

# Les interventions psychologiques pour le TDAH chez l'adulte

par Dr. David Teplin, PsyD., C.Psych.

Le TDAH est un trouble neurologique à forte composante génétique. Cependant, son impact sur le fonctionnement peut créer des effets psychologiques importants. Ainsi, lorsque nous parlons de traitements et d'interventions, nous devons mettre l'accent sur une approche intégrée, incluant un traitement avec des médicaments psychotropes combiné à des interventions psychologiques.

Bien que l'objectif de cet article porte sur les interventions psychologiques pour le TDAH chez l'adulte, il serait négligent de ma part si je ne reconnaissais pas le rôle utile des médicaments psychotropes, et en particulier des médicaments stimulants, dans le traitement du TDAH chez l'adulte. La recherche suggère que les trois quarts environ des adultes atteints d'un TDAH répondent bien aux médicaments stimulants.

Certes, la médication n'est pas une panacée et ne vise pas tous les aspects de la maladie. Par conséquent, nous devons mettre l'accent sur une approche de traitement intégré à l'égard du TDAH chez l'adulte. Il est essentiel que nous reconnaissons que, même avec un diagnostic et un traitement identiques, deux patients adultes atteints d'un TDAH répondront différemment au traitement. Pour cette seule raison, un plan de traitement individualisé doit toujours être développé.

Ceci est particulièrement important car seulement environ un tiers des patients adultes atteints d'un TDAH ont un TDAH pur sans aucun autre trouble psychiatrique comorbide contrairement aux deux tiers qui souffrent d'un TDAH avec d'autres troubles psychiatriques comme la dépression, l'anxiété, des problèmes d'abus (par exemple alcool, drogue, jeu et sexe), l'insomnie, des troubles des conduites alimentaires et des troubles de personnalité (en particulier les troubles de personnalité limite et antisociale).

Il existe plusieurs formes d'interventions psychologiques, dont peut-être celle la plus étudiée au cours des dernières années étant la thérapie cognitive comportementale (TCC). Ici, le terme «cognitif» se réfère à la pensée, les attitudes ou les croyances d'une personne. Celles-ci peuvent porter sur le

moment actuel et/ou être présentes depuis l'enfance. La TCC dite traditionnelle consiste à examiner les pensées automatiques de la personne, leur raison et comment elles influencent les actions et sentiments de la personne.

Une autre forme de TCC consiste à examiner le schéma de longue date de la personne ou ses croyances fondamentales sur elle-même, les autres et le monde, de même que celles qui influencent ses modes d'adaptation et de résolution de problèmes. Évidemment, au fil du temps, de telles croyances deviennent très renforcées et ancrées. Chez les adultes atteints d'un TDAH, ceci est particulièrement évident vu toutes les difficultés qu'ils ont vécues, se sentant souvent comme des bons à rien, défectueux, incompetents, insuffisants et socialement indésirables. De tels sentiments entraînent une faible estime de soi, une mauvaise image de soi et créer le doute en soi.

Dans de nombreux cas, la TCC utilisée dans la pratique clinique quotidienne pour le traitement du TDAH chez l'adulte n'est pas la TCC dite traditionnelle. On peut être amené à modifier certains aspects de la TCC dite traditionnelle, car pas tous les adultes atteints d'un TDAH peuvent supporter les aspects plus traditionnels de traitement, tels que l'examen du schéma de longue date et les croyances fondamentales du patient.

Une des autres raisons pour lesquelles la TCC peut ne pas convenir à tous les adultes atteints d'un TDAH est que la TCC dite traditionnelle implique beaucoup de tâches comme des devoirs et des journaux de données, tâches qui peuvent être simplement trop difficiles pour certains adultes souffrant d'un TDAH. D'autres peuvent ne pas respecter les consignes, non pas par opposition, mais en raison de la difficulté à rester concentré ou à ne pas oublier de remettre les devoirs donnés lors de la dernière rencontre.

En TCC, souvent nous cherchons aussi à fournir à ces adultes atteints d'un TDAH des stratégies pratiques pour les aider dans leur vie quotidienne, car à bien des égards, un TDAH non traité et non géré demeure un handicap grave. Bien sûr, ce trouble est graduel et peut varier considérablement d'un individu à l'autre. Ainsi, les sphères de vie les plus souvent affectées sont l'école, le travail, les relations avec les autres (conjoint, famille et amis) et les habiletés parentales.

Voilà pourquoi les aspects comportementaux de la TCC peuvent être si importants, pratiques et bénéfiques pour les adultes atteints d'un TDAH. En particulier, ils peuvent grandement aider pour

l'acquisition de diverses techniques, stratégies et interventions comportementales pour apprendre à gérer la colère, la tolérance face à la frustration, la rage au volant, la mauvaise gestion du temps, la désorganisation, la procrastination, l'impulsivité, les commentaires blessants ou insensibles, l'espace personnel et la mauvaise interprétation de signes sociaux (verbal ou non-verbal).

Des études ont démontré l'efficacité de la TCC dans le traitement des troubles de l'humeur, des troubles anxieux, des troubles d'abus de substances, des troubles des conduites alimentaires, de troubles de jeu pathologique, des troubles d'insomnie primaire, du TDAH chez l'adulte et des troubles de personnalité. Cela devient particulièrement important parce que, comme déjà mentionné, de nombreux adultes atteints d'un TDAH ont un ou plusieurs de ces troubles qui se chevauchent et qui nécessitent également un traitement psychothérapeutique.

La prévention du risque de rechutes peut être bénéfique en particulier pour les adultes atteints d'un TDAH qui ont aussi des troubles comorbides d'abus de substances, de jeu pathologique, des conduites alimentaires et/ou sexuelles. Une telle intervention est orientée vers l'enseignement aux patients d'un large éventail d'habiletés cognitives et comportementales d'adaptation afin d'éviter ou de traiter, avec un bref retour sur ces problèmes ou un retour plus approfondi, après une période d'abstinence. Il est important d'aider ces patients à reconnaître que de telles situations à haut risque peuvent conduire à des problèmes potentiels et à apprendre à comment les éviter.

Un autre type de traitement qui peut être utile pour les adultes atteints d'un TDAH est la thérapie de couple. Cette forme de thérapie peut également nécessiter quelques modifications de l'approche plus traditionnelle pour ceux atteints d'un TDAH. L'un des problèmes est que si un ou les deux partenaires souffrent d'un TDAH, il devient important de trier ce qui est spécifiquement lié à leur TDAH par rapport à ce qui est un problème "typique" de couple.

Un diagnostic de TDAH chez l'adulte ne signifie pas que la maladie est responsable de tous les aspects de la vie d'une personne. Comme tout autre individu, un adulte atteint d'un TDAH peut aussi bénéficier de la psychothérapie pour aborder des questions de croissance personnelle ou certains problèmes/événements.

La psychoéducation est également un élément clé dans le traitement des adultes atteints d'un TDAH. Ces patients devraient être fortement encouragés à se renseigner le plus possible sur leur état. Il existe

actuellement plusieurs sources d'information liées au TDAH qui sont facilement disponibles, entre autres des cahiers d'exercices, des articles, des magazines, des ateliers, des conférences virtuelles, des formations en ligne et des podcasts. Également, de nombreuses associations sur le TDAH chez l'adulte offrent plusieurs ressources à leurs membres.

De plus, la thérapie familiale peut également être bénéfique pour certains patients atteints d'un TDAH et leur famille. Évidemment, nous savons que la génétique joue un rôle important dans le TDAH. Par conséquent, l'un ou les deux parents peuvent souffrir d'un TDAH, de même que l'un ou plusieurs de leurs enfants.

Cependant, il faut évaluer chaque cas comme un cas individuel, car ce n'est pas parce qu'un enfant est atteint d'un TDAH que l'est automatiquement un de ses parents ou les deux et vice-versa. Dans certains cas, il peut aussi être difficile de démêler si la dynamique et la situation familiale sont de nature systémique, liées à l'impact du TDAH d'un des membres de la famille ou en raison d'une combinaison de ces facteurs

**En conclusion, non traité et non géré, le TDAH chez l'adulte demeure un trouble fonctionnel ayant de graves impacts sur la vie de l'individu.**

Dr. David Teplin – TDAH chez l'adulte

[www.drdavidteplin.com](http://www.drdavidteplin.com)

Vidéos: <http://www.drdavidteplin.com/video.php>

Dr. Teplin [article en format PDF](#) ("Les interventions psychologiques pour le TDAH chez l'adulte")