiques et psychiatriques de même que certains tests de dépistage pour écarter d'autres troubles possibles, il est recommandé d'être évalué par un médecin pendant le processus.

Pendant le processus approfondi de dépistage, il faut également vérifier si d'autres conditions (comme l'anxiété et la dépression) qui coexistent souvent avec un TDAH sont présentes. Seule une personne sur cinq est atteinte d'un TDAH non compliqué, ou un TDAH sans autre trouble comorbide. Toute évaluation devrait inclure une longue entrevue avec le patient, ses parents ou toutes autres personnes significatives et l'administration de diverses échelles d'évaluation des symptômes. Habituellement, plus d'une échelle est utilisée pour confirmer les résultats.

Une évaluation approfondie devrait inclure :

- Un historique médical complet, en faisant attention aux troubles qui peuvent imiter les symptômes d'un TDAH – des tests sanguins peuvent être faits pour écarter tout trouble de la thyroïde ou rénal;
- Un historique des antécédents personnels et familiaux, en faisant attention aux troubles qui peuvent imiter les symptômes d'un TDAH – troubles d'anxiété, troubles de l'humeur, troubles d'abus de substance et troubles de la personnalité;
- Un historique des antécédents personnels et familiaux de troubles cardiaques;

- Un historique des symptômes pendant l'enfance – pour prononcer un diagnostic, les symptômes doivent avoir été présents à l'âge de 12 ans. Au besoin, consulter les anciens bulletins scolaires ou discuter avec les parents;
- Des échelles d'évaluation des symptômes complétées par le patient et un parent ou toute autre personne significative – ceux atteints d'un TDAH ne sont pas toujours les meilleurs pour reconnaître leurs symptômes et les difficultés qu'ils vivent au quotidien.

Symptômes potentiels

Pour une liste complète des symptômes potentiels, veuillez consulter le document intitulé "Drapeaux rouges – TDAH chez l'adulte".

Certains adultes atteints d'un TDAH qui consultent leur médecin se plaignent de symptômes différents de ceux que l'on associe habituellement avec le TDAH chez l'enfant. Ils peuvent se sentir anxieux ou déprimé, avoir de la difficulté à dormir et à se réveiller le matin. Certains adultes atteints d'un TDAH disent se sentir en colère et irritable la majorité du temps. Ils peuvent avoir des difficultés avec la productivité, la motivation, l'organisation et la procrastination. Si l'impulsivité est un enjeu, ils peuvent éprouver d'importantes conséquences financières, sociales ou juridiques. Des changements d'humeur sont aussi un symptôme vécu par plusieurs adultes ayant un TDAH. Les adultes atteints d'un TDAH ont également eu de nombreuses années pour perfectionner des stratégies d'adaptation, certaines utiles, d'autres moins, qui peuvent masquer les symptômes sous-jacents du TDAH, rendant plus difficile le diagnostic.

Il arrive que ce soit leur conjoint qui exige qu'ils aillent consulter un médecin car de nombreux adultes ne sont pas conscients de leurs difficultés et de leur impact sur les autres. Si une personne a vécu ainsi toute sa vie, reconnaître les symptômes d'un tel trouble peut être un défi. Après tout, c'est la façon dont elle a toujours fonctionné.

Difficultés à obtenir une évaluation pour un TDAH chez l'adulte

Trouver un médecin pour obtenir une évaluation peut être tout un défi. Puisque le processus de diagnostic du TDAH est souvent effectué par des médecins qui se spécialisent dans les troubles de l'enfance tels que les pédiatres ou pédopsychiatres, certains psychiatres et médecins de famille peuvent ne pas être familiers avec le TDAH chez l'adulte.

D'autres peuvent même être encore sceptiques sur l'existence de ce trouble. Si vous êtes un adulte qui désire une évaluation pour un TDAH, il est important de vous assurer du degré de connaissance du clinicien sur le TDAH avant la consultation. Est-ce un domaine dans lequel il est spécialisé et combien voit-il de patients atteints d'un TDAH? Si votre médecin vous dit que le TDAH chez l'adulte n'existe pas, trouvez un autre médecin.

Présentement, il y a une sérieuse pénurie de médecins qui diagnostiquent et traitent le TDAH chez l'adulte à travers le Canada. Cette pénurie est d'une telle importance que certains pédiatres et pédopsychiatres ont élargi leur pratique pour inclure l'évaluation des parents de leurs patients.

Les psychologues qui se spécialisent dans le domaine du TDAH peuvent aussi effectuer l'évaluation et le diagnostic du TDAH. Souvent, les adultes consultent des psychologues pour un traitement psychosocial du TDAH tels que la thérapie cognitive comportementale (TCC) ou la prise de conscience. Ces thérapies ont été scientifiquement avérées bénéfiques pour les adultes atteints d'un TDAH. Malheureusement, les psychologues ne sont pas actuellement couverts par les régimes provinciaux de soins de santé. Certains régimes privés couvrent ces frais ou une partie.

Si vous êtes évalué par un psychologue et que vous avez choisi un traitement pharmacologique, vous aurez besoin de trouver un médecin afin qu'il vous prescrive le médicament. Heureusement, les médecins de famille sont de plus en plus formés sur le sujet des médicaments utilisés pour le TDAH et certains sont prêts à les prescrire à leurs patients.

La plupart des médecins qui évaluent pour le TDAH sont des spécialistes dans le domaine et votre médecin de famille pourra vous fournir une référence. Nous vous suggérons fortement de téléphoner au bureau de tout professionnel que vous envisagez pour votre enfant avant de demander à votre médecin de famille une référence.

Quelques questions clés à poser lors de votre appel:

- Est-ce qu'il accepte de nouveaux patients?
- Quel est le délai d'attente?
- Y a-t-il des frais supplémentaires à ceux couverts par le régime provincial de soins de santé? Pour quels services? Combien?

- Est-ce que le médecin offre un suivi à long terme? (Certains médecins ne font que l'évaluation et le diagnostic du TDAH, commencent le traitement puis vous réfèrent à votre médecin de famille pour le suivi à long terme).

Une fois votre choix fait, demandez à votre médecin de famille (ou une clinique sans rendez-vous) de transmettre par télécopieur la référence afin de pouvoir débiter le processus. Nous vous recommandons de téléphoner au bureau du médecin dans les semaines suivantes pour s'assurer que la référence a bien été reçue. Les listes d'attente ont tendance à être longues. Par conséquent, nous vous suggérons de téléphoner après quelques mois pour savoir l'état de votre demande. Il y a parfois des annulations qui leur permettent de vous rencontrer plus rapidement.

Il est à noter que:

- Plusieurs psychiatres chargent désormais des frais supplémentaires pour une évaluation à ceux couverts par le régime provincial de soins de santé. (Avant de vous inscrire sur une liste d'attente, informez-vous s'il y a des frais supplémentaires. Généralement, les cliniques dans les hôpitaux ne chargent pas de frais supplémentaires).
- Les coûts de psychologue ne sont pas couverts par les régimes provinciaux de soins de santé. Cependant, certains régimes privés les couvrent, généralement jusqu'à 500,00 \$ par année par personne.
- Si vous êtes étudiant et avez des difficultés scolaires, votre établissement post-secondaire peut demander une évaluation psychopédagogique par un psychologue certifié avant de mettre en place des accommodements scolaires. Il s'agit d'un examen complet de vos forces, de vos handicaps et de vos troubles d'apprentissage. Le psychologue rédigera par la suite les recommandations d'accommodements scolaires spécifiques à votre situation s'il y a un diagnostic de troubles d'apprentissage et/ou de TDAH. Une telle évaluation peut coûter en moyenne de 2 500 \$ à 3 000 \$.
- Certains établissements post-secondaires acceptent une lettre de votre médecin attestant un diagnostic de TDAH et des handicaps spécifiques qui ont un impact sur votre environnement d'apprentissage.
- Autant les documents du psychologue que du médecin pour les établissements post-secondaires devraient inclure une liste d'accommodements scolaires spécifiques qui vous sont essentiels (une liste d'exemples d'accommodements scolaires est disponible sur le site de CADDAC).
- Plusieurs adultes peuvent avoir recours à un coach en TDAH. Ces coach sont spécialisés dans le domaine du TDAH et comprennent bien les défis du TDAH. Ils sont formés sur les stratégies spécifiques pour le TDAH et comment les mettre en œuvre. Malheureusement, cette aide n'est pas couverte par les régimes provinciaux de soins de santé. N'étant pas accrédités au Canada, vous devrez faire preuve de prudence et demander des informations sur leur formation et références avant de les consulter.