

A circular botanical illustration wreath surrounds the central text. It features various plants including green ferns, a red maple leaf, a green leaf with a red vein, a yellow flower, a purple flower, and a green leaf with a red vein. A horizontal line with a small green leaf in the center is positioned below the text.

# TDA/H

## approfondissements

Dacos Valérie-Anne



# Ordre du jour



Présentation

TDA/H, plus complexe qu'il n'y paraît

Signes

Astuces pour les interventions

Questions



# Présentation

Qui suis-je? Quels sont mes champs d'action?



# Présentation

---



- Valérie-Anne Dacos
- Psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie
- TSA
- HP
- TDA/H



TDA/H, plus complexe qu'il n'y parait





# TDAH, rappel de base

- Trouble de l'attention et/ou de l'hyperactivité

- Trouble = à vie
- Présent depuis l'enfance (avant 12 ans)
- Rien ne peut mieux l'expliquer
- Présent dans plusieurs domaines de la vie
- Perçu comme handicap dans la vie

- 3 types
  - Inattentif
  - Hyperactif/impulsif
  - Mixte

DSM V

# Faux amis



## Troubles psychotiques

- Pensée désorganisée
- Agitation physique/ impulsivité
- Difficultés cognitives
  - Attentionnelles
  - Fct° exécutives
- Diagnostic TDA/H dans l'enfance = sur risque de trouble psychotique plus tard

## Dépression/ anxiété/ PTSD

- Difficultés cognitives
  - Attentionnelles
  - Mnésiques
  - Exécutives (flexibilité)

## Traumatisme crâniens

- Difficultés cognitives
  - Attentionnelles
  - Mnésiques
  - Exécutives (flexibilité)



# TDARL, rappel diagnostic

- Diagnostic clinique par un (pédo)psychiatre ou neuropédiatre
- Bilan neuropsychologique
  - Utile
  - Diagnostic différentiel
  - Si signes → aide pour le suivi



Les tests peuvent ne rien montrer et pourtant aboutir à un diagnostic






# TDAA, profil féminin

- Signes différents, plus « discrets »
  - + difficultés d'attention
    - distraction,
    - désorganisation,
    - « dépassée »,
    - « manquant d'effort ou de motivation »
  - faible estime de soi
  - sous-performance
  - ↑ troubles anxieux et dépressifs
- ↑ symptômes avec les fluctuations hormonales



# TDAA, profil féminin

- Souffrance importante
  - Errance diagnostique
  - Attentes sociétales plus importantes pour les femmes
- Sous-diagnostic dans l'enfance
- Souvent ↑ difficultés à l'âge adulte (mais + comorbidités)
- Souvent plusieurs diagnostics avant le bon



# TDAH, comorbidités

- 75% des cas = comorbidités
- HP
- TSA (USA 59% comorbidité)
- Profils psychiatriques
  - Troubles anxieux (15 à 35%)
  - Dépression (12 à 50% → 5x plus que sans TDAH)
  - ...
- Addictions (25 à 50%)
- Dys-
- Profils multiples

→ Ajout à la complexité des profils



# Signes



# Signes chez les étudiants

---



- Fatigabilité importante
- Procrastination
- Désorganisation
- Relire 10 fois la même page
- Difficultés à prendre note en cours
- Distractibilité importante (pensées, visuel, auditif)
- Anxiété, impression d'être dépassé
- Manque de temps en examen/besoin de se précipiter
- Manque de méthode de travail
- Oublis du matériel/documents



# Astuces pour les interventions





- Si suivi en cours via neuropsychologue
  - ne pas hésiter à prendre contact
  - Avec autorisation de l'élève

Pourquoi?

- Permet de vous aider au cas par cas
- Permet d'aider le neuropsychologue à comprendre certains soucis via votre point de vue



# Sommeil Alimentation

## Sommeil

- Plus de difficultés de sommeil
  - Réveils
  - Difficultés d'endormissement
  - Envie de dormir la journée
  - Insomnie
- Impact sur les performances
- Nécessité de sensibilité à une bonne hygiène de sommeil
  - Stabilité des horaires
  - Aides comme
    - Mélatonine
    - Plantes
    - Méditation
    - Pas d'écran 45 min à 1h avant de dormir
    - Sport
    - ...


## Alimentation

- ~~Sucre~~
- ~~Mal-souffe~~
- Additifs ~~alimentaires~~
- Maladie de Coeliaque 
- Oméga 3 
- Vitamines et minéraux 
  - magnésium
  - Zinc
  - Vitamine B
  - Vitamine D
  - Fer
- Plantes 
  - Valériane
  - Rhodiola
  - Millepertuis
  - Pin maritime
  - Safran
  - Passiflore
  - Bacopa



# Environnement



- Conseils individualisés 
- Attention si suivi neuropsychologique probablement la base du suivi

Faire attention à plusieurs choses:

- Où étudient-ils?
- De quelle manière ?
  - Musique?
  - À un bureau?
- Quand?
- Quel rythme? ...

Creuser tout l'environnement

# Environnement



- La musique, pas toujours à déconseiller! Tout dépend du type
- Privilégier l'étude à un bureau épuré
  - Étudier ~~sur~~ le lit
- Hygiène de vie !
  - Importance du sommeil
  - Alimentation variée
  - Sport
- Méthode de travail individualisée en fonction des profils
- Sensibilisation aux risques de prise de stupéfiants
  - Ex: cannabis ~~pour~~ anxiété
  - ...



# Impact psychologique du parcours scolaire

- Élèves souvent en souffrance psychologique au vu de leur vécu scolaire
  - Estime de soi ↓
  - Découragement, perte de motivation
  - Anxiétés liées à la scolarité
    - Anxiété de réussite
    - Anxiété axée sur le contact avec les professeurs
    - Anxiété sociale dues aux moqueries des élèves
    - ...
  - Dépression
  - Parfois PTSD
  - Sentiment d'être négligeable

→ Conditions moins bonnes pour réussir !



Des questions?





Merci



Valérie-Anne Dacos

[valerieannedacos@gmail.com](mailto:valerieannedacos@gmail.com)

0479/01.23.47

# Sources



- DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (traduit par J.-D. Guelfi et M.-A. Crocq; 5<sup>e</sup> éd.). Elsevier Masson.
- Gering, A., Fournieret, P., Poulet, E., Geoffray, M-M., Jurek, L. (2021). TDAH dans l'enfance et trouble psychotique à l'âge adulte : quel lien ? *L'Encéphale*, 47(5), 484-490. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.01.008>
- Tapia, G., Clarys, D., El-Hage, W., & Isingrini, M. (2007). Les troubles cognitifs dans le Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) : une revue de la littérature. *L'année psychologique*, 107(03), 489. <https://doi.org/10.4074/s0003503307003065>
- McIntyre, R. S., Park, C. L., Brietzke, E., Zuckerman, H., Rong, C., Mansur, R. B., Fus, D., Subramaniapillai, M., & Lee, Y. (2019). Cognitive impairment in major depressive disorder. *CNS spectrums*, 24(1), 22-29. <https://doi.org/10.1017/s1092852918001207>

# Sources



- Antoniou, E., Rigas, N., Orovou, E., Papatrechas, A., & Sarella, A. (2021). ADHD Symptoms in Females of Childhood, Adolescent, Reproductive and Menopause Period. *Materia Socio Medica*, 33(2), 114. <https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.114-118>
- Chronis-Tuscano, A. (2022). ADHD in girls and women : a call to action – reflections on Hinshaw et al. (2021). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(4), 497-499. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13574>
- Young, S., Adamo, N., Asgeirsdottir, B. B., Branney, P., Beckett, M., Colley, W., Cubbin, S., Deeley, Q., Farrag, E., Gudjonsson, G. H., Hill, P. S., Hollingdale, J., Kilic, O., Lloyd, T., Mason, P. W., Paliokosta, E., Perecherla, S., Sedgwick, J., Skirrow, C., . . . Woodhouse, E. (2020). Females with ADHD : An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/ hyperactivity disorder in girls and women. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02707-9>

# Sources



- Gnanavel, S., Sharma, P. K., Kaushal, P., & Hussain, S. (2019). Attention deficit hyperactivity disorder and comorbidity : A review of literature. *World Journal of Clinical Cases*, 7(17), 2420-2426. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v7.i17.2420>
- Laffont, I. (2015). Le TDAH chez l'adulte et ses comorbidités. Discussion à partir d'un cas clinique d'addiction au Tramadol. *Psychotropes*, 21, 27-40. <https://doi.org/10.3917/psyt.214.0027>
- Jortay, J, (2020), *Enfants TDA/TDAH approche nutritionnelle* (2ème ed), Médicatrix,
- Becker, S. P. (2020). ADHD and sleep : recent advances and future directions. *Current opinion in psychology*, 34, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.09.006>