



## Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

🕒 paru le 26/07/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le TDAH est une affection psychiatrique courante caractérisée par une mobilité excessive (hyperactivité), des troubles de la concentration, un comportement impulsif et un manque d'attention.

Le TDAH est un trouble du développement du système nerveux, qui se manifeste dans l'enfance et se poursuit souvent à l'âge adulte. L'expression des symptômes peut cependant évoluer lors du passage de l'enfance à l'âge adulte.

- Chez l'adulte atteint de TDAH, les symptômes d'inattention se traduisent ainsi plutôt par une mauvaise gestion du temps, des problèmes de mémoire et une tendance à se laisser distraire rapidement pendant l'exécution de tâches administratives.
- Toujours chez l'adulte, les symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité se manifestent par une sensation subjective d'agitation, le choix d'une profession très active, le changement plus fréquent d'emploi et de relations, une propension à déranger les autres pendant leurs occupations, un faible seuil de tolérance (tendance à être rapidement irrité ou fâché) ou l'habitude de couper ou de terminer les phrases des autres.

Il existe une forme de TDAH marquée uniquement par des troubles de concentration, sans hyperactivité. Cette forme est connue sous l'appellation TDA (trouble de déficit de l'attention) et est moins facile à reconnaître que le TDAH.

### Causes du TDAH

La base du TDAH est un trouble du développement suite auquel l'enfant réagit différemment aux stimulations, à la fois sensorielles (voir, entendre, ressentir, etc.) et émotionnelles. Par exemple, un enfant atteint de TDAH va réagir de manière excessive aux situations stressantes, telles que querelle de famille, exigences scolaires, perte, ...

Le TDAH est clairement influencé par une prédisposition héréditaire, mais certains facteurs environnementaux au cours des premiers stades de développement peuvent également jouer un rôle. Un parent d'un enfant atteint de TDAH peut lui-même souffrir du trouble. De ce fait, ce parent peut d'une part mieux comprendre les problèmes de l'enfant, mais d'autre part éprouver plus de difficultés à se tenir rigoureusement à ses principes d'éducation.

Le TDAH fait l'objet d'une grande attention. Parfois, le diagnostic de TDAH est souhaité pour expliquer un comportement difficile. Cependant, les problèmes de comportement peuvent aussi avoir une autre cause, indépendamment ou en plus du TDAH. C'est pourquoi il est important d'évaluer le développement émotionnel de l'enfant de manière approfondie afin d'obtenir une vision complète et de déterminer le traitement et l'approche appropriés.

## Quelle est sa fréquence ?

Selon les estimations, 5 à 7 enfants scolarisés sur 100 souffrent de TDAH, ce qui correspond en moyenne à un enfant par classe.

Le TDAH touche environ 3 à 4 adultes sur 100. Dans 60 à 80 % des cas, les symptômes du TDAH durent de l'enfance jusqu'à l'âge adulte. Mais les symptômes visibles s'atténuent souvent avec l'âge.

Les [problèmes de comportement](#) dus au TDAH sont plus fréquents chez les garçons que chez les filles. Le comportement problématique étant moins marqué chez les filles, ces dernières ne sont parfois pas diagnostiquées.

## Comment le reconnaître ?

- Votre enfant est-il très actif ?
- Votre enfant a-t-il du mal à rester assis sans bouger ?
- Se comporte-t-il de manière impulsive et sans retenue ?
- Votre enfant s'éparpille-t-il souvent ?
- Éprouve-t-il des difficultés à maintenir son attention lorsqu'il joue ou lorsqu'il est en classe ?
- Réagit-il de manière démesurée au stress ou aux changements ?

Tous ces symptômes peuvent évoquer un TDAH. Une série d'examens complémentaires est toujours nécessaire pour poser un diagnostic correct.

- Dans 50 à 80 % des cas, les enfants atteints de TDAH ont également d'autres [problèmes psychiatriques](#), tels que [dépression](#), [anxiété](#) excessive ou comportement d'opposition.
- Dans 20 à 25 % des cas, le TDAH est associé à des [troubles de l'apprentissage ou du développement](#), par exemple par rapport à la maîtrise du langage, la fonction motrice, la perception ou la communication.
- Certains enfants atteints de TDAH ont une [faible estime de soi](#) ou [manquent de compétences sociales](#).
- Le TDAH peut faire partie d'une [autre maladie grave](#), comme entre autres certaines formes d' [autisme](#), de [troubles obsessionnels compulsifs](#) ou de [troubles des tics](#).

Chez l'adulte, il est fréquent que l'on passe à côté d'un TDAH qui, par conséquent, reste non traité. Un TDAH non traité est associé à un risque fortement augmenté de développer, plus tard, une [dépendance](#) et à un passage plus rapide d'une forme récréative à une forme plus grave de [consommation de stupéfiants](#). La dépendance est souvent plus complexe et plus chronique que chez les patients sans TDAH, et plus difficile à traiter.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Après avoir posé quelques questions de dépistage, votre médecin décidera si des examens complémentaires sont nécessaires. En effet, les questionnaires de dépistage ne suffisent pas pour poser un diagnostic.

Votre médecin vous orientera vers une équipe dans laquelle des professionnels de santé différents, comprenant souvent un pédopsychiatre, travaillent ensemble ([équipe multidisciplinaire](#)). Ces professionnels proposeront une série d'examens complémentaires. L'école et/ou la crèche de l'enfant sont systématiquement impliquées dans l'évaluation.

## Que pouvez-vous faire ?

Observez votre enfant et notez quand et à quelle fréquence le comportement problématique se produit. Demandez de l'aide rapidement si vous pensez que votre enfant souffre de TDAH. Plus le diagnostic est établi tôt, plus l'accompagnement peut démarrer tôt.

## Que peut faire votre médecin ?

Le diagnostic de TDAH et le traitement médicamenteux sont tous deux pris en charge par un spécialiste ou par une équipe spécialisée.

## Traitement et accompagnement

Le moment où le traitement ou l'accompagnement est déterminé ou démarré dépend de différents facteurs :

- l'éventuelle présence de problèmes émotionnels ou de troubles du développement supplémentaires ;

- l'éventuelle existence d'autres problèmes familiaux ;
- les possibilités des parents ;
- la disponibilité d'infrastructures locales.

L'approche la plus efficace repose toujours sur l'aide à l'enfant et à la famille. L'objectif poursuivi est double : maîtriser les symptômes et atténuer les troubles. Il est par ailleurs important de soutenir le développement émotionnel de l'enfant, le but est que l'enfant prenne davantage conscience de ses sentiments dans différentes situations sociales et qu'il soit capable d'exprimer ces sentiments. Quant aux parents, ils doivent apprendre à apporter l'aide appropriée à leur enfant.

Il est préférable de ne pas commencer un traitement médicamenteux en se basant uniquement sur les symptômes, mais de réaliser d'abord une évaluation approfondie de l'enfant.

### Collaboration multidisciplinaire

Une collaboration étroite entre l'école (centre PMS) et la famille est indispensable. Le plus souvent, il convient de prendre des dispositions spéciales, telles que :

- une attention aux besoins de l'enfant ;
- une approche clairement structurée ;
- la présence d'un assistant en classe ;
- un enseignement par petits groupes ;
- ...

Le choix d'une orientation scolaire et professionnelle nécessite l'aide d'experts. La transition de l'enfance à l'âge adulte requiert également une attention particulière.

Si l'un des parents est lui-même atteint de TDAH, ce parent doit idéalement aussi bénéficier d'un traitement ou d'un accompagnement approprié. C'est important pour le développement de l'enfant.

### En savoir plus ?

- [Trajet de soins TDA/H – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [TDA/H \(vidéos\) - Yapaka](#)
- [TDA/H Belgique – Une association de patients et proches](#)

### Source

www.ebpnet.be