

# Critères diagnostiques suggérés pour le TDA des adultes

par Edward **Hallowell**, M.D. et John **Ratey**, M.D.

Il est permis de télécharger ou reproduire l'article qui suit, de créer des hyperliens s'y référant ou de l'inclure dans un site web à la condition de bien mettre en évidence en tête dudit article la déclaration suivante:

Ce matériel éducatif est rendu disponible grâce à la courtoisie de Darryl Peterson et de *Attention Deficit Disorder Resources*, un organisme à but non lucratif qui a son siège social à Tacoma dans l'État de Washington et dont l'objectif est d'aider les personnes déficientes attentionnelles à réaliser leur plein potentiel. Notre abondante documentation ainsi que notre revue trimestrielle sont en vente à l'adresse suivante: ADD Resources, 223 Tacoma AveS, #100, Tacoma, WA. 98402. - Tél.: (253) 759-5085 - Courriel (en anglais): [adresources@nventure.com](mailto:adresources@nventure.com) - Site web: [www.ADDult.org](http://www.ADDult.org). - Source francophone: le TDA des adultes.

Ne considérez un critère comme valable que si le comportement qu'il désigne est considérablement plus présent que chez d'autres personnes du même âge.

## **A. Perturbation chronique où on retrouve au moins 15 des caractéristiques suivantes:**

**1. Un sentiment de ne se réaliser qu'à demi, de ne pas pouvoir atteindre ses objectifs (et ce en dépit de réalisations concrètes).** Ce symptôme est mis en tête de liste car il est la raison la plus fréquente pour laquelle les adultes demandent de l'aide. «Je n'arrive tout simplement pas à faire ce que je voudrais», voilà un refrain bien connu. La personne peut accomplir beaucoup de choses selon les standards habituels, ou bien elle peut patauger et se sentir comme dans un labyrinthe, incapable de tirer profit de son potentiel.

**2. Difficulté à s'organiser.** C'est là un problème sérieux pour la plupart des adultes DA (déficients attentionnels). En l'absence de structure scolaire, en l'absence de parents pour organiser les choses à leur place, les adultes DA croulent sous le poids des exigences organisationnelles de la vie de tous les jours. Les présumées «petites choses» s'accumulent et finissent par former d'énormes obstacles.

**3. Procrastination chronique.** Les adultes DA éprouvent tellement d'anxiété à l'idée de se mettre à la tâche par crainte de ne pas être à la hauteur, qu'ils remettent à plus tard, et remettent à plus tard, ce qui évidemment accroît leur anxiété.

**4. Plusieurs projets entrepris simultanément sans pouvoir en terminer un seul.** Corollaire du no.3. On renonce à un projet pour en entreprendre un autre. À la fin de la journée, de la semaine ou de l'année, de nombreux projets ont été entrepris, mais aucun n'a été complété.

**5. Tendance à dire tout ce qui passe par la tête sans tenir compte du moment ou de la pertinence d'une remarque.** Comme l'enfant DA à l'école, l'adulte DA s'enthousiasme facilement pour toutes sortes de choses. Sitôt une idée venue, sitôt exprimée; prudence et planification cèdent le pas à une exubérance puérile.

**6. Une recherche fébrile de sensations fortes.** L'adulte DA est constamment aux aguets de nouveautés, d'événements sensationnels, de distractions qui correspondent à son tourbillon intérieur.

**7. Tendance à s'ennuyer.** Corollaire du no.6. L'ennui tourne autour de l'adulte DA comme un remous susceptible de lui drainer son énergie et de le laisser assoiffé d'autres stimulations fortes. C'est un phénomène qu'on peut facilement interpréter comme un manque d'intérêt; en fait, c'est une incapacité relative de maintenir son intérêt dans le temps. Autant la personne s'intéresse à quelque chose, aussi vite sa batterie s'épuise.

**8. Grande distractibilité, difficulté à rester concentré, tendance à «partir» au beau milieu d'une page de lecture ou d'une conversation, parallèlement à une capacité d'hyper-concentration à certains moments.** Tel est le principal symptôme du TDA. «Perdre le fil» est tout à fait involontaire. Cela arrive quand la personne semble être dans la lune pour ainsi dire et, la première chose qu'on sait, elle n'est plus là. Mais il y a aussi cette capacité de s'hyper-concentrer à certains moments, ce qui peut faire croire que le syndrome en question n'en pas un de déficit d'attention mais plutôt d'inconstance de l'attention.

**9. Les personnes DA sont souvent créatives, intuitives et très intelligentes.** Ce n'est pas là un symptôme mais un trait de caractère qui vaut d'être mentionné. Les adultes DA sont habituellement des esprits créateurs. Malgré leur désorganisation et leur distractibilité, ils font parfois preuve d'éclairs de génie. Un des buts du traitement est de saisir ce «petit quelque chose de spécial».

**10. Difficulté à suivre les règles établies, propension à faire les choses à sa manière.** Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il ne s'agit pas là d'une manifestation de l'ennui et de la frustration. C'est l'ennui dans la routine et l'emballement pour les choses nouvelles, la frustration de ne pas pouvoir faire les choses comme tout le monde.

**11. Impatience ou faible taux de tolérance à la frustration.** Des frustrations de toutes sortes rappellent constamment aux adultes DA leurs échecs antérieurs. «Oh non, pas encore ça», pensent-ils. Alors ils se fâchent («prennent les nerfs») et font retraite. L'impatience est la manifestation d'un besoin constant de stimulations et peut induire l'entourage à penser que la personne manque de maturité, qu'elle est insatiable.

**12. Impulsivité verbale ou physique: achats compulsifs, changement de projet à la dernière minute, mise en place soudaine d'un nouveau plan de carrière, et ainsi de suite.** C'est là le plus dangereux ou bien le plus avantageux des symptômes du TDA des adultes selon la nature de l'impulsion.

**13. Tendance à s'inquiéter sans cesse inutilement. Tendance à scruter l'horizon en quête de choses à se préoccuper au point d'en oublier le danger réel du moment présent.** L'attention devient inquiétude quand elle n'est pas occupée à une tâche précise.

**14. Sentiment d'une catastrophe imminente et d'insécurité et, en même temps, prise de risques inutiles.** C'est là un symptôme lié à la tendance à s'inquiéter inutilement et à agir impulsivement.

**15. Instabilité émotionnelle, dépression, en particulier lors de la rupture d'une relation affective ou de la fin d'un projet.** Les adultes DA, davantage que les enfants, sont enclins à l'instabilité émotionnelle. Cela résulte en partie de l'accumulation d'échecs et de frustrations et en partie de la biologie du TDA.

**16. Agitation.** L'hyperactivité des adultes n'est pas aussi évidente que celle des enfants. On y voit plutôt de la nervosité («énergie nerveuse»), les cents pas, le tambourinage, le changement fréquent de la position assise, fréquentes sorties de table ou de salle, tension même au repos.

**17. Propension aux assuétudes.** La personne peut-être assujettie à des substances telles que l'alcool ou la cocaïne, ou encore à des activités compulsives telles que le jeu, le magasinage, les excès de bouffe ou l'ergomanie (fuite dans le travail).

**18. Manque chronique d'estime de soi.** C'est là le résultat malheureux d'années de conditionnement, des années à se faire dire qu'on est lunatique, qu'on a les mains pleines de pouces, qu'on pourrait faire mieux, qu'on est paresseux, bizarre, différent des autres, «parti» et ainsi de suite. Des années de frustrations et d'échecs, des années à ne pas faire les choses comme il faut, finissent par ruiner l'estime de soi. La

plupart des adultes pourtant font preuve de résilience (souplesse) face à l'adversité.

**19. Mésestime de soi.** Les personnes DA sont de piètres observatrices d'elles-mêmes. Elles sont incapables de se situer par rapport à leur entourage, ce qui souvent donne lieu à de graves malentendus et à des blessures d'amour propre.

**20. Antécédents familiaux de TDA ou de trouble bipolaire, de dépression ou d'abus de substances ou d'autres troubles du contrôle des impulsions, troubles émotifs.** Étant donné l'origine génétique du TDA et les comorbidités associées, il n'est pas rare (quoique non nécessaire) de constater de tels antécédents familiaux.

## **B. Antécédent de TDA dans l'enfance**

## **C. Symptômes non expliqués par une autre affection médicale ou psychiatrique**

---

TDA/H: Trouble de l'attention (déficit d'attention) avec ou sans hyperactivité  
(AD(H)D: *Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder*)  
DA: déficient-e attentionnel-le

Titre original: «*Suggested Diagnostic Criteria for ADD in Adults*»  
Paru dans *A.D.D. Reader, a collection of short, easy-to-read articles*  
*by nationally-prominent authorities...* p.12s  
produit et distribué par ADDult Support of Washington for Adults with A.D.D.  
Traduction: GLM, novembre 2002