

2.

«J'ai l'impression de vivre avec 10 personnes» : vivre avec un conjoint TDAH, entre chaos et adaptation 🦋

Au cœur du trouble

En savoir plus sur notre série

Oublis chroniques, impulsivité déconcertante, projets abandonnés à mi-chemin... Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité transforme le quotidien conjugal en périlleux numéro d'équilibriste. Enquête auprès de ces conjoints qui tentent de préserver l'équilibre du couple.

Par Alicia Dorey

Le 12 octobre 2025 à 15h57

Psycho couple

Claire observe son mari Thomas déambuler dans le salon, ouvrir un placard, le refermer, monter à l'étage, redescendre, attraper son téléphone, le reposer. «Il peut passer trois heures à démonter la machine à laver pour un bruit bizarre, oublier de la remonter, et partir acheter une perceuse dont il avait soudainement “absolument besoin”. Entre-temps, le linge s'accumule, et moi je deviens folle», confie d'un air désabusé cette consultante en recrutement de 41 ans, mariée depuis quinze ans à un ingénieur diagnostiqué TDAH sur le tard. Une révélation tardive qui a tout éclairé, mais pas tout simplifié.

Car vivre avec un trouble du déficit de l'attention relève parfois du défi quotidien. Ces cerveaux câblés différemment, représentant environ 2,8 % de la population adulte selon l'INSERM, transforment bien souvent la vie conjugale en numéro de funambule. «Le problème, c'est qu'il y a de multiples TDAH, prévient Pascale de Coster, fondatrice de l'association TDAH Belgique et auteure de l'ouvrage *Le TDAH chez la femme* (éd. Mardaga, 2024). L'impact sur le couple est différent d'un couple à l'autre, tout dépend si la personne diagnostiquée l'a été tôt et si elle est prise en charge. Si elle a surtout des problèmes d'attention, d'impulsivité, cela dépend ensuite de comment est son conjoint ; s'il l'est aussi, ou s'il est complètement différent».

«Je suis rentré du travail, il y avait un Golden Retriever dans le salon»

Pour David, pédiatre de 39 ans, l'évidence s'est imposée après des années d'incompréhension. Sa femme Laura, diagnostiquée à 35 ans, est l'incarnation même de cette tornade permanente : «Le quotidien avec elle est aussi génial qu'épuisant. Elle a une énergie, une joie de vivre que je n'ai jamais trouvées ailleurs. Et en même temps, elle démarre dix projets en même temps, et elle ne finit rien». Cette incapacité chronique à mener les tâches à leur terme constitue l'un des symptômes les plus déstabilisants du TDAH. «D'un côté, Thomas peut être hyperfocalisé sur un projet qui le passionne, travaillant quinze heures dessus sans voir le temps passer, décrit Claire. De l'autre, on a trois pièces de la maison en travaux depuis deux ans ; des trous dans les murs, des câbles qui pendent. Thomas a commencé, puis il est passé à autre chose». Une désorganisation qui transforme les actes les plus simples de la vie quotidienne en parcours du combattant : «Le pire, ce sont les courses, soupire Claire. Je lui fais une liste de cinq choses à acheter. Il revient deux heures plus tard avec tout sauf ce qui était sur la liste, mais avec un livre sur l'histoire du Japon et trois plantes vertes». Car le cerveau TDAH fonctionne par associations d'idées incontrôlables, où chaque stimulus devient une nouvelle piste à explorer, au détriment de l'objectif initial.

Mais c'est peut-être l'incapacité des personnes TDAH à hiérarchiser les priorités qui met le plus à rude épreuve la patience conjugale. «Ce qui me tue, c'est l'incapacité à prioriser, confie Claire. Tout est urgent dans sa tête. Tout est au même niveau d'importance. Alors rien n'est jamais vraiment fini». David en fait lui aussi l'amère expérience : «On peut être en pleine crise – un des enfants malade, un problème de

box Internet, n'importe quoi – et elle va quand même passer une heure à trier ses photos sur son ordinateur. Je lui dis : “Laura, là, c'est urgent”. Elle me répond : “Oui oui, j'arrive”. Et elle n'arrive jamais». Cette distorsion temporelle s'accompagne d'un rapport au temps profondément altéré. «Pour elle, le temps n'existe pas, observe David. Elle peut passer deux heures à regarder des vidéos sur son téléphone, persuadée que ça ne fait que dix minutes». Les psychologues pointent ce phénomène comme une «cécité temporelle» : le cerveau TDAH peine à estimer la durée des tâches, et à anticiper les délais. À cette désorganisation s'ajoute une impulsivité déroutante, capable de bouleverser l'équilibre familial en quelques secondes. David en garde un souvenir cuisant, le jour où son épouse aura rapporté un chien au domicile familial : «Je suis rentré du travail, il y avait un golden retriever dans le salon. J'ai failli la quitter ce jour-là. On a dû le rendre au refuge une semaine plus tard. Les enfants ont pleuré pendant des jours». Ces décisions prises sur un coup de tête, sans considération des conséquences, génèrent des tensions majeures. «Elle achète des choses dont on n'a pas besoin, sans réfléchir. Un canapé, des cadeaux sans raison...», poursuit-il.

“

Quand on est TDAH on l'est tout le temps, donc aussi pendant les rapports sexuels

”

PASCALE DE COSTER

Cette impulsivité se manifeste également dans les interactions quotidiennes, créant un sentiment de non-écoute permanent, le conjoint TDAH partant soudainement dans une dimension parallèle où les mouches sont reines. «Ce qui me blesse le plus, c'est l'incapacité de Thomas à m'écouter vraiment, regrette Claire. Je lui raconte ma journée, il regarde son téléphone. Je lui demande d'arrêter, il le pose, me regarde droit dans les yeux, et deux minutes plus tard, je le vois mentalement dériver. Ses yeux se vident. Il est ailleurs. Le “pardon, tu disais quoi ?”, je l'entends depuis dix ans». Cette inattention, bien qu'involontaire, blesse profondément. Ainsi, les conjoints neurotypiques vivent souvent cette inattention comme un manque de considération, alors qu'elle relève d'une impossibilité neurologique à maintenir une

attention soutenue, y compris dans un cadre plus intime. Une réalité que Pascale de Coster connaît bien : «Quand on est TDAH, on l'est tout le temps, donc aussi pendant les rapports sexuels. Certains ont de gros problèmes de concentration, ils peuvent se déconcentrer, s'arrêter en plein milieu et dire "au fait, tu as pensé à ?", ce qui est très déstabilisant».

Un certain genre de TDAH

Face à ce chaos permanent, le conjoint neurotypique devient progressivement le seul adulte de la maison. «Je dois tout anticiper, tout vérifier, tout re-vérifier, décrit Claire. Les rendez-vous médicaux, les anniversaires, les papiers. Si je ne le fais pas, rien n'est fait». Pascale de Coster confirme : «La charge mentale est énorme pour celui qui n'est pas TDAH». Cette prise en charge totale génère un déséquilibre relationnel, que les thérapeutes identifient comme une dynamique «parent-enfant», et cette surcharge conduit inexorablement à l'épuisement. Face à cette réalité, certains conjoints développent des stratégies d'évitement. «Il ne voit jamais le problème, déplore Claire. Quand je lui dis que je suis épuisée, il me répond que je dramatiser.»

La répartition genrée complique encore davantage la donne. «C'est d'autant plus difficile lorsque la femme est atteinte de TDAH, car la charge mentale repose encore souvent sur les épaules de la femme, donc c'est elle qui ne se sent pas soutenue», souligne Pascale de Coster. David en témoigne indirectement : non seulement son épouse Laura souffre de son TDAH, mais elle culpabilise de ne pas répondre aux attentes de la société. «Elle pleure souvent, me dit qu'elle est "nulle", qu'elle me "pourrit la vie"», raconte-t-il. Pascale de Coster observe ce phénomène régulièrement : «Il y a des femmes TDAH qui arrivent à gérer parfaitement leurs enfants, en plus de travailler, faire les courses, etc. Tout ça sans jamais avoir été diagnostiquées. Mais elles le sont fréquemment à la suite d'un burn-out parental ; les symptômes sont beaucoup plus intériorisés chez la femme que chez l'homme».

«Certains jours, j'ai juste envie de partir»

Pour ces couples, le diagnostic constitue paradoxalement un tournant salvateur. «Le diagnostic a été une libération, confie Claire. Enfin, j'avais une explication. Ce n'était pas de la mauvaise volonté. Ça n'excuse pas tout, mais ça aide à comprendre. Avant, je prenais tout personnellement. Maintenant, je sais que ce n'est pas ça. Son cerveau décroche malgré lui». Pascale de Coster insiste : «Mon conseil, c'est de

toujours se faire diagnostiquer par un médecin. Une fois que l'on sait contre quoi on se bat, on sait utiliser les bonnes armes». Cette acceptation mutuelle demande du temps et souvent une aide extérieure. Le traitement médicamenteux – principalement la Ritaline – représente souvent une bouée de sauvetage, mais rarement une solution miracle. «Thomas prend de la Ritaline depuis deux ans. Ça aide, vraiment, témoigne Claire. Mais ce n'est pas magique. Sous traitement, il est plus calme, plus concentré, mais aussi plus éteint, et il déteste les effets secondaires. Alors parfois, il arrête de prendre ses médicaments sans prévenir, et le bordel revient». Ensemble, ils ont débuté une thérapie de couple. «La psy m'a expliqué qu'il ne fait pas exprès, que son cerveau fonctionne différemment. Certains jours, j'ai juste envie de partir». Face à ces défis, les couples développent des stratégies d'adaptation variables. Le mari de Claire a mis en place des compensations : «Il met des alarmes partout, des post-it, des rappels. Il note tout. Ce qui est dur, c'est de trouver l'équilibre entre le soutenir et ne pas tout prendre en charge à sa place. Les premières années après le diagnostic, j'en faisais trop. Je me suis épuisée, et lui il régressait».

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- > Rupture heureuse : ces couples qui se séparent en préservant ce qui a été fort et beau entre eux
- > «J'ai failli tout perdre» : Victoria Beckham revient sur les problèmes financiers qui ont fragilisé son couple
- > Marc Roche : «Kate et William sont un couple fusionnel. Le prince demande 20 fois par jour “où est ma femme ?”»

Explorez notre série

4 ÉPISODES

Au cœur du trouble

DÉCOUVRIR

