

TDAH

5

trucs et astuces pour les grands

Nicolas Julien, Jean-François Giguère et Annick Vincent

M. Harvey, le père de Nathan, vous revoit dans le cadre de son rendez-vous régulier. Son traitement médicamenteux ajusté, il aimerait maintenant avoir des conseils pour mieux composer avec les symptômes résiduels du TDAH. Il vous demande votre avis. Quelles sont les stratégies efficaces chez l'adulte atteint du TDAH? Dans le contexte où l'accès à des ressources spécialisées est ardu, que faire pour aiguiller votre patient et le soutenir?

MÊME SI L'ARRIVÉE du DSM-5¹ permet un meilleur dépistage du TDAH chez l'adulte, le réseau n'est pas encore adapté et n'offre pas l'accès en temps opportun à des traitements spécifiques, notamment non pharmacologiques, comme la thérapie cognitivocomportementale.

Vous informez M. Harvey que plusieurs stratégies se sont révélées efficaces comme complément à la pharmacothérapie pour améliorer le fonctionnement des adultes atteints d'un TDAH. Elles portent entre autres sur la gestion du temps, de l'espace, de la tâche et sur la maîtrise des émotions. Certaines psychothérapies ont été modélisées et publiées sous forme de guide (approche individuelle²⁻⁵ ou de groupe⁶). Des livres grand public abordent aussi ce sujet^{7,8}. Les D^{rs} Ramsay et Rostain⁹ suggèrent au clinicien des stratégies pour intégrer de telles approches à la pharmacothérapie. Lors du processus d'évaluation, vous aviez d'ailleurs remis à M. Harvey un document d'in-

formation qui contenait des ressources (lectures et sites Web, coordonnées d'un groupe d'entraide sur le TDAH, du CLSC, de psychologues, d'ergothérapeutes et de coaches en TDAH en pratique privée). Croyant pouvoir s'en sortir seul, M. Harvey ne l'a pas conservé.

Changer ses habitudes ou ses attitudes n'est jamais facile. Il faut tenir compte de la variable « motivation au changement ». Selon les stades de Prochaska et DiClemente présentés dans le tableau I¹⁰, M. Harvey se situe en mode contemplation puisqu'il reconnaît avoir besoin d'aide, mais il analyse pour l'instant les options possibles.

Cibler les objectifs permet de choisir les stratégies. Nous proposons ici un choix d'outils pour accompagner les personnes atteintes dans leur démarche. Certaines situations vont nécessiter un suivi spécialisé. Une intervention spécifique en psychologie aide à remettre en question certains schèmes de pensée et à travailler les aspects motivationnels. L'ergothérapeute ou l'éducateur peuvent aussi participer à la mise en place des routines de vie.

Les documents de soutien identifiés par des pictogrammes se trouvent dans la section Trucs utiles des sites www.cliniquefocus.com et www.attentiondeficit-info.com. Le lecteur de la version électronique du *Médecin du*

Le D^r Nicolas Julien, psychologue, exerce à la Clinique Focus au sein du Centre médical l'Hétrière, à Saint-Augustinde-Desmaures. M. Jean-François Giguère, neuropsychologue, exerce aussi à la Clinique Focus ainsi qu'à l'Institut en santé mentale de Québec. La D^{re} Annick Vincent, psychiatre, pratique à la même clinique.

Une intervention spécifique en psychologie aide à remettre en question des schèmes de pensée et à travailler les aspects motivationnels. L'ergothérapeute ou l'éducateur peuvent aussi participer à la mise en place des routines de vie.

Repère

Tableau 1**Stades de changement et approches à favoriser avec le TDAH¹⁰**

Stade de changement de Prochaska et DiClemente	Exemple	Approche à favoriser par le clinicien afin de proposer un suivi dont l'intensité sera modulée selon le stade et les besoins cliniques
Précontemplation	Je n'ai pas besoin de changer, je n'ai pas de problème.	Éducation
Contemplation (préparation)	J'ai un problème, j'aimerais faire quelque chose mais je ne sais pas quoi.	Éducation
Action	Je choisis des stratégies de changement et je les applique.	Accompagnement dans le choix des actions Lorsque c'est opportun, instauration de pharmacothérapie ou orientation du patient vers des interventions non pharmacologiques
Maintien	J'ai entrepris des stratégies de changement et je les maintiens.	Suivi des répercussions (positives et négatives) des actions Ajustement du traitement médicamenteux
Rechute	Oups, j'ai cessé les stratégies qui fonctionnaient.	Vérification du contexte de l'arrêt des actions Accompagnement dans le choix des actions à prendre ou à reprendre

Québec pourra accéder aux documents mentionnés dans cet article en cliquant sur les différentes icônes correspondantes se trouvant dans la *boîte à outils 1*.

Trucs et astuces pour une psychoéducation active

La psychoéducation est une étape cruciale, mais sous-estimée du processus thérapeutique. Lorsqu'on remet au patient un document, on a l'illusion de l'avoir faite. Cependant, il importe d'effectuer un suivi de ce que le patient a compris, lu ou consulté.

- ☉ Aiguiller la clientèle dans le dédale de la littérature est particulièrement aidant pour ceux qui ont une aversion pour la lecture.
- ☉ Faire un lien par la personne atteinte entre les informations générales reçues et son vécu l'aide à comprendre et renforcer l'alliance thérapeutique, ce qui accroît la motivation, améliore l'observance au traitement et facilite la reprise du contrôle (*empowerment*).
- ☉ Informer veut aussi dire explorer les mythes. Plusieurs des problèmes associés au TDAH, comme la difficulté à moduler la réponse émotionnelle (souvent nommée hyperréactivité), sont méconnus et peuvent

être mal diagnostiqués ou mal interprétés (voir la section Trucs et astuces pour la gestion des émotions pour des pistes d'intervention).

Document de soutien

Voir l'icône I CADDRA dans la boîte à outils 1 : informations générales et ressources pour le TDAH.

Trucs et astuces pour la réussite scolaire

M. Harvey commence des cours du soir. Le TDAH peut entraîner des difficultés scolaires (voir l'article intitulé : « TDAH : vérités et mensonges », dans le présent numéro). Vous l'informez des mesures d'adaptation possibles telles que :

- ☉ temps supplémentaire pour effectuer les examens (50 % de plus) dans un local adapté avec moins d'éléments de distraction ;
- ☉ preneur de notes ;
- ☉ support électronique (ordinateur avec logiciels de correction, dictionnaire électronique, agenda numérique) ;
- ☉ parrainage, tutorat.

Boîte à outils 1**Liste de documents pour mieux outiller les ados et les adultes atteints du TDAH**

Pictogramme	N° du document d'information	Titre
	I	CADDRA : informations générales et ressources pour le TDAH
	II	Optimiser son temps pour devenir plus efficace !
	III	À la conquête de l'espace
	IV	Trucs et astuces pour la gestion financière
	V	TDAH et stratégies d'adaptation scolaire aux études secondaires
	VI	Restructuration cognitive 101
	VII	TDAH et gestion des émotions
	VIII	TDAH et équilibre de vie

Accessibles au www.cliniquefocus.com/tdha-trucs-pratiques.php ou en cliquant sur les icônes ci-dessus.

La décision de mettre en place des mesures d'adaptation dépend davantage des atteintes fonctionnelles que de la présence ou de l'absence d'un trouble et doit être individualisée en fonction des répercussions sur le fonctionnement à l'école. Le recours à ces mesures ne se fera donc pas d'emblée pour toute personne ayant une dysphasie, un trouble d'apprentissage (ex. : dyslexie, dysorthographe) ou un TDAH. Si c'est possible et que les outils sont accessibles, un essai préalable peut

en faciliter la justification. C'est la direction de l'école qui établit les mesures pour les plus jeunes et l'équipe des services adaptés des cégeps et des universités, pour les plus vieux. Une évaluation neuropsychologique peut constituer un atout, mais n'est pas essentielle pour le choix du type d'adaptation et ne devrait donc pas être exigée par le milieu d'enseignement. Au Québec, des programmes de soutien et des subventions destinés aux élèves ayant un handicap permettent de couvrir les frais

Au Québec, des programmes de soutien et des subventions destinés aux élèves ayant un handicap permettent de couvrir les frais de certaines mesures d'adaptation et peuvent être d'une aide précieuse pour l'étudiant. Le médecin joue un rôle primordial dans l'obtention de ces mesures.

Repère

Boîte à outils 2

Remplir le formulaire « Demande d'allocation pour des besoins particuliers – Adultes »

- ☉ Sélectionner la case « déficience organique ».
- ☉ Écrire le diagnostic (TDAH) et la date de la confirmation du diagnostic.
- ☉ Mentionner qu'il s'agit d'une « atteinte permanente ».
- ☉ Mentionner en quoi les symptômes entraînent des limitations importantes et persistantes dans l'accomplissement des activités scolaires de cet étudiant.
- ☉ Préciser si la personne peut étudier à temps plein ou doit, en raison de la gravité de son handicap, avoir un statut spécial lui permettant d'étudier à temps partiel avec les privilèges d'un étudiant à temps plein.

Accessible au : www.afe.gouv.qc.ca/CONTACT_UC/Formulaires/DSCA/FRML_1015_Certificat_medical_dfm_2013_2014.pdf

de certaines mesures et peuvent être d'une aide précieuse pour l'étudiant. Le médecin joue un rôle primordial dans l'obtention de ces mesures, car il est un des professionnels autorisés à attester, sur le formulaire d'aide financière aux études du gouvernement du Québec, que le TDAH nuit aux apprentissages.

Document de soutien + vidéo

Voir l'icône V dans la boîte à outils 1 :
TDAH et stratégies d'adaptation scolaire
aux études secondaires

Trucs et astuces pour la gestion du temps

M. Harvey est souvent en retard ou à la dernière minute. Le temps lui échappe, la liste des tâches à faire s'allonge et il ne trouve pas le temps... de gérer son temps ! Bien que perçues comme inutiles et aversives par plusieurs, la gestion du temps et la mise en place de routines constituent des composantes essentielles du traitement du TDAH.

Le jeune adulte est particulièrement vulnérable à une mauvaise gestion du temps. Il se retrouve dépassé par le nombre croissant d'obligations, associé à une diminution du soutien externe (ex. : moins d'encadrement parental). À une certaine étape de sa vie, l'adulte consulte

pour réduire les répercussions du TDAH, car il n'arrive plus à fonctionner malgré les stratégies en place. La solution : apprendre à travailler autrement ! Voici quelques pistes :

- ☉ investir dans un bon agenda (facile à utiliser, à consulter et à transporter ; en format papier ou électronique) ;
- ☉ réserver une plage horaire quotidienne à la mise à jour de son agenda et établir ses priorités (tâches importantes ou urgentes), idéalement la veille ou en début de journée ;
- ☉ réserver du temps pour les imprévus et réviser ses priorités, au besoin ;
- ☉ éviter de commencer impulsivement une tâche non planifiée... (« tant qu'à y être ») ;
- ☉ découvrir la période de la journée où son efficacité est plus grande et y concentrer les tâches les plus difficiles ;
- ☉ garder une horloge ou une montre pour VOIR le temps (outil Time Timer : www.timetimer.com) ;
- ☉ affronter la procrastination :
 - ☉ subdiviser les tâches trop lourdes : les « découper » en plus petites étapes, pour en faciliter le début, et se récompenser lorsque c'est réussi,
 - ☉ utiliser la stratégie des dix minutes : Devant l'envie de reporter la tâche, se donner comme objectif de l'essayer pendant seulement dix minutes (indépendamment du travail accompli durant cette période). Commencer une tâche sans obligation de résultat immédiat permet de mettre de l'ordre dans ses idées, d'entreprendre la tâche et de baisser le niveau d'anxiété. Parfois, il arrive même de vouloir continuer !

Document de soutien

Voir l'icône II dans la boîte à outils 1 :
optimiser son temps pour devenir plus efficace !

Trucs et astuces pour la gestion de l'espace

M. Harvey est en retard. Il avait égaré ses clés... encore une fois ! En plus de mieux gérer son temps, l'adulte gagne à aménager son environnement pour réduire les répercussions du TDAH. Plusieurs se découragent parce qu'ils ne savent pas par où commencer ou ne parviennent pas à tenir leurs bonnes résolutions. Voici quelques stratégies payantes :

- ☉ réduire au minimum le temps passé à chercher ses choses ;

- ❖ statuer sur des endroits précis où mettre les objets importants (ex. : crochets pour les clés),
- ❖ établir une zone « de décollage » et « d'atterrissage ». Telle une navette spatiale, on atterrit chez soi, aussi bien prévoir ce que l'on met où. Le décollage doit être planifié, idéalement la veille. Prévoir une zone pour déposer ce dont on a besoin pour le départ,
- ❖ opter pour un système de rangement permettant de garder à la vue ce qui est important,
- ❖ utiliser des codes de couleur,
- ❖ réduire les sources de distraction ;
- ❖ orienter son bureau de travail afin d'être moins exposé aux stimulus visuels non pertinents,
- ❖ réduire le niveau sonore (bouchons ou casque d'écoute),
- ❖ éloigner les tentations (ex. : texto, courriels, Internet, jeux électroniques et réseaux sociaux),
- ❖ afficher une grille horaire de ses disponibilités à la vue de ses collègues pour éviter d'être constamment dérangé,
- ❖ réduire l'éparpillement à la tâche ;
- ❖ bâtir sa liste de tâches en fonction des priorités ; la consulter quotidiennement,
- ❖ placer des mémos de rappel aux endroits appropriés,
- ❖ garder ce qui est pertinent ensemble et à portée de la main (ex. : calculatrice, timbres, enveloppes, crayons et ordinateur pour les comptes),
- ❖ appliquer le principe OHIO (*Only Handle It Once*) pour éviter de s'embourber dans la paperasse : éliminer les piles « à faire » ou « à classer ». Tout accomplir en une seule étape (ex. : ouvrir le courrier quand on est prêt à le trier, faire d'emblée le suivi, comme payer les comptes, puis classer immédiatement ce qui doit être conservé).

Document de soutien

Voir l'icône III dans la boîte à outils 1 :
À la conquête de l'espace

Trucs et astuces

pour une saine gestion financière

M. Harvey aimerait améliorer sa situation financière. Les achats impulsifs et le fait d'oublier de payer ses comptes ne sont jamais des éléments gagnants. Une mauvaise gestion des finances peut avoir des conséquences négatives sur les plans personnel et relationnel, notamment dans le couple.

Planifier ses dépenses

- ❖ Établir un budget et le respecter (à l'aide de logiciels de gestion du budget).
- ❖ Éviter les achats impulsifs et les achats à crédit.
- ❖ Éviter les jeux de hasard (le jeu peut être une source de sensations fortes, mais il garantit des pertes financières!).

Payer ses comptes à temps

- ❖ Utiliser les paiements automatiques.
- ❖ Se servir d'outils de gestion des factures et des liquidités en ligne.
- ❖ Réserver un moment par semaine pour payer ses factures.
- ❖ Éviter la procrastination et les piles « à payer ».
 - ❖ Principe OHIO (voir la section « trucs et astuces pour la gestion de l'espace »).
 - ❖ Stratégie des dix minutes (voir la section sur la gestion du temps).

Déléguer et prendre conseil

- ❖ Ne pas confondre « je suis capable de le faire » et « je suis la bonne personne pour le faire ».
- ❖ Confier à un proche la gestion administrative ou engager un professionnel.
- ❖ Consulter, au besoin, un professionnel pour obtenir des solutions financières et fiscales (ex. consolidation des dettes, faillites personnelles).

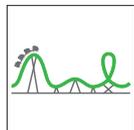
Document de soutien

Voir l'icône IV dans la boîte à outils 1 :
trucs et astuces pour la gestion financière

Stratégie des dix minutes : Devant l'envie de reporter la tâche, se donner comme objectif de l'essayer pendant seulement dix minutes (indépendamment du travail accompli durant cette période). Commencer une tâche sans obligation de résultat immédiat permet de mettre de l'ordre dans ses idées, d'entreprendre la tâche et de baisser le niveau d'anxiété.

Repère

Boîte à outils 3



Quand l'émotion déborde...
prendre une pause (time out !)
pour se changer les idées et se détendre

1. Réaliser que son émotion est trop intense
2. Amorcer une démarche consciente de recul
 - ⊗ Se parler (utiliser sa voix intérieure)
 - ⊗ Se détendre
 - ⊕ relaxation musculaire
 - ⊕ scan corporel (se concentrer sur une partie du corps à la fois, des pieds à la tête)
 - ⊕ respiration abdominale lente
 - ⊕ cohérence cardiaque*
 - ⊕ méditation et thérapie de pleine conscience
 - ⊕ yoga

Note : Le logiciel *D-Stress* enseigne différentes techniques de gestion du stress, dont la régulation de la fréquence cardiaque (rétroaction biologique). Voir aussi l'hyperlien suivant : www.heartledwellbeing.com/userfiles/file/Cardiac%20Coherence.pdf

* La cohérence cardiaque est une technique de rétroaction biologique relativement simple : voir l'hyperlien www.coherecardiaque.ca

Trucs et astuces pour la gestion des émotions

M. Harvey a tendance à s'emballer vite et à faire des colères intenses. Son impulsivité ne lui permet pas de prendre du recul pour analyser la situation. Il réagit au lieu d'agir. L'hyperréactivité associée au TDAH donne la sensation d'être au cœur d'une montagne russe d'émotions et occasionne des répercussions relationnelles importantes. Les gens regrettent leurs réactions impulsives démesurées et les appréhendent au point d'éviter toute situation à risque et s'isolent.

Pistes pour agir plutôt que réagir

Quand l'émotion déborde, prendre une pause (*time out!*) pour se changer les idées et se détendre (*boîte à outils 3*).

Document de soutien

Voir l'icône VIII dans la boîte à outils 1 :
TDAH et équilibre de vie

La décharge émotionnelle initiale étant mieux maîtrisée, le patient amorce une démarche d'introspection pour remettre en question les pensées automatiques négatives. Prendre conscience de ses distorsions cognitives permet d'entreprendre un exercice de restructuration cognitive. Cette démarche vise à amener la personne à intercepter ses pensées automatiques et à y semer un doute raisonnable (*tableau II*).

La grille de Ramsay et Rostain⁹ qui répertorie des distorsions cognitives fréquentes chez les adultes atteints d'un TDAH permet le début d'une approche cognitive. Un résumé des quatre étapes de l'exercice de restructuration cognitive, ainsi que des exemples, sont présentés dans le document « Restructuration cognitive 101 » (voir l'icône VI dans la *boîte à outils 1*). Ce type de technique est efficace autant pour la gestion de l'anxiété que de la dépression¹¹.

À l'aide de la grille des distorsions cognitives de Ramsay et Rostain⁹, M. Harvey a réalisé qu'il avait tendance à la pensée magique depuis qu'il a reçu un diagnostic de TDAH et que son médecin lui a prescrit un traitement pharmacologique. Le tableau II montre l'exercice de restructuration cognitive qu'il a effectué sur la base de ce constat.

Par la suite, « les bottines doivent suivre les babines » ! Ce n'est pas tout de le dire. Il faut le faire ! La technique d'exposition permet d'apprivoiser graduellement les émotions négatives (ex. : anxiété de performance) qui provoquent généralement des comportements d'évitement (ex. : stratégie des dix minutes, section « trucs et astuces pour la gestion du temps »)

Documents de soutien

Voir l'icône VI dans la boîte à outils 1 :
restructuration cognitive 101
Voir l'icône VII dans la boîte à outils 1 :
TDAH et gestion des émotions

Trucs et astuces pour retrouver un bon équilibre de vie

M. Harvey brûle la chandelle par les deux bouts. Il est fatigué en raison de son hygiène de vie déséquilibrée. Conscient que le TDAH peut faire obstacle à l'instauration et au maintien de saines habitudes de vie, vous lui expliquez qu'une mauvaise alimentation, le manque de sommeil et la sédentarité aggravent l'expression des symptômes. Voici des conseils pour briser ce cercle vicieux :

Tableau II**Restructuration cognitive : de la théorie à la pratique**

Situation	Pensées automatiques	Émotions négatives	Pensées de remplacement
Je dois étudier pour mon examen de chimie. J'ai encore une semaine devant moi.	« J'ai le temps en masse ! » « Ça ira mieux la semaine prochaine lorsque mon médicament fera vraiment effet ». (pensée magique)	Anxiété de performance	« Une semaine, ce n'est pas si long que ça si je tiens compte des imprévus... » « La dernière fois où j'ai eu un imprévu, l'anxiété m'a paralysé ». « Mon médecin a insisté sur le fait que je ne devais pas me fier uniquement à mon médicament ».
Mon fils est rentré trente minutes plus tard que la limite autorisée. Nous nous sommes engueulés	« Il ne m'écoute jamais ». (généralisation)	Colère et découragement	« Il est sorti avec ses amis et me dit qu'il n'a pas vu l'heure. Je vais le croire cette fois-ci. La prochaine fois, il mettra une alarme sur son cellulaire ».

TDAAH et sommeil (hygiène de sommeil)¹²

- ☉ Ne pas rattraper le temps perdu le soir !
- ☉ Éviter de procrastiner avant le coucher.
- ☉ Se préparer au sommeil pendant la soirée :
 - ☺ se « fatiguer le cerveau » (ex. : lecture, sudoku) ;
 - ☺ éviter la caféine et les autres sources de stimulation (ex. : activité physique intense, jeux vidéo, Internet) ;
 - ☺ faire attention à sa consommation d'alcool ;
 - ☺ utiliser des techniques de relaxation active (voir la section trucs est astuces pour la gestion des émotions).
- ☉ Dompter le cerveau et mettre l'horloge biologique à l'heure :
 - ☺ se coucher quand on sent le sommeil et se lever à heures régulières le matin.
 - ☺ diminuer la luminosité : tamiser la lumière et éteindre les écrans (ordinateur, télé) une heure avant d'aller au lit.
 - ☺ utiliser la lumière pour s'éveiller le matin (simulateur d'aube).
 - ☺ se lever et faire une activité neutre si le sommeil tarde à venir après plus de vingt minutes au lit.
 - ☺ réserver le lit pour le sommeil (et la sexualité). Sortir la télévision, l'ordinateur et autres écrans de la chambre à coucher.
 - ☺ éviter les siestes, se lever tôt et faire de l'activité physique pendant la journée.

TDAAH et alimentation

- ☉ Planifier le temps de préparation (permet de prendre des repas sains et d'éviter la malbouffe).
- ☉ Garder des ingrédients de base et choisir des recettes simples et rapides (ex. : livre de recettes à base de cinq ingrédients¹³).
- ☉ Éviter la prise excessive de stimulants (café, boissons énergisantes).
- ☉ Garder un horaire de repas régulier.
 - ☺ Intégrer la pause repas à l'horaire, quitte à mettre une alarme pour s'en souvenir quand on ne voit pas l'heure d'arrêter pour manger.
 - ☺ Prendre de plus petites portions quand on n'a pas faim pour un repas standard et penser à un repas liquide (ex. : déjeuner instantané ou smoothie protéiné).

TDAAH et activité physique

- ☉ Exercice ? Pratiquer régulièrement une activité physique intense et aérobique peut améliorer le fonctionnement cognitif du cerveau¹⁴.
- ☉ Oisiveté ? Réduire le temps passé devant un écran et tenter de faire une activité qui bouge, comme un sport de groupe ou individuel. Pas besoin d'être un champion olympique. Suffit de se lancer, d'essayer et de persévérer.
- ☉ Sport extrême ? Même les grands champions ont besoin de leur équipement de protection !
- ☉ Blessures sportives ? Prendre le temps de guérir... avant de rebondir.

Le saviez-vous ?

Informations supplémentaires sur la réussite scolaire

Dans le réseau public du primaire et du secondaire, les demandes de mesures d'adaptation sont effectuées par l'établissement. L'équipement technique est à la disposition de l'école et prêté à l'élève ayant besoin de mesures d'adaptation. Dans ces cas, l'élève est dirigé vers la direction de son établissement qui établira ses besoins à l'aide d'un plan d'intervention personnalisé.

Pour les établissements privés et le réseau public post-secondaire (cégeps et universités), le programme est individuel et l'équipement technique est attribué directement à l'étudiant.

Briser l'isolement et trouver du soutien : les groupes de soutien – TDAH

S'allier à un proche permet d'améliorer la compréhension que chacun a du TDAH. Certains deviennent d'excellents conseillers et *coaches* dans la gestion du quotidien. Les groupes de soutien permettent de s'informer, de se soutenir et de briser l'isolement. Au Québec, rechercher le groupe de soutien le plus proche (ex. : regroupement PANDA au www.associationpanda.qc.ca), et dans le reste du Canada, consulter CADDAC (www.caddac.ca).

LA FAMILLE DE NATHAN et vous avez parcouru un grand bout de chemin. Ensemble, vous avez surmonté les obstacles liés au TDAH et vous constatez aujourd'hui le succès de la démarche. Vos patients en ont retiré des avantages et vous, le sentiment d'avoir pu faire la différence. Vous voilà prêt à recommencer ! Nous vous avons prévenu : dépister et traiter le TDAH peut rendre accro ! 🍷

Date de réception : le 27 janvier 2013

Date d'acceptation : le 17 avril 2013

Le Dr Nicolas Julien et M. Jean-François Giguère n'ont déclaré aucun intérêt conflictuel. La Dr^{re} Annick Vincent est conférencière et membre des comités consultatifs de Biovail, de Lundbeck, de Bristol-Myers Squibb, de Lilly, de Purdue, de Janssen et de Shire. De 2011 à 2013, elle a reçu des subventions de Purdue, de Shire et de Janssen.

Summary

ADHD: Tips and Tricks for Adults. ADHD is a neurodevelopmental disorder with symptoms that continue into adulthood for many individuals. Despite the positive role of pharmacotherapy, the impacts of ADHD require implementing and maintaining strategies aimed at changing behaviours and attitudes. Adults with ADHD often have difficulties in their studies, jobs, lifestyles and interpersonal relationships. They often have low self-esteem and performance anxiety in addition to the direct impacts of ADHD. This article offers several different tips and tricks that can be used to help adults develop strategies to cope with these difficulties.

Bibliographie

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5^e éd. Washington : American Psychiatric Association; 2013. Site Internet : www.psychiatry.org/dsm5 (Date de consultation : le 22 janvier 2013).
2. Lafleur M, Pelletier MF, Vincent MF et coll. *La maîtrise du TDAH chez l'adulte. Un programme de thérapie cognitive comportementale. Guide du thérapeute*. Québec : Direction de l'enseignement de l'ISMQ; 2010. Site Internet : www.institutsmq.qc.ca/publications/la-maitrise-du-tdah-chez-ladulte/index.html (Date de consultation : le 14 février 2013).
3. Lafleur M, Pelletier MF, Vincent MF et coll. *La maîtrise du TDAH chez l'adulte. Un programme de thérapie cognitive comportementale. Guide du client*. Québec : Direction de l'enseignement de l'ISMQ; 2010. Site Internet : www.institutsmq.qc.ca/publications/la-maitrise-du-tdah-chez-ladulte/index.html (Date de consultation : le 14 février 2013).
4. Safren SA, Sprich S, Perlman CA et coll. *Mastering your Adult ADHD, a cognitive behavioral treatment program. Therapist Guide*. New York : Oxford; 2005.
5. Safren SA, Sprich S, Perlman CA et coll. *Mastering your adult ADHD. A cognitive behavioral treatment program. Client Workbook*. New York : Oxford; 2005.
6. Solanto M. *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: targeting executive dysfunction*. New York : Guilford Press; 2011.
7. Vincent A. *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*. Montréal : Quebecor; 2010.
8. Sarkis SM. *10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte*. Saint-Constant : Broquet; 2008.
9. Ramsay JR, Rostain AL. *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD. An integrative psychosocial and medical approach*. 1^{re} éd. New York : Routledge; 2007.
10. Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 1982; 19 (3) : 276-88.
11. Burns D. *Être bien dans sa peau*. Saint-Lambert : Héritage; 2005.
12. Morin C. *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal : Les Éditions de l'Homme; 2009.
13. Leduc A. *Cuisine 5 ingrédients*. Montréal : Modus Vivendi; 2012.
14. Ratey JJ. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York : Little Brown and Company; 2008.