

L'hyperactivité adulte : la reconnaître pour apprendre à vivre avec

Par [Clémentine Billé](#)

Mis à jour le 23/10/2020 à 16:03



L'hyperactivité et le trouble du déficit de l'attention concernent des milliers de personnes en France. Pourtant, elles sont encore bien nombreuses à passer entre les mailles d'un bon diagnostic, pour bien vivre avec. Découvrez les symptômes, conséquences, et traitements de cette pathologie.

Sommaire

- [Les symptômes de l'hyperactivité](#)
- [Les conséquences de l'hyperactivité et du trouble du déficit de l'attention](#)
- [Les canalisations et traitements de l'hyperactivité](#)

On l'associe plus aux enfants qu'aux adultes. Quand on en a entendu parler bien sûr. Et encore, on s'en fait une idée assez floue, on l'associe vaguement à un débordement d'énergie. L'hyperactivité est bien plus que cela.

D'ailleurs, on va même plutôt parler du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Il concerne les "personnes qui ont des difficultés à se concentrer, à réaliser des tâches simples et rébarbatives et sans réelle récompense immédiate", le médecin psychiatre et psychothérapeute Nader Perroud, co-auteur avec Martin Desselles et Sébastien Weibel du 'Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention'.

Il concerne environ "6% de la population, et 4% à l'âge adulte", précise Nader Perroud.

Les symptômes de l'hyperactivité

Très peu de TDAH apparaissent à l'âge adulte. En revanche, il est possible de l'avoir été enfant et plus adulte, ou alors de l'être encore adulte ("60 à 70% des cas restent à l'âge adulte", explique Nader Perroud).

Ceux-ci sont d'ailleurs différents entre les garçons et les filles durant l'enfance. Tous auront des difficultés à se concentrer et à rester attentifs. Les garçons vont bouger et parler beaucoup, ils vont ennuyer les autres camarades, certains auront une tendance bagarreuse. Les filles seront plutôt rêveuses, et ne vont pas déranger.

"En moyenne, le ratio est de 3 à 5 garçons pour une fille diagnostiquée et traitée", explique le psychiatre. Ainsi, tous les enfants ne sont pas diagnostiqués. Et encore moins les adultes, puisque les symptômes vont s'intérioriser, et être ainsi moins évidents.

Cela va se traduire par une [difficulté à se détendre](#), des oublis, une importante distractibilité donc une difficulté à rester sur une tâche, notamment si quelqu'un parle autour de lui ou elle, des pertes d'objets. "Ce sera souvent des clés, un téléphone, même une voiture, explique Nader Perroud, si la personne n'était pas concentrée au moment de se garer, impossible de se souvenir où elle est".

Il insiste : "c'est quasi quotidien, et ça rend dingue de chercher à ce point des objets. Cela veut aussi dire que tout est fait sous stress et au dernier moment". En effet, à tout cela s'ajoute des difficultés de planification, d'organisation des tâches, et d'appréciation temporelle (savoir si cela prend une heure ou trois par exemple) des tâches.

Il y a également une **intolérance à l'ennui** qui vient assez rapidement si la tâche est jugée non intéressante. "Il est récurrent d'avoir un patient qui me dit : 'j'ai commencé 50 livres sans en finir un, car il ne suscitait pas mon intérêt'".

Dans sa relation aux autres, cet ennui se transpose aussi. La personne aura tendance à interrompre un interlocuteur ou parler à sa place. "Il y a au total neuf symptômes attentionnels et neuf d'impulsivité, décrit le psychiatre. Il en faut cinq, soit d'attention, soit d'impulsivité pour être considéré comme atteint du TDAH".

Les conséquences de l'hyperactivité et du trouble du déficit de l'attention

Nombreuses, quotidiennes et destructrices sont les mots qui décrivent le mieux les **conséquences de l'hyperactivité** et du trouble du déficit de l'attention. Chez l'enfant, cela va entraîner des troubles de conduite notamment pour les garçons bagarreurs. A force de tout rendre au dernier moment, de s'ennuyer à l'idée d'apprendre ce vocabulaire d'anglais, etc., des problèmes scolaires s'imposent aussi. Sans prise en charge, les difficultés se transposent alors au monde professionnel.

La structure familiale n'est pas épargnée. Pendant l'enfance, le parent sera souvent tout le temps derrière son fils ou sa fille, qui prend beaucoup d'énergie, qui va se lever au milieu de la nuit et déranger ses parents, qui va créer des conflits entre les parents. Ce parent peut être à bout émotionnellement, aura tendance à perdre patience, et c'est l'enfant qui sera ensuite maltraité car on lui attribuera la responsabilité de ces conflits dans la famille. Cela aura pour conséquence de possibles troubles mentaux et notamment [troubles de la personnalité](#).

Plus tard, la personne "aura aussi de la peine à rester en couple car elle va s'ennuyer dans les relations". Des troubles dépressifs, anxieux, et des conduites addictives vont de développer aussi.

Cigarette, cannabis, cocaïne : "toutes ces substances, les psychostimulants, vont libérer de la dopamine chez ces personnes qui vont alors ressentir un effet d'apaisement au niveau cérébral, et les aide aussi à se concentrer", explique Nader Perroud. C'est pour eux une forme d'auto-traitement. "On m'a déjà dit : c'est incroyable, après avoir fumé du cannabis j'ai pu dormir tranquille pour la première fois", illustre le psychiatre.

Les canalisations et traitements de l'hyperactivité

Malgré tous ces symptômes, et malgré toutes ces conséquences, non seulement de nombreux cas ne sont pas diagnostiqués, mais en plus l'accès aux soins reste difficile, surtout chez l'adulte.

Déjà, car le TDAH reste très stigmatisé dans le monde médical. "Seuls 13% des psychiatres installés connaissent le TDAH", selon Nader Perroud. Ainsi, dans le "monde francophone", très peu de centres spécialisés existent. Le psychiatre, qui travaille aux Hôpitaux universitaires de Genève en Suisse, indique qu'il a une liste d'attente sur plus d'un an, avec des Français qui viennent jusqu'ici.

Des solutions existent bel et bien pour apprendre à **vivre avec son hyperactivité**. L'une d'elles est un traitement médicamenteux. "Il existe deux grands groupes de traitements : les psychostimulants, ayant une action plus marquée sur la dopamine, et les non-psychostimulants, ayant pour la plupart une action plus marquée sur la noradrénaline", est-il expliqué dans le Manuel de l'hyperactivité et du **déficit de l'attention**.

La dopamine et la noradrénaline sont deux neurotransmetteurs du cerveau sont impliqués dans l'éveil, l'attention, la vigilance et l'impulsivité. Ces traitements sont la première stratégie adoptée chez l'adulte, puisqu'il n'y a pas de dépendance (malgré la présence d'un dérivé très lointain de la cocaïne) et peu d'effets secondaires.

Outre le traitement, la psychothérapie est possible. Il s'agit d'enseigner aux patients des compétences pour réguler leur attention et **être moins hyperactif**. Des coachs (certifiés TDAH, ce qui est dur à trouver) peuvent aussi accompagner. "Les personnes concernées vont avoir tendance à se déréguler, par exemple à travailler la nuit car c'est plus calme et donc qu'il y a moins de distraction, explique Nader Perroud. On va modifier leur environnement : les [habitudes de sommeil](#), d'alimentation, les pousser à faire de l'exercice physique, qui libère également de la dopamine".

En dehors de tout traitement ou suivi, ou dans l'attente de ceux-ci, des techniques ou exercices peuvent être mis en place. Déjà, il est important de s'auto-observer, ou d'écouter les observations des autres pour comprendre ses symptômes et les moments où ils se manifestent.

Nader Perroud donne quelques conseils, qui dit-il "paraissent basiques, mais auxquels nombre de **personnes atteintes du TDAH** ne pensent pas". Par exemple, "apprendre à utiliser un agenda pour s'organiser, fonctionner avec des boîtes, notamment une à l'entrée, en évidence, toujours à la même place, pour mettre ses clés et son téléphone".

Des exercices de pleine conscience sont aussi à privilégier. "La personne va par exemple apprendre à boire son café le matin de manière posée en quelques minutes, et non pas lire ses mails, mettre ses chaussures et penser à sa journée à venir en même temps, explique le psychiatre. Il va se concentrer sur les sensations, chaud ou froid, et sur le goût". Avec la pratique vient une sensation d'apaisement.

Lire aussi :

[Les bienfaits de la méditation de pleine conscience](#)

Sur le plan de la communication et des relations, elle va s'imposer des "stops mentaux quand elle a envie d'interrompre ou de parler à la place de son interlocuteur et se dire : il ne faut pas que je parle". La solution qui s'offre à elle est de ramener son attention sur l'interlocuteur, et, chose bien difficile, d'accepter l'ennui, d'accepter que ce n'est pas grave de s'ennuyer.

Toutes ces stratégies à mettre en place sont là pour apaiser la personne concernée, et dans un second temps son entourage. Mais attention, "il ne faut pas tout traité". Le soignant doit être attentif à ne pas altérer la personnalité de son patient. "Les personnes touchées par l'hyperactivité vont oser et être attirées par des choses en raison de leur difficultés attentionnelles, assure Nader Perroud, elles vont être en cela plus créatrices par exemple".

Il illustre ses propos : "être celui qui amuse la galerie peut faire partie de la personnalité et permettre de créer son cercle d'amis : si le traitement enlève cette facette de la personne, elle peut perdre cet entourage et s'isoler. J'ai aussi eu un patient champion de motocross qui m'a dit : 'avec le traitement, je n'ose plus sauter, je perds mes courses, et ma personnalité'".

Comme pour de nombreuses pathologies, il ne faut pas chercher à faire entrer cette personne dans une case, mais à composer, pour qu'elle trouve son équilibre.