

## Question 16 : Quels problèmes relationnels avec un/e partenaire avec TDAH?

*Médias sociaux* : Des interactions colériques sont à craindre quand on a un partenaire avec un TDAH non traité.. Mais une fois que vous comprenez mieux le TDAH, vous pouvez trouver l'amour que vous pensiez avoir perdu.

Le TDAH affecte de manière régulière les relations amoureuses, particulièrement quand il n'est pas diagnostiqué ni pris en charge. L'une des plus courantes et des plus destructrices est ce que j'appelle la « dynamique parent-enfant ». Dans ce schéma, le/la partenaire avec TDAH fait des promesses qu'il/elle a du mal à tenir pour des raisons qui incluent : la distractibilité, les difficultés à planifier ou à terminer, à se rappeler le truc à faire, et plus encore. Le/la partenaire avec TDAH est « constamment incohérent », ce qui signifie que l'autre ne peut pas compter sur lui/elle. Puisque le/la partenaire sans TDAH (ou avec un TDAH plus organisé) ne sait jamais ce qui va ou ne va pas arriver, il/elle prend de plus en plus la charge de compenser. Beaucoup se disent : « si je ne le fais pas, ce ne sera pas fait ». Malheureusement, le poids d'assumer autant de choses finit par entraîner du ressentiment et de la colère chez le/la partenaire sans TDAH, surtout après que des enfants soient nés de leur union. Le/la partenaire avec TDAH se met aussi en colère en réponse à la colère du/de la partenaire sans ADHD. C'est une spirale négative d'interactions.

D'autres problèmes communs aux relations comprennent : la guerre des corvées, le sentiment du/de la partenaire sans TDAH d'être mal-aimé/e parce qu'il est si difficile d'obtenir l'attention du partenaire avec TDAH, l'interprétation négative des symptômes du TDAH, des mensonges ou la dissimulation issus des comportements symptomatiques du TDAH, et des difficultés dans la vie sexuelle. La bonne nouvelle est qu'une fois que les partenaires comprennent mieux le TDAH et apprennent à le gérer, ils peuvent trouver l'amour qu'ils pensaient avoir perdu.

### Biographie :

Melissa Orlov est la fondatrice de ADHDmarriage.com et l'auteure de deux livres primés sur l'impact du TDAH dans les relations, y compris *The ADHD Effect on Marriage* (revu 2020). Elle est considérée comme l'une des principales autorités sur le thème de l'impact du TDAH sur les relations entre les adultes.

