

ADHD
AWARENESS MONTH
OCTOBER 2019

ADHD MYTHS AND FACTS
KNOW THE DIFFERENCE

Mythe: Tout le monde a un peu de TDAH!

Fait: Tout le monde n'a pas une différence physique dans son cerveau.

Par l'Association du trouble déficit de l'attention (ADDA)

Lorsque certaines personnes disent des choses comme « Tout le monde a un peu de TDAH de nos jours! », c'est qu'elles pensent que tout le monde présente des comportements qui rappellent les symptômes du TDAH.

Ils ne veulent pas dire que tout le monde a une différence physique dans son cerveau. Ils veulent dire que « tout le monde est un peu distrait, oublieux ou impulsif de nos jours ». Ce faisant ils ne veulent probablement pas être méchants, mais ils essaient de nier les difficultés.

Déclarer que tout le monde a un peu de TDAH est inexact en soi. Mais c'est **blesant et cela ne rend pas compte des véritables combats que livrent les personnes avec TDAH tout au long de chaque journée.**

Les symptômes du TDAH se situent sur le continuum des comportements typiques de l'homme. La plupart des gens perdent leurs clés de temps en temps, décrochent pendant des réunions, sont en retard en classe, et ont

du mal à retarder la gratification. Mais ces comportements ne font pas un TDAH. Ce sont des comportements humains ou des expériences qui surviennent pour de raisons variées. Dans le TDAH, la raison est neurologique à la base. Ce n'est pas un choix, un hasard ou une mauvaise journée.

TDAH est un syndrome lié au fonctionnement du cerveau, chronique et qui dure souvent toute la vie^{1,2}.

Le TDAH vient gêner le bon fonctionnement des fonctions d'autorégulation du cerveau. Des études neurologiques toujours en cours ont identifié de nombreuses différences dans le cerveau TDAH. La structure, le volume, l'activité chimique et les voies de communication sont différents dans les cerveaux des personnes avec TDAH. **Les scientifiques ont relié ce trouble à plusieurs gènes³.**

Les comportements des personnes avec **TDAH résultent de cette dysrégulation intime.** Ces comporte-

<https://www.adhdawarenessmonth.org/everyonehaslittleadhd>

Version anglaise mise en ligne le 13 octobre 2019

Traduction en français par le Dr Hervé Caci le 25 octobre 2019 pour les associations ADHD Europe et TDAH PACA

Page 1 sur 2

ments incluent les oublis, la distractibilité, l'impulsivité et une l'incapacité à se concentrer. Ces comportements sont préjudiciables aux personnes avec TDAH. Ils se produisent plus fréquemment, plus intensément, plus sévèrement et de manière plus chronique que chez les personnes sans TDAH.

En outre, même en le voulant sincèrement, les personnes avec TDAH ne peuvent souvent pas se corriger comme d'autres le peuvent le faire.

Les personnes avec TDAH ont plus de conséquences négatives liées à leurs difficultés que la moyenne des gens. Ils gagnent moins et sont plus endettés. Ils se battent pour performer aux plans académique et professionnel. Ils ont même plus de risques de se blesser physiquement⁴.

Il est vrai que tout le monde peut être oublieux et distrait parfois; et il est également vrai que la grande majorité des les gens — environ 90-95% — N'ONT PAS DE TDAH⁵.

A PROPOS DE L'AUTEUR



ADDA est la principale organisation mondiale du TDAH chez les adultes. Notre organisation internationale 501(c)3 à but non lucratif a été créée il y a plus de 25 ans pour aider les adultes avec un Trouble Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) à mener une vie meilleure. ADDA est devenue la source d'information et de ressources exclusivement consacrée au TDAH chez les adultes. Nous associons des perspectives scientifiques et l'expérience humaine pour générer de l'espoir, la sensibilisation, la responsabilisation et les relations dans le monde entier dans le domaine du TDAH. Si vous êtes un adulte avec TDAH (ou si vous en aimez un), découvrez comment nous pouvons vous aider à améliorer votre vie (ou la leur) sur <https://add.org/>

RÉFÉRENCES

- 1 Friedman, L.A., and Rapoport, J.L. (2015) *Brain development in ADHD*. Current Opinion in Neurobiology, 30 : 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.11.007>.
- 2 Tang C, Wei Y, Zhao J, Nie J (2018) *Different Developmental Pattern of Brain Activities in ADHD: A Study of Resting State fMRI*. Dev Neurosci ;40:246-57. doi: 10.1159/000490289
- 3 <https://www.bbrfoundation.org/content/firstrobustgeneticmarkersadhdarereported>
- 4 Matza, L. S., Paramore, C., & Prasad, M. (2005) *A review of the economic burden of ADHD*. Cost effectiveness and resource allocation. 3:5. doi:10.1186/1478.7547-3-5
- 5 <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html><https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html>

<https://www.adhdawarenessmonth.org/everyonehaslittleadhd>

Version anglaise mise en ligne le 13 octobre 2019

Traduction en français par le Dr Hervé Caci le 25 octobre 2019 pour les associations ADHD Europe et TDAH PACA