

EXPLORER LES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES DU TDAH

Pas besoin d'un diagnostic pour apprendre à mieux prendre soin de soi et de ses proches, favoriser son attention, implanter des routines et une hygiène de vie gagnante, améliorer son mode de communication et de leadership, ou apprivoiser la gestion des émotions et du stress! Ce sont des stratégies universelles qui peuvent aider tout le monde, quelle que soit la problématique sous-jacente.

Lorsque ces moyens ne sont pas suffisants, cela vaut la peine de s'interroger et de pousser plus loin la démarche pour clarifier le diagnostic, mieux comprendre ce qui se cache derrière les symptômes, identifier les impacts fonctionnels, cibler pourquoi et quand intervenir afin de mettre en place des stratégies spécifiques (dont un traitement pharmacologique, lorsque requis).

1- Initier des stratégies d'interventions non pharmacologiques multimodales :

- ❑ Éducation sur le TDAH;
- ❑ Guidance;
- ❑ Stratégies parentales : individuelles ou en groupe - ex. : Équipe, PPP;
- ❑ Rythmes et habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, temps d'écran et consommation);
- ❑ Gestion du temps et de l'espace;
- ❑ Gestion du stress et des émotions;
- ❑ Psychothérapies (ex. : Thérapie cognitivo-comportementale);
- ❑ Mesures adaptatives en milieu scolaire / de travail;

2- Vérifier l'efficacité des stratégies ci-mentionnées, les impacts des symptômes d'allure TDAH et le poids du fardeau compensatoire (temps et énergie pour pallier aux difficultés).

L'objectif global du traitement est d'améliorer le fonctionnement et la qualité de vie pour permettre à la personne vivant avec le TDAH de déployer son potentiel.

Le traitement doit être individualisé en se rappelant que la médication n'est pas une recette magique et doit être intégrée dans une approche multimodale d'intervention.

Il existe une variété de médicaments pour réduire l'intensité des symptômes du TDAH. Ils ont en commun d'agir sur les systèmes dopaminergique et/ou noradrénergique. Le produit actif et le mode de libération diffèrent d'un produit à l'autre. Il est important de jumeler les périodes d'efficacité aux tâches demandant le plus de concentration. En général, les médicaments pour le TDAH sont bien tolérés. Il y a moins d'effets secondaires si le médicament est débuté à faible dose, ajusté lentement jusqu'à la dose efficace, et pris quotidiennement.

ATTENTION!

De nombreux facteurs peuvent influencer la réussite scolaire. Les experts soulignent que les résultats académiques ne sont **PAS** de bons indicateurs de la présence du TDAH et ne devraient **PAS** être LA cible pour mesurer l'efficacité des traitements.

LA MÉDICATION AGIT COMME DES « LUNETTES POUR LE CERVEAU ».

LES LUNETTES PERMETTENT DE FAIRE LE FOCUS, MAIS NE FONT PAS LIRE !