



ADHD Awareness Month October 2020



Question 2 : Comment réduire le stress lié au TDAH ?

Avoir un TDAH signifie souvent vivre avec un stress accru ou avoir à le gérer de façons uniques. Les symptômes du TDAH, tels que la difficulté à se concentrer, la désorganisation, l'oubli, les actions impulsives et d'autres problèmes de fonctions exécutives, peuvent se mettre en travers d'une manière efficace de résoudre les problèmes, de gérer des émotions, ou du sentiment d'avoir le contrôle sur sa propre vie. Les difficultés peuvent faire le lit d'un sentiment d'être submergé ou découragé. La recherche montre des taux élevés de conflits familiaux ou conjugaux et de stress, de sous-performance scolaire ou professionnelle, de difficultés financières et d'un fardeau accru par d'autres troubles mentaux et physiques que le TDAH (1). Dans l'ensemble, le TDAH est un facteur de risque de stress chronique, et le stress chronique rend souvent le TDAH plus compliqué.

Si vous avez un TDAH et qu'il cause beaucoup de stress chez vous, il existe des manières de le gérer. Les médicaments peuvent minimiser les principaux symptômes de TDAH qui sont l'inattention ou l'agitation, et une psychothérapie axée sur le TDAH ou un coaching peuvent aider à identifier vos principaux déclencheurs de stress et à les aborder. Si vous vous sentez peu concentré, débordé au point que cela vous nuise, commencer ou optimiser ces traitements TDAH peut vous aider à vous sentir maître de votre journée et soulager ainsi beaucoup de stress. En même temps, il est important d'avoir un mode de vie sain et d'apprendre certaines stratégies de résilience. Si votre routine quotidienne est irrégulière ou pas si saine, le stress peut être attaqué en planifiant les temps de travail et de pause, ayant un sommeil suffisant et faisant de l'exercice. Une alimentation de style méditerranéen riche en fruits, légumes et protéines et graisses saines peut également aider à compenser les symptômes du TDAH et garder globalement une bonne santé mentale (2, 3). L'exposition à la nature ou aux espaces verts a également été jugée utile pour les symptômes du TDAH (4) et elle est connue pour aider à l'adaptation au stress. Les changements de mode de vie devraient être abordés un à la fois pour qu'ils ne soient pas accablants. La conscientisation ou la formation à la pleine conscience s'avèrent également utiles pour les symptômes principaux du TDAH et pour les difficultés associées à l'anxiété, à la dépression ou au stress (5). Cette formation utilise la pratique de la méditation et de brefs exercices de conscience dans la vie quotidienne pour entraîner l'attention, équilibrer les émotions négatives et augmenter l'expérience des émotions positives telles que la compassion pour soi-même. La pratique consciente de faire une pause pour vérifier et regarder vers l'intérieur peut vous aider à reconnaître les signes de stress tels que les épaules serrées ou les sentiments d'être submergé, et de les attaquer avant le point de bascule. Les exercices de respiration et les mouvements alliant corps et esprit favorisent souvent une réponse de type relaxation et peuvent atténuer la sensation à l'instant présent de surcharge ou de stress. Enfin et surtout, une communication efficace — comme une bonne écoute, l'expression claire et assurée de vos besoins, l'établissement de limites personnelles ou la gestion de conflits — peut soulager le stress relationnel dans les familles.

En fin de compte : Déterminez vos sources de stress et classez par ordre de priorité celle à laquelle vous voulez vous attaquer en premier. En cas d'incertitude ou de blocage, demandez de l'aide à un ami ou à un partenaire ou prenez contact avec un professionnel du TDAH. Reconnaissez avec compassion pour vous-même que la lutte contre le stress peut ne pas être facile, mais même premier petit pas peut créer une spirale ascendante.

Références :

1. Kooij SJ, Bejerot S, Blackwell A, et al. European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD : The European Network Adult ADHD. BMC Psychiatry. 3 septembre 2010; 10:67. doi : 10.1186/1471-244X-10-67. PMID : 20815868; PMCID : PMC2942810.

Traduction: Dr Hervé CACI (France)





ADHD Awareness Month October 2020



2. Ismael San Mauro Martin, Javier Andrés Blumenfeld Olivares, Elena Garicano Vilar, et al (2018) Nutritional and environmental factors in attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): A cross-sectional study, *Nutritional Neuroscience*, 21:9, 641-647, DOI: [10.1080/1028415X.2017.1331952](https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1331952)
3. Camille Lassale et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes : a systematic review and meta-analysis of observational studies, *Molecular Psychiatry* (2018). DOI : [10.1038/s41380-018-0237-8](https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8)
4. Kuo FE, Taylor AF. A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder : evidence from a national study. *Am J Public Health*. 2004;94(9):1580-1586. doi:10.2105/ajph.94.9.1580
5. Mitchell, J. T., Zylowska, L. et Kollins, S. H. (2015). Mindfulness meditation training for attention-deficit/hyperactivity disorder in adulthood: Current empirical support, treatment overview, and future directions. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(2), 172–191.

Médias sociaux :

Les médicaments, la psychothérapie ou le coaching sont souvent des premières étapes importantes pour réduire le stress lié au TDAH en réduisant l'intensité des symptômes principaux du TDAH, en changeant des habitudes inutiles, et en atteignant des buts. En même temps, un mode de vie sain (routine quotidienne régulière, sommeil adéquat, alimentation saine, exercice, temps au contact de la nature), la pratique de la pleine conscience et la communication efficace créent les bases de la résilience au stress.

Biographie :

Lidia Zylowska est professeure agrégée dans le Département de psychiatrie et de sciences du comportement de l'Université du Minnesota. Elle a dirigé l'élaboration des Mindful Awareness Practices (MAPs) pour le programme de TDAH et est une auteure de *Mindfulness Prescription for Adult ADHD*.



Traduction: Dr Hervé CACI (France)

