

TDAH - Démystification des rôles

Médecin de famille

Le médecin de famille peut poser un diagnostic de TDAH et prescrire de la médication si c'est jugé pertinent. Il s'assure également qu'il n'y a pas un autre problème qui pourrait expliquer les symptômes d'allure TDAH, mais si vous suspectez la présence de douance, d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA), d'un trouble d'apprentissage ou autre, il est préférable de consulter un **neuropsychologue**.

Infirmière clinicienne

Elle contribue à l'évaluation du TDAH en remettant des questionnaires et en les analysant pour aider le médecin à comprendre la problématique présente. De plus, si une médication est entamée, elle peut en assurer le suivi jusqu'à ce que celle-ci soit adéquate pour les besoins de la personne.

**** Intervenants psychosociaux ****

Les psychoéducateurs, les psychologues, les travailleurs sociaux, les travailleurs en éducation spécialisée, les coachs familiaux, les orthopédagogues, les ergothérapeutes, etc., bref tous ces intervenants offrent du soutien et des stratégies pour aider à pallier les difficultés de la personne.

Il est important de savoir que la première chose à faire lorsqu'on pense avoir un TDAH ou que l'on a un diagnostic, c'est de mettre des stratégies («trucs») en place, car c'est ce qu'il y a de plus efficace. Ces stratégies permettent de réduire les impacts vécus dans la vie quotidienne. De plus, peu importe la problématique qui est présente (que ce soit les oublis, la désorganisation, la distraction, «être dans la lune», l'impulsivité, etc.), si les stratégies sont efficaces pour vous rendre fonctionnel, alors vous avez trouvé votre traitement!

Il faut également comprendre que la médication sert comme une paire de lunettes qui aide à voir les lettres, donc elles n'apprennent pas à lire et si on ne fait pas l'effort de vouloir lire, elles ne sont pas très utiles. Par contre, quand on se rend compte que toutes les stratégies tentées ne fonctionnent pas malgré les nombreux efforts fournis, alors une médication peut s'avérer nécessaire pour les rendre efficaces.

Aussi, **il faut retenir qu'il n'est pas obligatoire d'avoir un diagnostic de TDAH pour mettre des stratégies en place**. En effet, si vous constatez que vous avez des difficultés, il est recommandé de commencer à se mobiliser pour trouver des solutions. N'hésitez pas à regarder les ressources disponibles sur internet et/ou à prendre rendez-vous avec un intervenant psychosocial. Il est vrai que la plupart d'entre eux sont accessibles au privé, par conséquent, il vous suffit de faire une recherche pour trouver ceux qui se trouvent dans votre secteur.

Vous pouvez aussi consulter les diverses informations disponibles sur les sites suivants:

CQJDC (Comité Québécois pour les jeunes en difficulté de comportement)

Site internet: www.cqjdc.org/ressources-informatives

Clinique Focus

Site internet : <https://www.cliniquefocus.com/tdha-trucs-pratiques/>

Institut des troubles d'apprentissage

Site internet: www.institutta.com

CADDAC

Site internet: <https://caddac.ca/fr/>

Les trésors en éducation spécialisée (lectures)

Site internet : www.educationspecialisee.ca

Alloprof

Site internet: www.alloprof.qc.ca/fr/parents

Les trésors en éducation spécialisée (lectures)

Site internet : www.educationspecialisee.ca

Autres sites intéressants:

<https://attentiondeficit-info.com/tdha-trucs-pratiques/>

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/strategies-pour-etudier-avec-un-tdah/>

www.fondationphilippelaprise.com

FDMT (outils éducatifs et sensoriels en fonction des besoins et de l'âge)

Site internet : <https://www.fdmtd.ca/>

MIDI-TRENTE (livres et outils)

Site internet: <https://www.miditrente.ca/fr/accueil>

ÉTABLIR UNE
ROUTINE

Alterner entre les
périodes de
concentration et
de repos

Fragmenter les
tâches en des
séquences plus
courtes

Faires les tâches
plus exigeantes
quand la
concentration est à
son meilleur

Faire une tâche
à la fois

Réduire les écrans,
adopter de saines
habitudes de vie