

**ADHD**  
AWARENESS MONTH  
OCTOBER 2019

ADHD MYTHS AND FACTS  
KNOW THE DIFFERENCE

**Mythe: Le TDAH n'est qu'une excuse pour la paresse.**

**Fait: Le TDAH est réellement lié à un déséquilibre dans le fonctionnement chimique du cerveau. Les symptômes ne sont pas volontaires.**

Par: Thomas E. Brown, Ph.D.

Il est facile de voir pourquoi de nombreuses personnes croient que le TDAH n'est qu'une excuse pour la paresse. Une personne qui souffre de ce trouble peut ne pas montrer de difficultés significatives dans certaines activités ou certaines tâches qui mettent pourtant en jeu les mêmes fonctions qui lui pose problème par ailleurs : prêter attention, hiérarchiser les tâches, se lancer, soutenir l'effort, gérer les émotions et garder à l'esprit plusieurs choses à la fois.

Les personnes avec un TDAH peuvent très bien se concentrer sur un sport qu'ils aiment, sur un jeu vidéo, sur une activité artistique, jouer de la musique ou même réparer le moteur d'une voiture. Et pourtant, elles peuvent se montrer incapables d'atteindre ce même niveau de concentration et d'autogestion pour leurs devoirs scolaires ou leur travail.

Ce contraste marqué peut facilement pousser des personnes à demander : « Si vous pouvez faire telle chose, pourquoi ne pouvez-vous pas telle autre alors qu'elle est importante pour vous ? N'est-ce pas juste de la paresse? »

Le fait est que le TDAH passe souvent pour un manque de volonté, une excuse pour la paresse, mais ce n'est pas le cas !

Le TDAH est réellement lié à un déséquilibre dans le fonctionnement chimique du cerveau. Les symptômes ne sont pas volontaires. **Les personnes avec TDAH peuvent être paresseuses de temps en temps comme tout le monde, mais cela n'explique en aucune façon leurs symptômes.** Les symptômes du TDAH résultent de la transmission imparfaite des messages entre les neurones dans leur cerveau, à moins que l'activité ou la tâche à laquelle elles se livrent soient particulièrement intéressante pour elles, quelque chose qui, pour quelle que soit la raison, "les allume".

Un de mes patients m'a dit un jour : « J'ai un exemple sexuel pour vous montrer ce que c'est d'avoir un TDAH. C'est comme une "dysfonction érectile de l'esprit". Si la tâche que vous essayez de faire est vraiment intéressante pour vous, vous êtes "prêt" et vous pouvez l'accomplir. Mais si cela ne vous excite pas, vous ne pouvez pas monter au front. Et vous pouvez vous dire autant de fois que vous voulez "je veux", "je dois", "je devrais". Vous ne pouvez pas y arriver parce que ce n'est tout simplement pas une question de volonté! »

En fait, pour les personnes avec un TDAH, les messages neuronaux liés à des tâches qui les intéressent beaucoup ont tendance à

<https://adhdawarenessmonth.org/adhd-is-just-an-excuse-for-laziness>

Version anglaise longue mise en ligne le 29 septembre 2019

Traduction en français par le Dr Hervé Caci le 17 octobre 2019 pour les associations ADHD Europe et TDAH PACA

Page 1 sur 2

être forts et à apporter une plus grande motivation. Dans les tâches qu'elles ne perçoivent pas, consciemment ou inconsciemment, comme intéressantes les messages neuronaux ont tendance être plus faibles. Si les messages ne sont pas suffisants pour « activer » une personne

avec TDAH, il y a fort à parier qu'elle paraîtra peu motivée ou paresseuse.

**Les médicaments peuvent considérablement améliorer de tels problèmes chez 80% à 90% des personnes avec un TDAH.**

---

## À propos de l'auteur



Thomas E. Brown, Ph.D. est directeur de la clinique Brown pour le TDAH et les troubles associés (Manhattan Beach, Californie, USA) et Professeur agrégé adjoint de Psychiatrie et Sciences du Comportement à la Keck School of Medicine de l'Université de Californie du Sud. Il maintient son site web à l'adresse suivante : [www.BrownADHDclinic.com](http://www.BrownADHDclinic.com).

## Références bibliographiques

- Volkow, N.D, Wang, GJ, Newcorn, JH, et al. *Motivation deficit in ADHD is associated with dysfunction of the dopamine reward pathway*. Mol Psychiatry 16 (11) 1147-154. 2011
- Volkow, ND, Wang GJ, Tomasi, D, et al. *Methylphenidate-elicited dopamine increases in ventral striatum are associated with long-term symptom improvements in adults with ADHD*. J. Neuroscience 32 (3): 841-849. 2012