

C'est quoi le TDAH ?

(Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité)

Ce trouble peut induire des difficultés à maintenir son attention et à planifier son quotidien et/ou une importante agitation à laquelle s'ajoute parfois de l'impulsivité.

Il existe un traitement pour le TDAH : celui-ci ne "soigne" pas, mais diminue temporairement l'intensité des symptômes.

Il existe 3 formes de TDAH :



Le TDAH à prédominance inattentive

Parfois appelée Trouble Déficitaire de l'Attention (TDA), cette forme se manifeste par des difficultés à maintenir son attention lors de discussions ou de tâches non-stimulantes.

- ↳ Ne parvient pas à prêter attention aux détails, fait des fautes d'étourderie,
- ↳ Semble souvent ne pas écouter quand on lui parle,
- ↳ Est facilement distrait par son environnement ou ses propres pensées,
- ↳ Évite, ou fait à contrecœur, les tâches longues et ennuyeuses,
- ↳ Peut oublier ses rendez-vous ou perdre des objets si aucune stratégie de compensation n'est mise en place...



Le TDAH à prédominance hyperactive / impulsive

Les personnes à prédominance hyperactive/impulsive ressentent un besoin constant d'être actives. Elles peuvent ressentir une frustration importante en cas d'inactivité.

- ↳ Parle trop et/ou trop vite,
- ↳ Coupe la parole, répond avant de réfléchir ou avant la fin de consignes,
- ↳ Peut avoir du mal à attendre son tour,
- ↳ Réagit fortement à quelque chose perçu par l'entourage comme ne le méritant pas sans toujours prendre en compte les conséquences,
- ↳ Remue souvent les mains ou les pieds, se tortille sur son siège...

Le TDAH mixte

Les personnes présentant un TDAH mixte manifestent **l'ensemble des symptômes de la forme Inattentive et Hyperactive/Impulsive.**



Le saviez-vous ?

Bien qu'une personne TDAH puisse présenter des difficultés à se concentrer, elle peut également faire preuve d'hyperfocalisation.

Elle se focalise ainsi intensément sur une tâche qu'elle trouve intéressante ou qui offre une gratification immédiate, au détriment d'autres activités.



Le TDAH touche environ 5% de la population (dont 80% non diagnostiqués).



Les hommes seraient 3x plus touchés par le TDAH que les femmes.

Trouvez plus d'informations sur notre site : www.les-esprits-atypiques.org

© Les Esprits Atypiques - 2025. Créé par Justine Muller - Distribué sous licence CC BY-NC-ND 4.0