

$2x \cdot (3x + 2y)$
 $2x^2 = 2$
 $y^2 = 1$
 $xy = 1$
 $2x^2 - 3 = 0$
 $x^2 - 2 = 0$
 $x^2 + 2y^2 = 3$
 $x^2 + 2y^2 = 2$
 $(2x^2 - 3)$
 $(2y^2 - 2)$

ARIANE LEROUX-BOUDREAUULT

Préface et validation scientifique
de Annick Vincent, M.D.

PERSO

Fred





« Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu : « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. »

{ John Lennon }

*À tous mes petits volcans
devenus grands.*

• • •

Mes plus sincères remerciements à la docteure
Annick Vincent pour ses précieux conseils
et pour la validation scientifique de ce livre.
Madame Vincent, c'est un réel honneur pour
moi de collaborer avec vous.

(A. L.-B.)

Ariane Leroux-Boudreault



Fred }

Vivre avec le TDAH
à l'adolescence

Auteure : Ariane Leroux-Boudreault, candidate au doctorat en psychologie

Validation scientifique : Annick Vincent, médecin psychiatre

Édition et conception graphique : Éditions Midi trente

Photographie de l'auteure : Émilie Tournevache



Tous droits réservés

© ÉDITIONS MIDI TRENTE

www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-77-3 (version numérique)

ISBN : 978-2-923827-67-4 (version imprimée)

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 4^e trimestre 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient
la SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière
du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada
(FLC) pour nos activités d'édition.

{ Fred }

> Préface 7

> Bienvenue dans ma vie 10

☒ Le TDAH, c'est quoi ? 15

☒ Un TDAH, qu'est-ce que ça fait ? 31

☒ Et les autres dans tout ça ? 43

☒ Ah, les émotions ! 59

☒ Le diagnostic 65

☒ Parlons traitement 75

☒ Une question d'équilibre 93

☒ Vers la vie d'adulte 121

> Références 139

> Ressources 141

> L'auteure 142

Préface

L'adolescence est une aventure, un périple ponctué de changements physiques, teinté de bouleversements biologiques et propice à l'exploration mais, surtout, à la découverte de soi.

Le TDAH, par ses différents visages et impacts, peut en colorer le chemin, mais ne devrait pas en tracer l'avenir.

On naît avec le TDAH, mais on n'est pas un TDAH ! Chacun est unique et différent, avec son histoire, ses forces, ses défis, ses échecs, mais aussi ses succès.

L'auteure vous propose ici une sympathique boîte à outils spécialement dédiée aux ados qui veulent démystifier le TDAH et trouver des solutions pour mieux l'appivoiser.

J'ai le privilège de travailler depuis plus de 20 ans auprès de personnes atteintes du TDAH et d'être témoin de leur cheminement. Je suis toujours émue de constater — quand le TDAH est reconnu et compris, quand des stratégies adaptatives efficaces sont en place (avec ou sans médication, selon le cas), quand le désarroi laisse place à l'estime de soi — que le cheminement de ces ados devenus grands les amène souvent sur la route du succès.

L'adolescence est une période charnière. Je remercie l'auteure de nous présenter ce bijou, mélange de témoignages et d'outils concrets.

Je vous souhaite d'y trouver des réponses à vos questions, mais surtout de l'espoir et de la motivation.

Bonne route !

Annick Vincent, M.D.

Auteure de *Mon cerveau a besoin de lunettes* et
de *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*

Psitt ! Même si ce livre contient plusieurs exercices et conseils avisés pour mieux surmonter les difficultés liées au déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, il ne remplacera jamais une consultation avec un professionnel. Si tu sens que tu as besoin d'aide, s'il te plaît, parles-en à un adulte en qui tu as confiance qui pourra te soutenir et te guider vers les services appropriés. Tu trouveras aussi une liste de ressources à la page 141.

> Bienvenue dans ma vie !

Salut, je m'appelle Fred. En fait, c'est Frédérique. (Oui, avec un E !) On me surnomme souvent Freddie-la-lune en raison de mon trouble du déficit de l'attention (ou TDA). Mon frère et moi venons tout juste de fêter nos 18 ans. Eh oui ! J'ai un frère jumeau, Léo. Lui, il a un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Nous formons un beau petit duo, n'est-ce pas ?

Dans les films, ça a toujours l'air génial d'avoir un jumeau. Je t'avoue que dans la vie de tous les jours, c'est une autre histoire. Mon frère m'énerve tellement, des fois ! Pourtant, je ne l'échangerais pour rien au monde ! Après tout, on se complète plutôt bien. Et de toute façon, depuis qu'il sort avec ma meilleure amie Gabrielle, je n'ai plus tellement le choix de le côtoyer de temps en temps, tu vois... 😊

Avant de plonger dans mon univers, je suppose que tu as envie d'en savoir un peu plus sur moi. Donc. Roulement de tambour... Voici ma minibio !

Je m'appelle Fred, 18 ans. Ah oui, je l'ai dit plus haut... Ça recommence ! Je me répète, je suis dans la lune... C'est l'histoire de ma vie. À part ça, je suis une fanatique de yoga.



(C'est ma psy qui m'a conseillé d'essayer le yoga. Ça m'aide vraiment à gérer mon stress... et à ME gérer... Parce qu'avoir un TDA, c'est quelque chose ! Enfin. J'y reviendrai.)

J'ai les mêmes copines depuis le début du secondaire. Je ne suis pas hypersociable. Je suis bien avec les gens que je connais. J'aime rencontrer de nouvelles personnes, mais être le centre de l'attention et aller vers les autres, non merci ! En plus, je suis souvent dans la lune, alors les gens pensent que ce qu'ils me disent ne m'intéresse pas. Ce n'est pas vraiment ça, c'est juste que, parfois, il y a trop de bruit ou de mouvement autour de moi et cela me distrait. D'autres fois, je suis simplement en train de me demander si j'ai oublié de fermer le four ou de rêver à un beau garçon qui vient de passer. Bref. Je suis assez timide, contrairement à mon frère. Lui, il en déplace de l'air !

C'est pour cette raison que j'ai découvert relativement tard que j'avais un TDA. Mon frère prenait toute la place ! Il était si agité que tous les profs de l'école connaissaient son nom, et ce, dès la maternelle. Un vrai petit volcan en éruption. Quant à moi, comme j'étais plutôt tranquille et qu'en plus j'avais de bonnes notes, je passais plutôt inaperçue (ce qui faisait bien mon affaire, je l'avoue). C'est lors de mon entrée au secondaire que les choses se sont compliquées pour moi. Je te raconterai. Pour le moment, je cède l'antenne à Léo. À toi, fréro !

> MOI, C'EST LÉO, ET J'ÉCRIS DANS LE BLOGUE DE MA JUMELLE

Fred ! Tu as oublié de mentionner l'essentiel ! (À part le fait que je suis le meilleur frère au monde...) Bon. Elle ne l'a pas dit, mais ma sœur, c'est une artiste. Elle est toujours en train de se lancer dans mille et un projets créatifs ! Habituellement, je ne suis pas trop chaud à l'idée d'embarquer dans ses histoires, parce que... bref, je n'arrive pas souvent à finir ce que j'entreprends. Sauf que cette fois-ci, pour ce blogue, je suis ultramotivé. Et quand je suis motivé, ça roule toujours comme sur des roulettes !

Alors je me présente, Léo, 18 ans. Je viens tout juste de terminer mon secondaire V en « passant sur les fesses ». J'étais dans un programme sport-études, option soccer... UNE CHANCE ! Je n'ai jamais vraiment aimé

l'école. Au primaire, j'étais toujours chez le directeur et on me privait de récréation quand je n'écoutais pas en classe. (En y repensant, me priver de récré, c'était bien la pire chose à faire ! Quand je commençais à gigoter et à déranger les autres dans la classe, c'était un signal que mon corps m'envoyait pour me dire que j'avais besoin de BOUGER !)



Savais-tu que lorsqu'on a un TDAH, le cerveau peine à moduler en même temps la bougeotte et l'attention ? Il me faut énormément d'énergie pour rester immobile tout en me concentrant.

Dès mon entrée à la maternelle, j'ai été étiqueté comme le « petit tannant » 😡. J'avais souvent des conflits. J'ai tellement reçu de mauvais commentaires pendant mon parcours scolaire que cela ne me faisait plus rien. Mes parents étaient dépassés et ne savaient plus quoi faire pour m'aider. Ils m'ont alors fait rencontrer un neuropsychologue, Monsieur Hugo. Et ça, ça a changé ma vie ! Je t'expliquerai comment plus tard.

Alors. Notre projet commun, à Fred et à moi, c'est ce blogue. Nous allons tenter de t'y expliquer, le plus simplement possible, ce qu'est le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA avec ou sans H!) et ce qu'il a impliqué dans nos vies d'ados jusqu'à ce jour. En prime (nous sommes trop motivés !), nous allons te donner plein de trucs pour surmonter tes difficultés. On y va ?



**Le TDAH,
c'est quoi ?**

☒ Publié le : 12 février

> TDAH : quatre petites lettres qui en disent long

Le TDAH est un problème neurobiologique qui entraîne des difficultés à contrôler et à freiner les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique) et les comportements (impulsivité).

Le TDAH peut se manifester de bien des manières (nous en reparlerons !) et il touche autant les filles que les garçons, mais comme les gars sont souvent plus hyper-

actifs et que ÇA, c'est plus visible... ils sont souvent diagnostiqués plus tôt dans leur parcours. Comme c'est un trouble neurobiologique, il est présent à la naissance et jusqu'à la fin de la vie.

Avant, les gens croyaient que le TDAH disparaissait à l'âge adulte. C'est faux. En fait, c'est souvent la bougeotte et l'impulsivité qui s'atténuent. Les difficultés d'attention, le besoin de bouger et l'impatience peuvent persister, mais de façon moins visible et plus subtile, car la personne a développé toutes sortes de

Ce trouble touche environ 5 à 8 % des enfants et environ 4 % des adultes. Si tu as un TDAH toi aussi, tu vois maintenant que tu n'es pas seul !

stratégies pour mieux les gérer. Cependant, cela se fait souvent au prix de beaucoup d'énergie et de temps supplémentaire !



UNE GRAND-MÈRE
TDAH, ÇA EXISTE,
TU CROIS? 🤨

☒ Publié le : 18 février

> Est-ce que j'ai un TDAH ?

Évidemment, tout le monde qui bouge beaucoup, dérange ou est dans la lune n'a pas un TDAH. Pour qu'un diagnostic soit posé, il faut que les symptômes soient apparus **avant l'âge de 12 ans** et qu'ils soient présents depuis **au moins six mois**. Les symptômes doivent aussi se manifester dans au moins **deux sphères de la vie** de la personne. Si tu es seulement inattentif à l'école et que tu ne subis aucun effet négatif dans les autres aspects de ta vie, tu n'as pas nécessairement un TDAH.



Attention : le nombre de critères requis est différent selon l'âge de la personne (enfant, ado ou adulte). Si tu as l'impression d'avoir certains symptômes du TDAH seulement depuis le milieu du secondaire, peut-être est-ce autre chose ? De l'anxiété ? Si c'est le cas, je t'invite à aller lire le blogue perso d'Alex*. Vraiment super ! Dans tous les cas, un professionnel de la santé est le mieux placé pour t'aider à faire le point quant à la nature de tes symptômes.

Tiens, j'ai une idée ! Je t'invite à répondre à mon petit questionnaire pour reconnaître tes symptômes.

**Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence est un livre de Nathalie Parent paru aux Éditions Midi trente en 2015.*

ACHEVÉ D'IMPRIMER en octobre 2015 sur les presses de
Transcontinental Québec, Québec

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
stimuler le potentiel des petits et des grands.



© ÉDITIONS MIDI TRENTE inc.
www.miditrente.ca



Fred } Vivre avec le TDAH à l'adolescence

Salut ! Je m'appelle Frédérique. On me surnomme souvent Freddie-la-lune en raison de mon trouble du déficit de l'attention (TDA). Mon frère et moi venons tout juste de fêter nos 18 ans. Eh oui ! J'ai un frère jumeau, Léo. Lui, il a un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Nous formons un beau petit duo, n'est-ce pas ?

Dans ce nouveau blogue, nous allons expliquer clairement ce qu'est le TDAH et la manière dont nous avons vécu avec ce trouble pendant l'adolescence. L'idée, c'est de partager tous nos meilleurs trucs pour mieux vivre avec les tourbillons, les défis et les quelques oublis de nos vies ! Prêt ?

La **collection Perso** propose des « récits d'intervention » destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Fred » est un guide pratique qui permet aux ados de mieux comprendre ce que sont le TDA et le TDAH, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver une foule de trucs concrets et d'exercices simples conçus pour les aider à mieux vivre avec ce trouble au quotidien.



ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca



ISBN 978-2-923827-77-3

