

# TDAH à l'âge adulte



Dr Marius Dragos

FMH Psychiatrie-Psychothérapie

Thérapies cognitivo-comportementales

Neuchâtel

Neuchâtel 19.10.17

# Plan

- TDAH - mythes et réalités
- TDAH - évolution avec l'âge
- Génétique et TDAH
- Neuropsychologie et TDAH
- Neurosciences et TDAH
- Traitement
- Vignettes cliniques

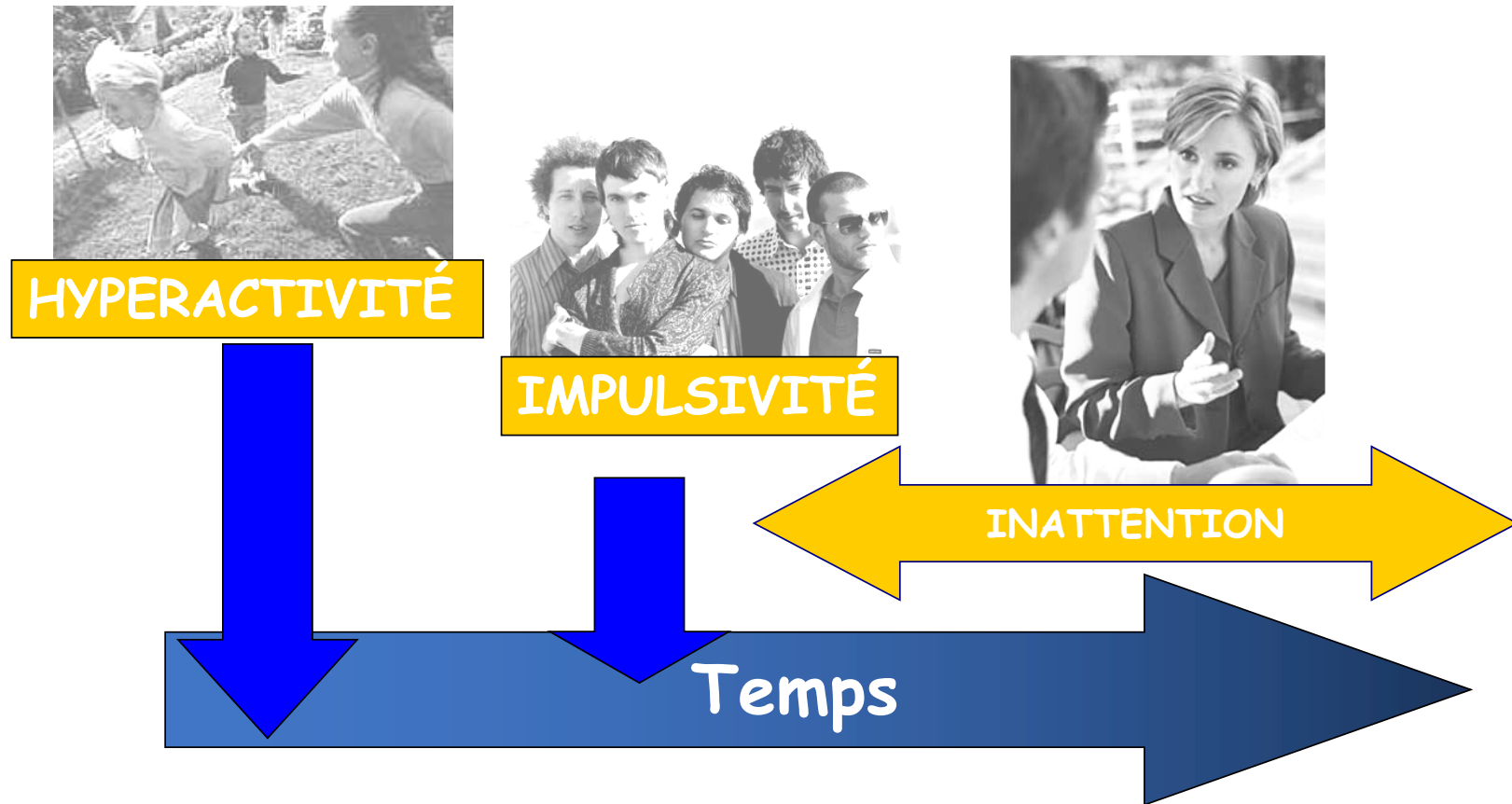
# TDAH- Mythes et Réalités

- Le TDAH est une nouvelle **maladie inventée par la médecine et les boîtes pharmaceutiques!**
  - 1845- Heinrich Hoffmann appelait son fils «Zappelphilipp»
- Le TDAH est la conséquence de **la négligence des parents** et décrit les troubles du comportement **d'enfants mal éduqués!**
  - Trouble neuro-développemental – transmission 80% génétique
- Le TDAH **concerne que les enfants**, il disparaît avec l'âge adulte!
  - 5-8% enfants
  - 50-80% des enfants gardent des symptômes à l'âge adulte
  - 3-4% adultes

Quel tableau prend le TDAH chez  
l'adulte?

Migration des symptômes  
de l'enfance à l'âge adulte

# TDAH- evolution avec l'âge



# Symptômes du TDAH chez l'adulte

## Inattention et difficultés avec l'organisation

- difficultés à s'organiser dans le quotidien et à planifier à long terme.
- difficultés à commencer et à terminer les projets / les travaux.
- difficultés à maintenir l'attention sur des travaux de routine
- mauvaise gestion de son temps / procrastination.
- gère difficilement sa paperasse et son budget.
- désordre à la maison et au bureau

# Symptômes du TDAH chez l'adulte

## Hyperactivité

- ***agitation intérieure*** avec des impatiences motrices plus discrètes
- difficultés à se relaxer
- énergique, enthousiaste, dynamique, créatif
- choisit un travail très actif; excès de travail
- cherche à se défouler dans les sports , parfois extrêmes

# Symptômes du TDAH chez l'adulte

## Impulsivité et hyper-réactivité émotionnelle

- se contient plus facilement, mais il doit faire des efforts pour se freiner, car il reste impulsif
- prend des décisions impulsives qui lui nuisent dans la relation de couple, son travail, ses finances
- hyper réagit aux événements, se fâche facilement
- se plaint d'être hypersensible, d'avoir la larme à l'œil
- conduit trop vite, il est distrait et impulsif au volant



# Le TDA/H un problème grave et mal connu de santé publique

## Santé

50% ↑ Accidents en 2 roues<sup>1</sup>  
33% ↑ Consultations en urgence<sup>2</sup>  
2-4 x Accidents de voiture<sup>3-5</sup>

## Patient

## Famille

3-5 x ↑ divorce et separation<sup>11,12</sup>  
2-4 x ↑ conflit avec la fratrie<sup>13</sup>

## Ecole & Formation

46% renvois<sup>6</sup>  
35% abandons<sup>6</sup>  
Niveau plus bas<sup>7</sup>

## Société

Usage de substances :  
Risque x 2<sup>8</sup>  
Début plus précoce<sup>9</sup>  
Arrêt plus tardif<sup>10</sup>

## Employeur

↑ absentéisme  
et ↓ productivité<sup>14</sup>

<sup>1</sup>DiScala et al, 1998.

<sup>2</sup>Liebson et al, 2001.

<sup>3</sup>NHTSA, 1997.

<sup>4-5</sup>Barkley et al, 1993, 1996.

<sup>6</sup>Barkley et al, 1990.

<sup>7</sup>Mannuzza et al, 1997.

<sup>8</sup>Biederman et al, 1997.

<sup>9</sup>Pomerleau et al, 1995.

<sup>10</sup>Wilens et al, 1995.

<sup>11</sup>Barkley et al, 1991.

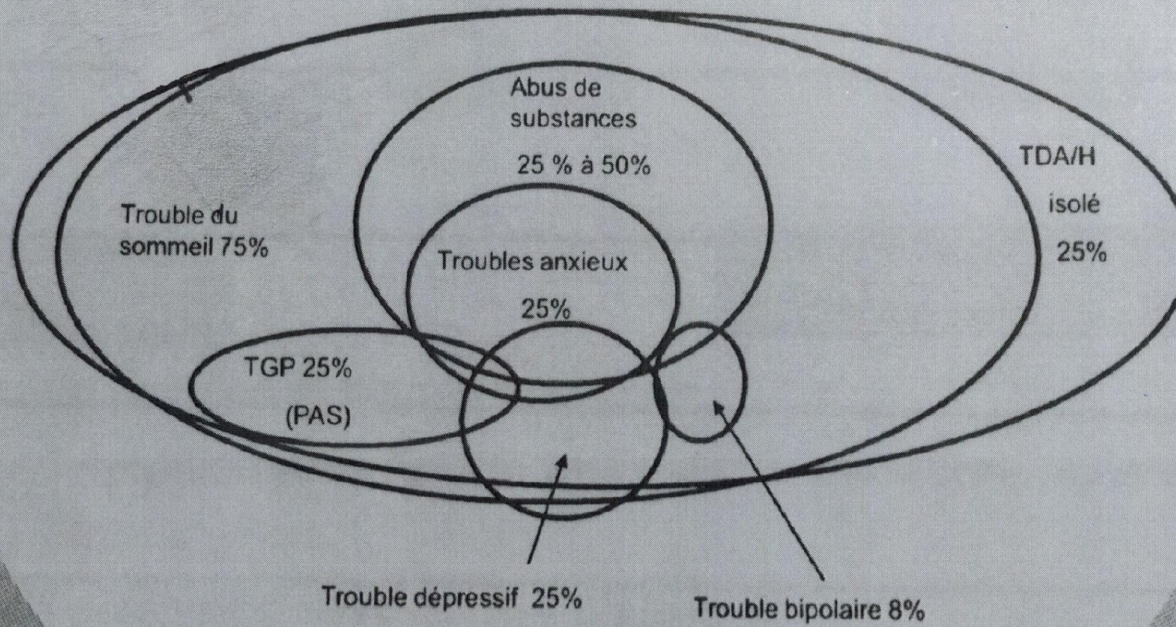
<sup>12</sup>Brown & Pacini, 1989.

<sup>13</sup>Mash & Johnston, 1983.

<sup>14</sup>Noe et al, 1999.

# TDA/H

## Comorbidités à l'âge adulte



Kooij 2004

# Les 10 plaintes les plus fréquentes

d'après Wolf et al 2001

- 1. trouver ou garder un travail
- 2. avoir des performances professionnelles en accord avec ses capacités
- 3. réussir ses études à un niveau équivalent à son fonctionnement intellectuel
- 4. se concentrer
- 5. s'organiser
- 6. établir et maintenir une routine
- 7. être discipliné
- 8. mémoriser
- 9. y voir clair
- 10. avoir une bonne estime de soi

# TDAH et génétique

- **Hétérogénéité génétique**
  - variabilité des symptômes dans le TDAH
  - la réponse variable aux médicaments
- **TDAH – groupe d'affections**

DRD4

Identifiers

[Aliases](#)

[DRD4](#), [D4DR](#), [dopamine receptor D4](#)

External IDs

[MGI: 94926](#) [HomoloGene: 20215](#) [GeneCards: DRD4](#)

[\[hide\]](#)Gene location (Human)

[Chr.](#)

[Chromosome 11 \(human\)<sup>\[1\]</sup>](#)

[Band](#)

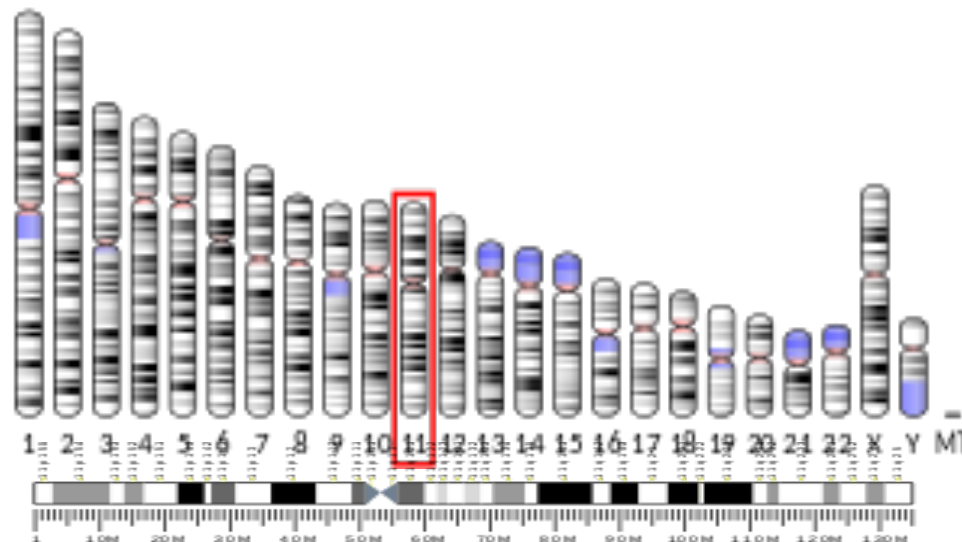
11p15.5

Start

637,293 [bp<sup>\[1\]</sup>](#)

End

640,706



# Les adultes TDAH mal insérés

- Ce qui augmente l'expression du trouble:
  - Les « **mauvaises** » comorbidités
  - Environnement familial défavorable
  - Fréquentations malsaines
  - Niveau socio-éducatif bas
  - Absence ou peu de stratégies adaptatives
  - Perte d'emploi (licenciements multiples, chômage)
  - Précarité financière
  - Vie sentimentales chaotique, instable, absence d'un conjoint sur qui s'appuyer
  - Un travail ou un environnement de travail mal adapté

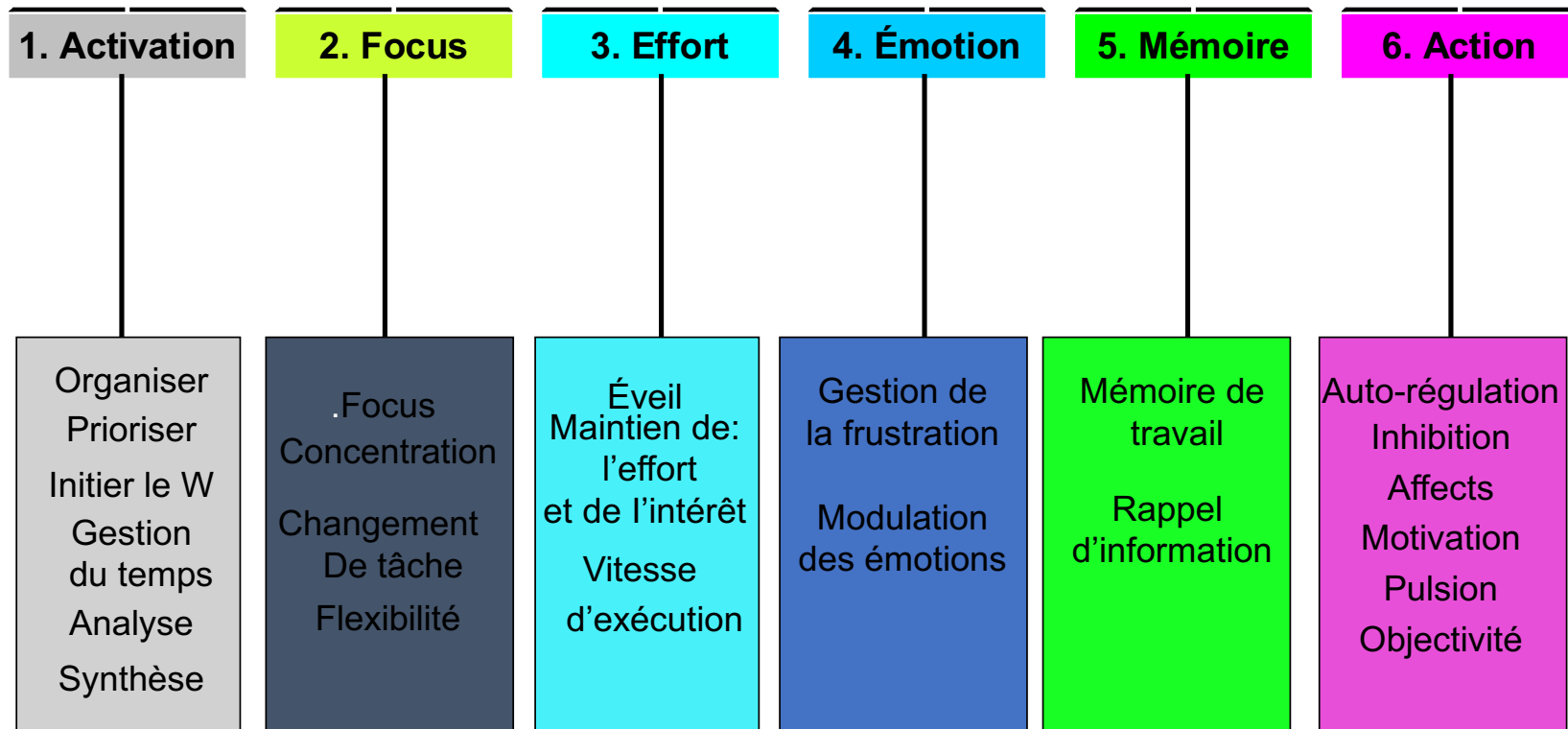
# Les adultes TDAH bien insérés

- Ce qui diminue l'expression du trouble
  - L'absence de comorbidités ou les « *bonnes* » comorbidités
  - Disciplinés – stabilité de l'emploi, meilleure hygiène de vie
  - Créativité
  - TDAH + HP : plus de ressources intellectuelles
  - Stratégies obsessionnelles: plannings, listes, vérifications
  - Un conjoint sur qui s'appuyer
  - Un travail ou un environnement de travail bien adapté
- Longévité et bonne santé

# TDAH: Neuropsychologie

- Les impacts du TDAH sur le fonctionnement cognitif touchent la gestion dans plusieurs aspects de la vie

## FONCTIONS EXÉCUTIVES



Adapté par Dr Simon Bégin, à partir de:  
Brown TE. *Manual for Attention Deficit Disorder Scales*; 2001.



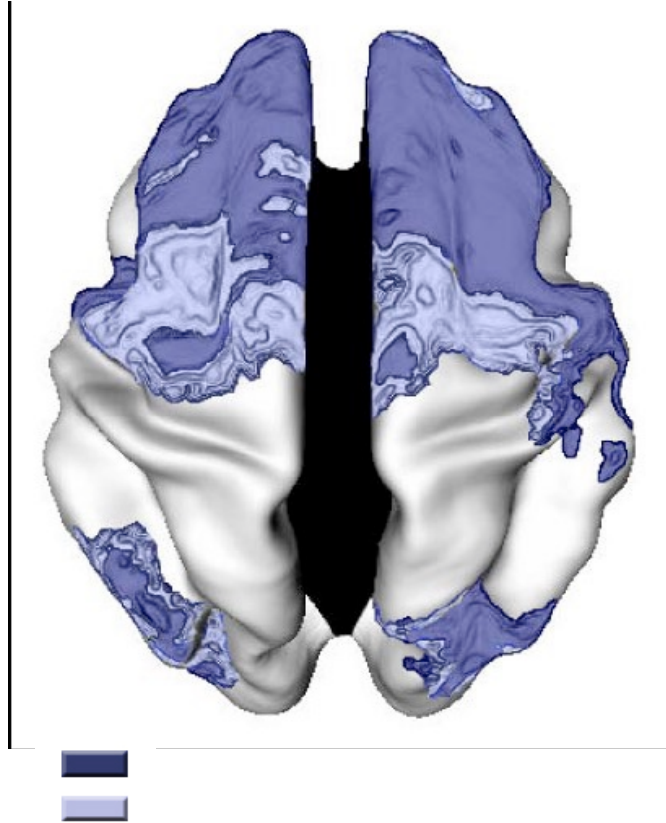
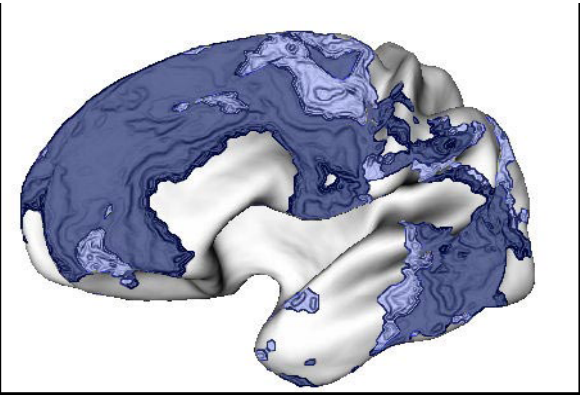
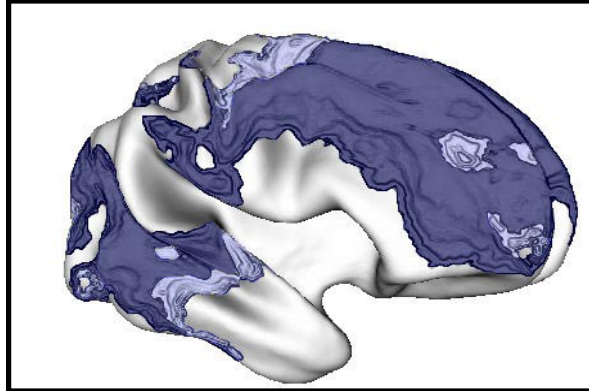
# TDAH Modèle intégré: "Freins défectueux"

- Difficulté à **moduler**
  - Idées, stimuli = Distractibilité, difficulté d'organisation
  - Mouvements = Bougeotte;
  - Comportements = Impulsivité;
  - Émotions = Hyperréactivité.
- Le TDAH n'est pas un manque d'attention mais bien une difficulté à **moduler**, à **freiner**, à **inhiber**!
- **Surcharge sensorielle** constante par **manque de filtre**!

# TDAH: Neurosciences

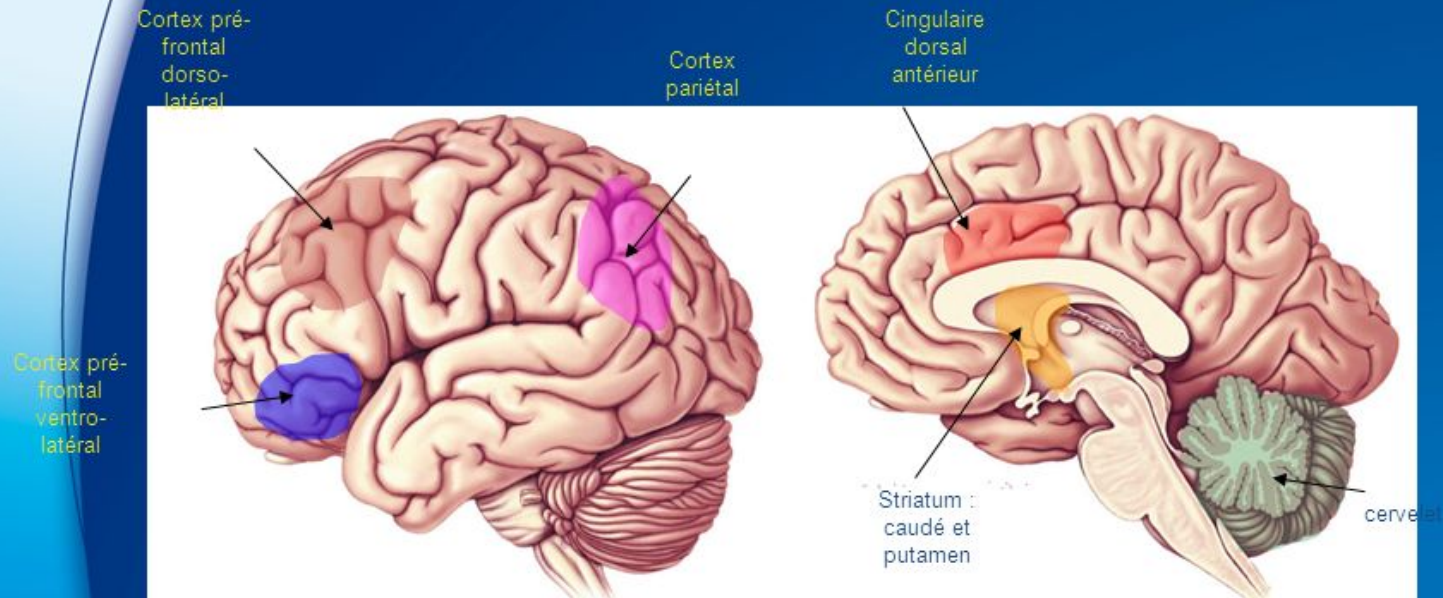
Qu'est-ce que la science nous apprend sur le fonctionnement du cerveau de la personne atteinte de TDAH?

ans)



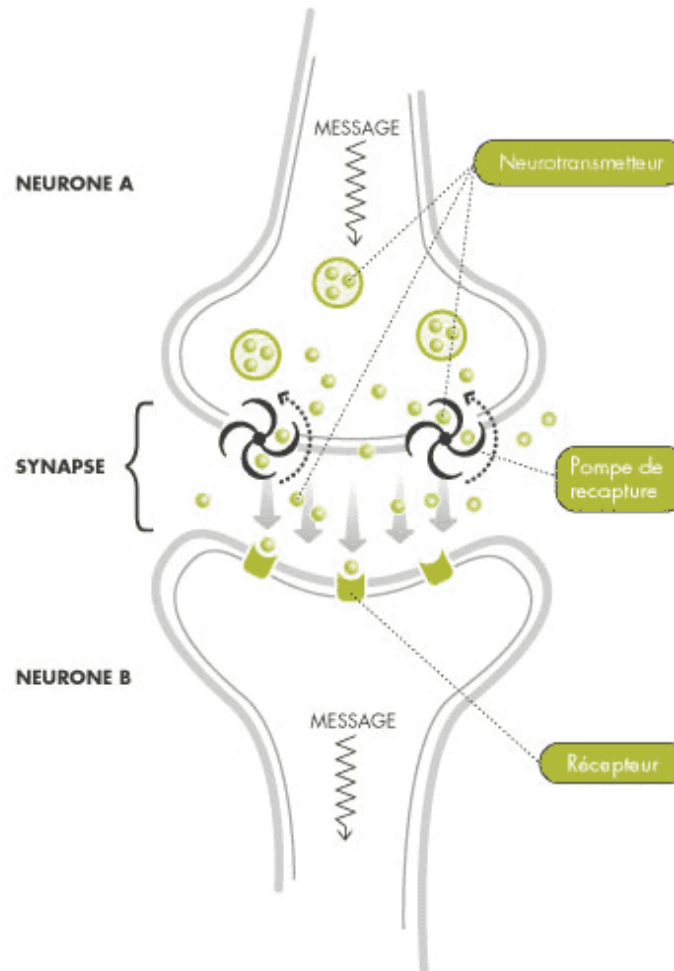
## Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Attention Networks

George Bush<sup>1,2,3,4</sup>

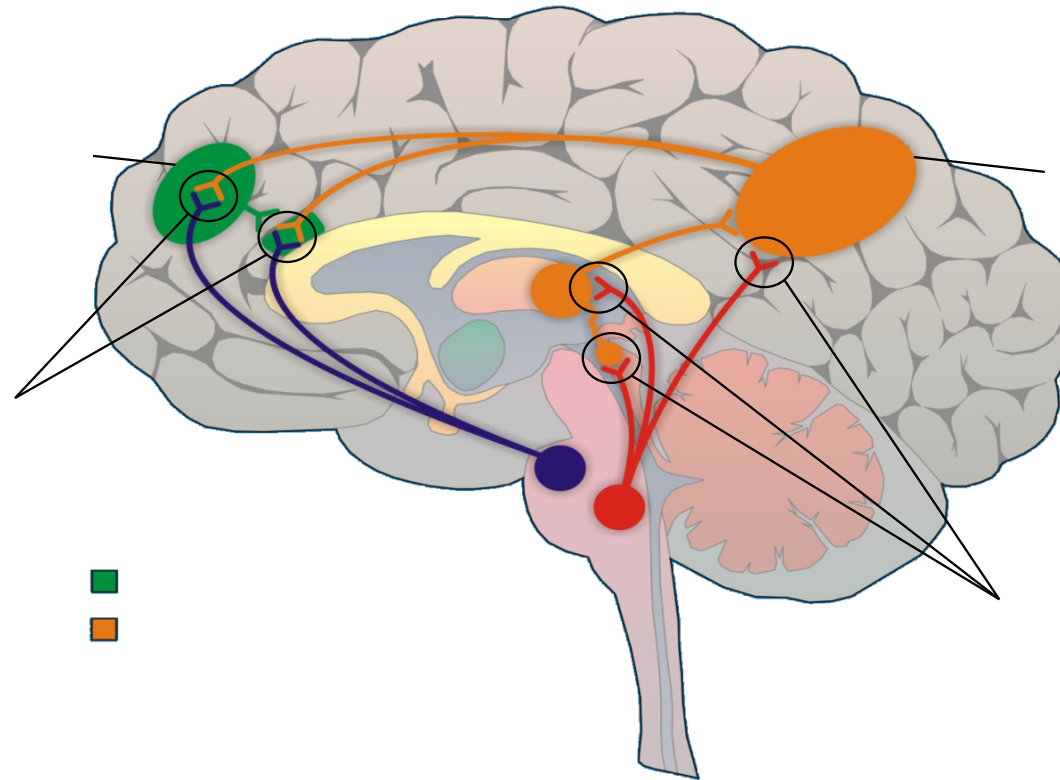


Les principales régions cérébrales dysfonctionnelles dans le TDAH (méta-analyse)

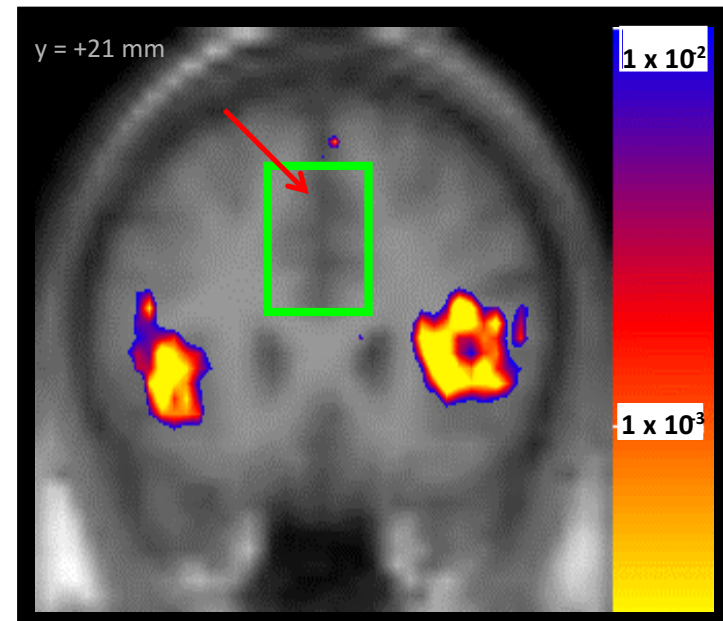
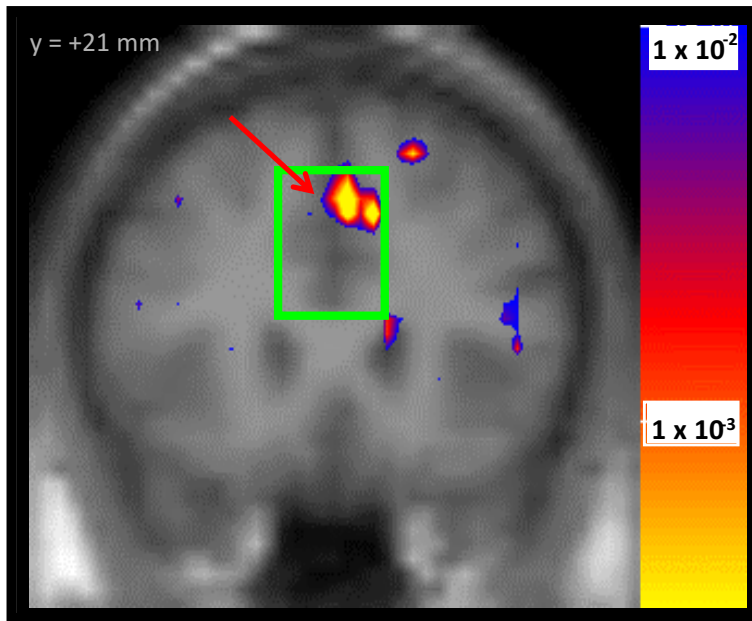
# Circulation de l'information

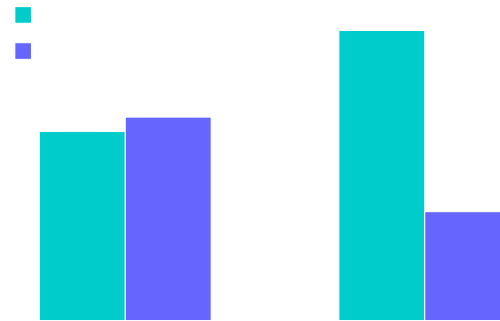
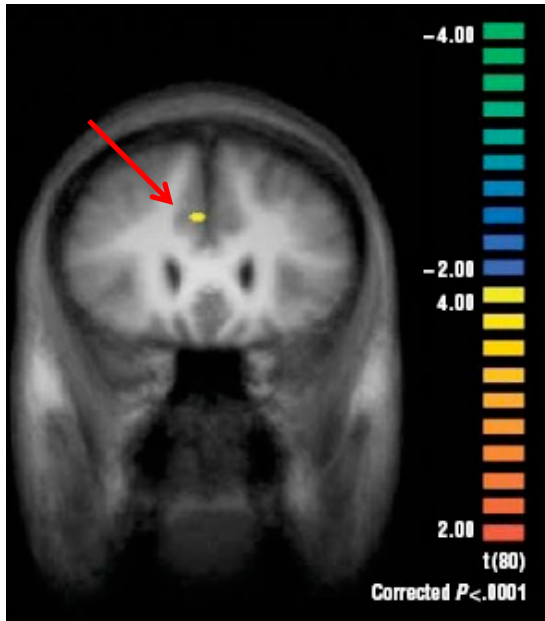


# TDAH : défaut des circuits

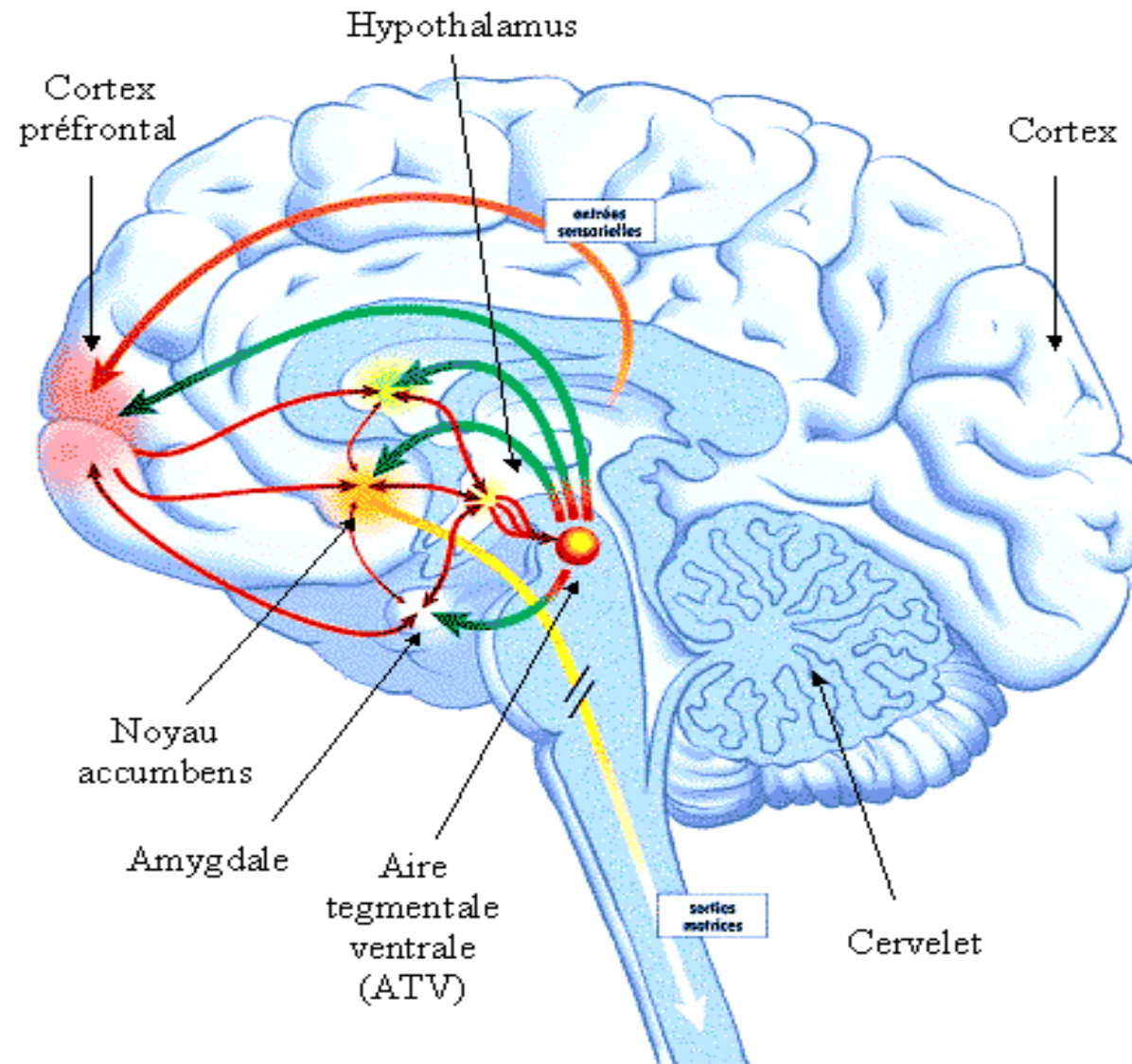


Adapté de Pliszka et al. (1996): Catecholamines in attention-deficit hyperactivity disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35 (3) 264--272, sowie Himmelstein et. al (2001): The neurobiology of attention-deficit hyperactivity disorder. *Front Biosci* 5:D461-78









**Le circuit de récompense cérébral**

# TDAH et circuits de récompense

- Cérébralement programmés pour rechercher *la nouveauté*.
- Les adultes TDAH ont moins de récepteurs de dopamine dans leurs circuits de récompense que les non TDAH.
- Les circuits de récompense des TDAH sont *sous-alimentés* par une vie quotidienne routinière et peu stimulante.
- Plus le niveau de récepteurs de la dopamine est bas, plus les symptômes de l'inattention sont importants.
- Avoir un circuit de la récompense *sous-réactif* rend ternes les activités normalement intéressantes, « ordinaires ».
- Les TDAH trouvent *les tâches répétitives et routinières* ingrates et même douloureusement ennuyeuses.

# Quelles conséquences?

- Tendance à la procrastination.
- En faisant les choses à la dernière minute, les hormones du stress vont stimuler les circuits de récompense.
  - très performants en situation d'urgence.
- Recherche d'adrénaline en faisant des sports extrêmes.
- Risque accru de devenir dépendants à des
  - psychostimulants (énergisants, alcool, drogues)
  - jeux vidéo, jeux d'argent, streaming, internet, sexe
- Il est conseillé aux TDAH de changer un environnement de travail très routinier contre un autre plus varié et moins prévisible. Tout d'un coup, *certains défauts* (hyperactivité, impulsivité, courte durée d'attention ) *peuvent devenir des atouts.*

# Hypothèse évolutionniste

- Les humains ont évolué sur plus de 200 000 ans en tant que chasseurs.
- Invention de l'agriculture il y a 12 000 ans et sédentarisation.
- Auparavant, en tant que chasseurs, nous devions nous adapter à un environnement en constante évolution où les dangers étaient aussi imprévisibles que l'heure du prochain repas.
- Les symptômes du TDAH chez les chasseurs nomades
- *Hyperactivité*: dynamisme, énergie, endurance et bonne exploration de l'environnement, permettant des déplacements sur de longues distances pour la recherche de nourriture
- *Impulsivité*: capables de réactions rapides, vives, prises de risques inconsidérés indispensables pour la chasse et la survie
- *Distractibilité*: capacité d'attention brève, changeante et intense, réactivité au moindre son, augmentation des capacités de scanning, créativité, attirance pour la découverte et la nouveauté.
- Ces traits de comportement ne correspondent que partiellement aux attentes de notre culture contemporaine.

# Nomades et cultivateurs

- Le Dr Dan Eisenberg, anthropologue à l'Université de Washington a comparé la fréquence d'une variante génétique du récepteur de dopamine dans les groupes des Ariaals nomades et sédentarisés au Kenya.
- Cette variante génétique diminue la sensibilité du récepteur à la dopamine et elle est spécifiquement liée au TDAH.
- Les nomades porteurs de la variante (DRD4 7R) étaient mieux nourris que les nomades sans.
- Mais ce qui était frappant, c'est de constater l'inverse pour les Ariaal cultivateurs : ceux qui portent cette variante génétique sont significativement plus maigres que les autres.
- Donc, si vous êtes nomade, avoir un gène qui favorise les comportements TDAH est clairement avantageux (vous êtes mieux nourri), mais le même trait est un inconvénient si vous vivez dans un contexte sédentaire; vous êtes moins bien nourri.

# Nomades et cultivateurs

- Les ARIAALS nomades, avec leur capacité d'attention particulière et leur attirance pour l'aventure, vont probablement mieux se débrouiller dans un environnement mouvant et imprévisible, notamment pour trouver de la nourriture.
- Mais cette même durée d'attention brève et intense ne serait pas très utile aux cultivateurs, qui doivent se concentrer sur les activités qui demandent une attention durable, comme aller à l'école, gérer des cultures et négocier leurs récoltes.
- Cette hypothèse évolutionniste est intéressante mais ce n'est qu'une hypothèse. D'autres études devront être faites pour la confirmer.
- Néanmoins nous pouvons nous en inspirer pour l'orientation professionnelle des TDAH: lorsqu'on est atteint du TDAH il est très important de bien choisir sa carrière dans le contexte du marché du travail actuel. Ce choix pourrait avoir un impact significatif sur le parcours de vie.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

# TRAITEMENT

- Thérapie multimodale personnalisée:
  - psychoéducation
  - hygiène de vie
  - lunettes psychologiques
  - lunettes pharmacologiques
  - psychothérapie TCC
  - remédiation cognitive
  - méditation de pleine conscience
  - neurofeedback (coaching cérébrale)
  - coaching
  - restructuration de l'environnement

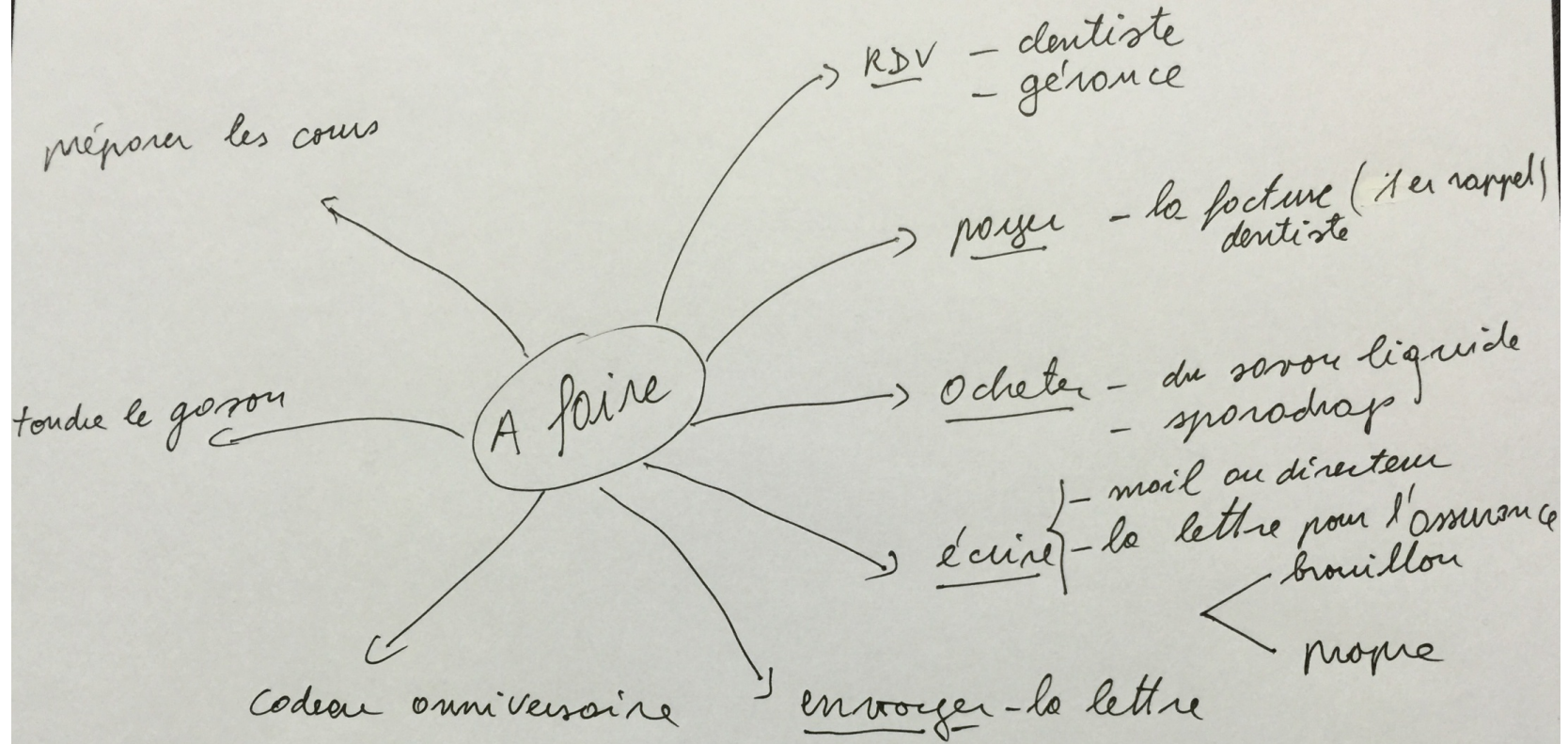


# Lunettes psychologiques

## Astuces pratiques et adaptatives



# MIND MAPPING



# Lunettes pharmacologiques

- Rôle correcteur de la médication pour le TDAH comme des lunettes pour la myopie.
- Efficacité dans plus de 70% des cas
- **Psychostimulants**
  - Méthylphénidate - Ritaline, Focalin, Concerta
  - Amphétamines - Elvanse
- **Non Psychostimulants**
  - Atomoxétine - Strattera
- Association avec la médication des comorbidités

A bamboo spout is shown pouring a stream of clear water over several dark, smooth, rounded stones. In the foreground, a white lotus flower with a yellow center is in full bloom. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a garden or natural setting. The overall mood is peaceful and serene.

# Méditation de pleine conscience

# VIGNETTES CLINIQUES

## F. 49 ans, octobre 2010

- Il a été engagé en 2004 comme responsable d'un service qui n'a pas évolué depuis 35 ans. Surcharge de travail permanente.
- En 2007 il « hérité » d'un service supplémentaire qui n'a pas bougé depuis 30 ans et qu'il a décidé de restructurer.
- Début 2008 il fait son 1<sup>er</sup> burn out avec arrêt maladie. Son médecin lui prescrit de la Fluoxetine pendant 6 mois. Changement pour Remeron car pas assez efficace (troubles du sommeil), stoppé lui aussi car trop sédatif. Les troubles du sommeil s'aggravent, la fatigue augmente. Il commence à prendre du Zoldorm et il devient dépendant. L'accoutumance s'installe et malgré une augmentation à 2 cp/j, le sommeil ne s'améliore pas, il est de plus en plus épuisé.
- Début 2009 son 2<sup>ème</sup> burn out. Il consulte un psychiatre qui l'aide à mieux se structurer. Quelques mois plus tard après l'arrêt du suivi, il va de nouveau mal et reprend le contact avec son psychiatre pour quelques séances. Son état ne s'améliore pas.
- Octobre 2010 son 3<sup>ème</sup> burn out. Lors du 1<sup>er</sup> entretien il m'a dit: Je suis "sur mes rotules".

## F. 49 ans, octobre 2010

- Depuis de nombreuses années il avait le sentiment qu'il n'arrivait pas à se concentrer, qu'il n'était pas assez efficace et performant dans le travail.
- Hyper responsable et perfectionniste
- « Manque d'efficacité »
- Le soir en rentrant chez lui il continuait à travailler.
- Même pendant les repas en famille il avait son natel sur la table pour répondre à des sms professionnels.
- Il regardait la télé tout en écrivant des mails professionnels.
- Une partie du week end il travaillait. C'était peut être *aussi* une stratégie pour diminuer l'anxiété car il se faisait en moyenne **12** à **15** h de soucis/j

# TAG

- Souvent je perds ma faculté à analyser objectivement une situation en **privilégiant systématiquement le pire**. Je suis à ces moments là en contradiction avec mon côté cartésien.

F.

50 ans, avril 2012



# Changement du style de vie

- Diagnostics:
  - TDAH forme combinée + TAG + TDR
- Traitement:
  - Focalin 20 mg + Lyrica 250 mg + Cipralex 10 mg + Zoldorm ¼ cp
  - Psychothérapie ciblée sur le TDAH, le TAG et la gestion du stress.
  - Méditation de pleine conscience

Par moment je ressens une **sérénité** et une **paix intérieure** que je n'ai jamais ressentie auparavant.

- Je gère des stress qui m'auraient fait craquer il y a encore une année.
- Je suis efficace au travail et j'aborde les problèmes sans anticipations négatives.
- Je me sens calme et serein, ce que tout le personnel a remarqué.
- Je ne ressens plus d'oppression thoracique, ni d'agitation intérieure, ni de tensions musculaires et je profite de l'instant présent en famille et dans la vie de tous les jours.
  - F. 51 ans, octobre 2012

# Septembre 2017

- **F. continue à bien gérer le stress.**
- **Il n'a plus refait de burn out depuis 2010 ...**

## F. 40 ans

- Prise en charge depuis octobre 2013 exigée par sa femme en raison de son comportement addictif aux streaming notamment aux sites pour adultes; tous les jours entre 1 et 6 h, plus en week end.
- Il a réussi à cacher son comportement pendant 10 ans, mais il a été obligé de l'avouer à sa femme suite à une arnaque sur internet en 2011.
- Sexologue psychanalyste et une thérapie de couple mais sans aucun résultat.
- Dg: TDAH forme combinée.
- Traitement: Focalin 15mg-10mg-0-0
- **« Un phare s'allume dans mon cerveau, le brouillard s'en va ».**
- Nette amélioration des fonctions exécutives avec un meilleur rendement au travail lui permettant de passer enfin du statut de stagiaire ( à 40 ans!!!) au statut d'informaticien!
- Une autre conséquence favorable a été la disparition surprenante et quasi-totale de son comportement addictif aux sites pour adultes.
- **« Je suis content de ce que je suis en train de devenir, je gomme les comportements dysfonctionnels anciens »!** F. février 2014

# BENEFICES de la MEDITATION

- Voici une année que je pratique quotidiennement la méditation et **je ne me suis jamais réellement rendu compte des bénéfices que ça m'avait apportés.**
- A la fin du mois de juillet, ma femme m'a annoncé qu'elle désirait divorcer et la fin du mois de septembre, suite à des restructurations, on m'a licencié de mon travail.
- Bien que bouleversé, j'ai réussi à prendre du recul sur ces deux expériences douloureuses et les accepter avec bienveillance.
- L'enseignement de la méditation m'a fourni les clés nécessaires pour pouvoir réagir correctement. *Et j'ai compris tout le bénéfice que cette pratique quotidienne m'avait apporté.*
- Si ces événements s'étaient déroulés il y a une année, ma réaction aurait été tout autre.
- En effet, si **la médication diminue les symptômes du TDAH, la méditation stabilise mon état, en m'aidant à prendre du recul.**
  - F., 42 ans, novembre 2015

## « Dans ma tête c'est **la jungle!** »

- C. 19 ans me consulte en raisons de crises d'angoisse.
- Février 2012: « Si j'ai une petite contrariété j'ai l'impression que c'est la fin du monde; je suis très anxieuse et j'ai tout le temps peur de mourir »!
- Elle a déjà été suivie par un psychiatre psychanalyste de 7 à 11 ans pour des TOC.
- Séances de EMDR chez une psychologue mais sans amélioration.
- « Je décroche à l'école, dans quelques mois je dois passer les examens et j'ai pris énormément de retard par rapport à mes collègues . Ca me stresse! Le bac j'y tiens vraiment, mon rêve est de devenir sage-femme ».
- « Je fais beaucoup d'oublis; j'oublie les rdv..., j'oublie des choses quand je fais mes commissions (j'ai oublié à plusieurs reprises d'acheter un livre pour l'école, tout le monde l'a déjà fini de lire, moi par contre, je ne l'ai même pas acheté!)»

- Diagnostics:
  - **Trouble du déficit de l'attention sans hyperactivité**
  - Trouble anxieux généralisé
  - Boulimie
  - Obésité
  - Manque d'affirmation de soi
- Personne n'a pensé au TDA chez elle alors que:
  - elle a été suivie par un psychiatre et une psychologue
  - son père et ses 2 frères âgés de 17 et 14 ans ont été diagnostiqués TDAH et traités avec la Ritaline
  - dans la famille il y a plusieurs médecins
- Traitement multimodale:
  - Focalin XR 20mg/j
  - Stratégies psychologiques: agenda, mémos, rappels sur téléphone, listes des tâches etc.

Il y a 4 mois personne n'aurait imaginé que **je vais réussir mes examens**: ni mes prof, ni mes collègues, ni mes parents, ni mon petit ami, **ni...MOI MÊME !**

- Je me concentre facilement et j'ai même parfois envie de travailler.
- C'est facile de me mettre au travail et j'arrive à travailler longtemps.
- Je suis nettement moins éparpillée et j'arrive plus facilement de terminer un travail.
- Avant dans ma tête c'était la jungle, maintenant c'est la brousse.
- En utilisant mon agenda je n'oublie pas mes rdv sauf exceptionnellement.
- Ma prof de chimie qui disait que j'étais dans la lune, a remarqué que j'étais bien concentrée.
- Mon petit ami me rappelait toujours à l'ordre, maintenant il remarque que je suis plus concentrée.
- J'avais l'esprit tellement ailleurs pendant les cours que je ne comprenais rien.
- Maintenant j'ai l'esprit plus calme et concentré sur les cours.
- Je ne suis plus le clown de la classe.
- Je n'ai presque plus de crises de boulimie.



# TDAH: un enjeu de société



Intervention précoce



Attendre l'échec

**TDAH**

