



ADHD Awareness Month October 2020



Question 8 : À quoi ressemble un prise en charge complète pour les adultes?

Une réponse de deux phrases

Le TDAH chez les adultes relève d'une prise en charge qui combine des médicaments, d'informations sur ce qu'est le TDAH, d'une thérapie et/ou d'un coaching. Nous devons considérer le câblage du cerveau et aussi l'impact psychologique de vivre avec le TDAH.

Une réponse de deux paragraphes

Le TDAH est une affection neurologique qui rend plus difficile pour certaines personnes de rester concentrées, de gérer leur temps et d'accomplir des tâches. Cela peut influencer leurs interactions avec les autres et leur ressenti sur eux-mêmes. Par conséquent, un programme complet de prise en charge commence par des médicaments efficaces pour aider la personne avec TDAH à mieux gérer les exigences de la vie au travail / école et à la maison. Les stimulants à libération prolongée sont très efficaces et sans danger. Il est également vraiment important que l'adulte avec TDAH et son/sa partenaire se renseignent sur le TDAH pour mieux comprendre pourquoi ils ont rencontré des difficultés sérieuses, et pour apprendre de nouvelles stratégies afin d'être organisé, de prioriser des tâches, de prêter attention et de gérer le temps. Ces stratégies TDAH-comptables permettent de mieux travailler que les vagues et « bons » conseils qu'on leur a donnés toute leur vie.

Le TDAH ne trouve pas sa cause dans des problèmes psychologiques ou une mauvaise éducation par les parents, et parler à un thérapeute ne changera pas le câblage cérébral qui, lui, cause le TDAH. Mais vivre avec les difficultés supplémentaires qui viennent avec le TDAH, surtout le diagnostic n'a pas été posé jusqu'à l'âge adulte, peut affecter la manière dont quelqu'un se voit, interagit avec les autres, et gère les sollicitations dans leur vie. C'est pourquoi il peut être utile de travailler avec un thérapeute ou un coach qui peut vous aider à comprendre d'une manière différente vos difficultés passées et vous aider à mieux gérer votre vie aujourd'hui. La thérapie peut également être utile pour traiter l'anxiété, la dépression, l'abus de substances et les problèmes relationnels que le TDAH non traité peut causer. Gérer le TDAH demande des efforts, mais un programme de prise en charge complète peut beaucoup réduire des symptômes et rendre votre vie beaucoup plus heureuse.

Biographie

Ari Tuckman est psychologue, auteur et conférencier international spécialisé dans le TDAH en particulier dans ses conséquences sur les relations avec les autres.



Traduction: Dr Hervé CACI (France)

