

Comprendre le TDAH

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental (au même titre que l'Autisme) qui touche 5% de la population mondiale. Ce trouble neurobiologique s'explique par un taux plus faible de neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine) dans le cortex frontal principalement et un défaut de maturation du cerveau d'environ 3 ans.

Le cortex frontal étant le siège du contrôle de l'attention, de l'impulsivité et de ses émotions, les personnes TDAH sont donc en difficulté sur ces différents aspects. La cause est biologique et non psychologique.

Afin d'aider les sujets TDAH à pallier leurs difficultés, il existe différentes thérapies :

- Un traitement médicamenteux (Méthylphénidate) qui aide à une meilleure recapture des neurotransmetteurs,
- Un travail sur la gestion des émotions chez un psychomotricien ou un psychologue spécialisé,
- Et d'autres encore, selon les difficultés qu'engendre le TDAH chez chaque individu.

Ce trouble est un handicap invisible, reconnu par la MDPH comme handicap cognitif. Il peut en effet avoir des répercussions sur la vie scolaire ou professionnelle, comme sur la vie sociale. Ses manifestations peuvent être très vite mal interprétées et faire que la personne soit incomprise et souvent rejetée, ce qui a ensuite des répercussions sur son estime de soi.

Faire face au TDAH n'est pas chose facile car il faut faire beaucoup d'efforts à longueur de journée :

- Pour compenser son déficit attentionnel,
- Veiller à calmer son impulsivité,
- Freiner son hyperactivité,
- Maintenir ses émotions.

Cependant, avec le temps, mais aussi grâce au traitement comme aux thérapies et l'appui de ses parents ou ceux qui l'entourent la personne TDAH va apprendre à gérer son trouble, à le moduler et vivre selon ses spécificités et il peut en faire une force. Les personnes TDAH ont aussi leurs atouts :

- Une grande créativité,
- Une réflexion rapide qui leur permet d'anticiper ou de voir d'autres aspects des choses,
- Une grande persévérance quand quelque chose les intéresse.
- Une très bonne réactivité, grâce notamment à son impulsivité bien maîtrisée,
- Une rapidité d'exécution de ses tâches (pour la même raison que ci-dessus),
- La capacité de gérer plusieurs choses à la fois, etc...

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil