

POINT FOCAL ados



**Change pour
le mieux!**

**10 bonnes
raisons de se
prendre en charge**

Questionnaire

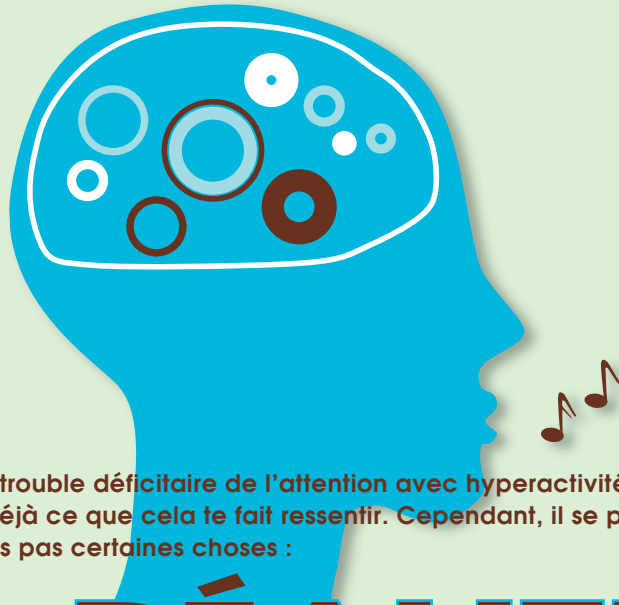
**Ma
«personnalité»
TDAH**



TDAH : y voir clair

TDAH :

y voir clair



Si tu souffres de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), tu sais déjà ce que cela te fait ressentir. Cependant, il se peut que tu ne saches pas certaines choses :

RÉALITÉ

MYTHE

Le TDAH n'est pas réel.

Le cerveau des personnes atteintes de TDAH fonctionne différemment de celui des personnes qui n'en souffrent pas.

Le TDAH? Pas possible – je me concentre sur des jeux vidéos pendant des heures!

Beaucoup de personnes souffrant de TDAH **peuvent se concentrer sur des activités qu'elles font bien.** Toutefois, elles peuvent éprouver de la difficulté quand elles s'ennuient, comme à l'école.

Seulement les garçons souffrent de TDAH.

Les filles peuvent en souffrir aussi, bien que, souvent, elles ne soient pas hyperactives.

Conseil

Jette un coup d'œil à « Ma personnalité TDAH »

Le TDAH passera avec l'âge.

La plupart des personnes présenteront des symptômes tout au long de leur vie.

Conseil

Établis une relation amicale avec ton médecin!

Je peux m'en occuper moi-même.

Obtenir de l'aide peut beaucoup te faciliter la vie.



Faits en bref

TDAH est l'acronyme de « trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité ».



Le savais-tu? Will Smith, Jim Carrey et Whoopi Goldberg souffrent de TDAH.



Ma personnalité TDAH

Il y a différents types de TDAH – Tu peux souffrir d'un seul ou d'une combinaison de ces types. Vérifie si l'un de ces traits de personnalité TDAH te semble familier :

Inattention

Tu : décroches tout le temps, perds constamment des choses et ne peux pas t'organiser, même si ta vie en dépend.

👍 **Pourquoi c'est cool :** tu es une personne créative qui as d'excellentes idées.

👎 **Pourquoi ce n'est pas cool :** tu as de la difficulté à commencer et à terminer des projets. Tes amis se fâchent quand tu oublies les plans que vous avez faits ensemble. Tu peux avoir de la difficulté à obtenir l'emploi que tu veux et à le garder.

Hyperactivité

Tu : as la bougeotte – tu remues constamment et ça t'impatiente de rester assis.

👍 **Pourquoi c'est cool :** tu as beaucoup d'énergie.

👎 **Pourquoi ce n'est pas cool :** ta grande énergie peut énerver les autres.

Impulsivité

Tu : agis sans réfléchir – tu ne penses pas aux conséquences, as tendance à être un moulin à paroles et laisses souvent échapper des paroles que tu regrettes.

👍 **Pourquoi c'est cool :** tu n'as peur de rien et tu es amusant!

👎 **Pourquoi ce n'est pas cool :** tu te mets souvent dans le pétrin. Parfois tu exaspères tes amis en leur coupant la parole au lieu d'attendre ton tour.

10 bonnes raisons de se prendre en charge

1 Ça peut nuire à ta moyenne.

6 **Décisions impulsives = mauvaises décisions** quand il est question de conduite automobile, de drogue et de sexe.

2 Ça peut être **difficile d'obtenir l'emploi que tu veux et de le garder.**

7 Ça peut **nuire à tes relations** avec tes parents, tes enseignants et tes amis.

3 Si tu veux établir et maintenir des relations sérieuses et à long terme, **on doit pouvoir compter sur toi.**

8 Les choses **deviennent encore plus difficiles une fois à l'université.**

4 Tu dois maintenir ton attention pour conduire – **le TDAH quadruple presque le risque d'accident de la route.**

9 Ça peut t'amener à **agir de façon agaçante** et à énerver tes amis.

5 Ça augmente le **risque de dépression.**

10 Le fait d'oublier des choses comme **la contraception** peut provoquer de **gros problèmes...**



Conseil

Plus vite tu t'occuperas de ton TDAH, plus tôt tes parents te laisseront tranquille!



Change pour le mieux!

Si les choses ne se règlent pas à ton goût, pourquoi n'essaies-tu pas quelque chose de différent? Voici quelques petits changements qui peuvent avoir de grands effets :

Au lieu de : Prétendre que tu as compris les consignes alors que ce n'est pas le cas.

Essaie de : Demander à ton enseignant de les répéter ou de les écrire pour toi.

Au lieu de : Remettre tes devoirs à plus tard et te laisser distraire par la télévision, Internet et le cellulaire.

Essaie de : Travailler dans un endroit calme sans distractions.

Au lieu de : Sauter constamment d'une activité à l'autre.

Essaie de : Établir une routine, avec un horaire planifié pour faire les devoirs, te coucher et t'amuser.

Au lieu de : Te sentir frustré ou gêné quand tu as un problème.

Essaie de : Prendre les commandes – Informe-toi sur le TDAH sur le Web, parles-en avec l'infirmière de l'école ou avec ton médecin de famille – L'adresse www.caddra.ca est un bon site pour commencer.

Au lieu de : Vivre en niant la réalité.

Essaie de : Prendre tes médicaments comme prévu. Si tu ne sais pas ce que les médicaments peuvent faire pour toi, demande des explications à ton médecin.



Au lieu de : Oublier les dates importantes pour les projets, les tests, et les activités sociales.

Essaie de : Les écrire – Affiche les dates à un endroit où tu peux les voir.

Au lieu de : Remettre à plus tard le début d'un gros projet.

Essaie de : Diviser le travail en plusieurs parties et commencer immédiatement la première partie.

Conseil
Récompense-toi
chaque fois que
tu termines
une partie!

Tu penses avoir un peu plus de difficulté que les autres à rester concentré?

Fais ce test :

1. Quelqu'un raconte une histoire :

- a J'écoute attentivement, en hochant la tête et riant aux moments appropriés.
- b Je décroche une ou deux fois, mais je comprends ce qu'on raconte.
- c Je me rappelle une histoire hilarante et j'interromps son récit ennuyeux pour raconter la mienne, puis je me souviens d'une meilleure histoire et je commence à la raconter... hé! où est parti mon ami?

2. Perds-tu tes affaires souvent?

- a Pas très souvent – j'ai toujours mes mitaines de 4^e année. Elles sont un peu petites, mais elles font encore l'affaire!
- b Parfois j'ai du mal à me souvenir où j'ai placé mes clés et autres affaires.
- c Tout le temps – Je suis surpris de ne pas avoir encore perdu ce questionnaire.

3. Ta mère te demande de nettoyer ta chambre :

- a Je nettoie ma chambre.
- b Je lui dis que je le ferai plus tard, et je le fais éventuellement.
- c Je lui dis que je le ferai, mais j'oublie complètement.

4. Pendant un cours de 2 heures :

- a J'écoute attentivement pendant 2 heures, sinon comment pourrais-je apprendre?
- b J'écoute pendant la première heure, puis je commence à m'ennuyer, comme la plupart des gens.
- c À la fin du cours, je suis surpris de voir les autres encore à leur place et complètement éveillés. Qu'est-ce qui ne va pas avec ces gens? Sont-ils des robots?

5. Demain, tu as un examen d'histoire :

- a J'ai commencé à étudier il y a deux semaines et j'irai au lit à une heure raisonnable.
- b Je vais étudier ce soir, mais je suis sûr que je réussirai.
- c QUOI! J'ai un examen d'histoire demain?

6. À quelle fréquence te dit-on de te tenir tranquille?

- a Jamais.
- b Parfois.
- c Je pensais que c'était mon nom.

7. Tu viens de recevoir ton bulletin de notes :

- a Je n'ai eu que des « A », bien sûr!
- b Je ne suis pas surpris que ce soit une combinaison de notes, mais surtout des « B » et des « C ».
- c Je ne savais pas que l'alphabet allait jusque là.

C'est terminé!

Si tu as eu :

Surtout des a : Désolé d'avoir à te le dire, mais toi, mon ami, tu es billé.

Surtout des b : Tu es jeune et plutôt typique.

Surtout des c : Hmm... tu présentes des signes qui pourraient indiquer que tu as le TDAH. Si de telles choses te rendent la vie difficile, assure-toi d'obtenir l'aide nécessaire pour rester sur la bonne voie.