



ODYSSÉE TDAH

S'outiller pour mieux intervenir

Odyssée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir

Formateur: Annick Vincent, psychiatre
M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.
Clinique FOCUS, Québec, Canada



Introduction

Ce programme de formation est offert par la Fondation Philippe Laprise, avec la participation financière du gouvernement du Québec

Avec la participation financière de :

Québec 

 **Fondation
Philippe Laprise**
Complètement TDA/H

Dre Annick Vincent - Déclaration de conflits d'intérêts potentiels -

Honoraires professionnels

- Elvium, Janssen, Jazz,
- Takeda (conférences - comités aviseurs)

Droits d'auteur (livres)

- Mon cerveau a besoin de lunettes, Mon cerveau a encore besoin de lunettes (nouvelle édition 2022)
- Collection Maître à bord (édition 2019) : Guide du parent capitaine, Mon coffre aux trésors, Mon carnet de bord (maitre-a-bord.com)

Sites web

- attentiondeficit-info.com
- cliniquefocus.com

Bénévole

- CADDRA (comité aviseur, congrès 2017 et lignes de pratique), CADDAC
- CCES
- Clinique FOCUS OBNL
- Fondation Philippe Laprise - Formations disponibles gratuitement sur fondationphilippelaprise.com :

Grand public : TDAH VIP; TRUC ATOUT pour les devoirs et les leçons; Apprendre et réussir avec le TDAH

+ Garder le cap (tiré du programme Odyssée TDAH : Guider);

Professionnels de la santé : TDAH VIP+; ADHD or Pseudo-ADHD; Odyssée TDAH.





- Trouble neurodéveloppemental fréquent et souvent chronique
- Difficulté à auto-moduler
 - Idées (inattention)
 - Mouvements (hyperactivité)
 - Comportements (impulsivité)
 - Émotions (hyper-réactivité)
- Associé à des impacts fonctionnels

- ❖ Plusieurs problématiques peuvent mimer ou aggraver les symptômes associés au TDAH

- ❖ De nombreuses stratégies peuvent aider la personne vivant avec le TDAH et ses proches

Réfléchir ensemble sur la prise en charge du TDAH au Québec

Institut national
d'excellence en santé
et en services sociaux
Québec



- État des connaissances - Pharmacocinétique, efficacité, innocuité et persistance au traitement avec les versions génériques de Concerta^{MC} comparativement à Concerta^{MC}
- État des connaissances - Évaluation de l'efficacité des interventions psychosociales pour les enfants, adolescents et jeunes adultes ayant un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou des difficultés apparentées
- Avis - Trajectoire optimale de services pour les enfants, adolescents et jeunes adultes ayant un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou des difficultés apparentées
- Fiche synthèse - Trajectoire optimale des services TDAH

Commission parlementaire 6-8-9 novembre 2019

Mandat d'initiative - Augmentation préoccupante de la consommation de psychostimulants chez les enfants et les jeunes en lien avec le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Soutenir la personne et ses proches à chaque étape de son parcours

Approche collaborative, centrée sur les besoins et non sur le diagnostic!

- **Trajectoire de services claires et efficaces**
- **Hiérarchie des interventions**
- **Vision globale - éviter l'approche en silo**

Programme universel en amont du diagnostic -tout âge-

Information, guidance et soutien

- Prendre soin de soi et de son cerveau
- Gestion des émotions dont dépistage et prévention de l'anxiété chez les jeunes
- Interventions parentales (ex.: programmes Équipe, PPP)
- Interventions en classe

Dépistage précoce (tout âge, pas seulement en pré-scolaire)

Évaluation(s) et intervention(s) multidisciplinaires, avec continuité des services

Identifier les ressources disponibles

Groupes d'entraide

caddra.ca :

- lignes de pratique
- e-trousse
- liste de ressources COVID-19
- conférence annuelle
- e-learning portal

Outils gratuits à télécharger :



- cliniquefocus.com et attentiondeficit-info.com
- maitre-a-bord.com

Formations gratuites en ligne

- cliniquefocus.com et attentiondeficit-info.com
- fondationphilippelaprise.com



Odysée TDAH

Trousse d'expédition pour les cliniciens



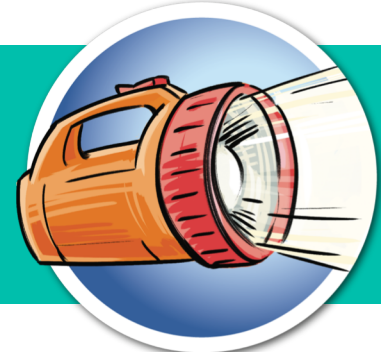
Guider



Pister



Éclairer



Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



Bonne route !

Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



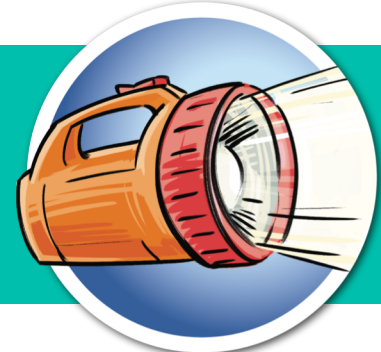
Guider



Pister



Éclairer





Odysée **TDAH**

S'outiller pour mieux intervenir

Guider

Annick Vincent, psychiatre

M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

Clinique FOCUS, Québec, Canada





Odyssée TDAH

Guider

Objectifs

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de découvrir des stratégies pour :

- Prendre soin de l'attention
- Exercer un leadership bienveillant
- Traverser les tempêtes
- Garder le cap

Odysée TDAH

Guider

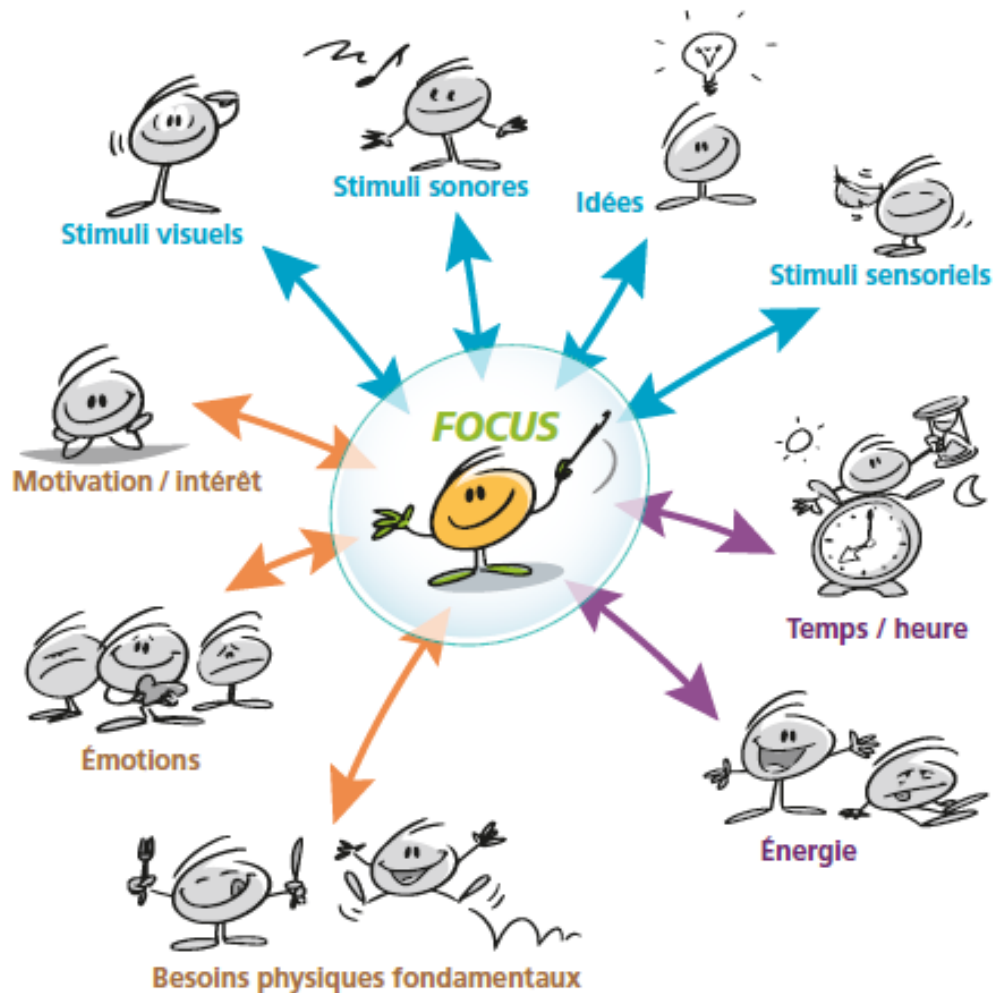


Prendre soin de l'attention

Scruter les multiples facteurs qui influencent l'attention



Je me concentre®



Un diagnostic n'est pas nécessaire pour mettre en place les stratégies universelles qui soutiennent l'attention !

Outil pratique tiré de ces formations disponibles sur fondationphilippelaprise.com.

- TRUC-ATOUT pour les devoirs et leçons
- Apprendre et réussir avec le TDAH
- Garder le cap
- Odysée TDAH

© 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique et Annick Vincent, médecin psychiatre.

Conception graphique: Lorraine Beaudoin,
Production AlphaZULU - services d'imagination.

Promouvoir les stratégies universelles pour prendre soin de soi et de son cerveau

- ✓ Favoriser une saine hygiène de vie.
- ✓ Réduire les sources de distractions.
- ✓ Mettre en place des routines.
- ✓ Appliquer des stratégies de gestion de l'espace et du temps (mieux procrastiner!)
- ✓ Alimenter la motivation
- ✓ Apprivoiser ses émotions
- ✓ Doser son stress
- ✓ Cultiver sa résilience

cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS

fondationphilippelaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP+, Apprendre et réussir avec le TDAH

Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Favoriser le sommeil

- **Adopter une routine** favorisant le sommeil
 - Tamiser la lumière et éteindre tous les écrans au moins 60 minutes avant le coucher
 - Choisir un autre moment pour faire le point sur soi-même
 - Intégrer des activités relaxantes
 - Reconnaître les signaux de fatigue
- **Réserver le lit au sommeil** (et à la sexualité)
- **Favoriser le confort** durant la nuit en diminuant la température ambiante autour de 18 °C
- **Ne pas traîner au lit** si le sommeil n'est pas au rendez-vous
- **Se lever à heure régulière**
- **Éviter les siestes** de jour, *particulièrement en après-midi et en soirée*
- **Faire une activité physique** dans la journée

Cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS

fondationphilippelaprise.com : Apprendre et réussir avec le TDAH

Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2022,, Montréal: Éditions de l'Homme

Bouger pour mieux penser

- Pratiquer un sport / faire de l'activité physique
- Planifier des pauses pour se «dégourdir»
- Bouger / manipuler un objet durant les activités exigeant un haut niveau d'attention

Exemples:

- Chaise ou tabouret qui bascule
- Coussin spécial, ballon
- Animaux lourds
- *Tangles*, balle de stress
- Bandes élastiques
- Pédalier



J'écoute attentivement à ma façon.

NOM: _____

Je coche mes stratégies

Mon cerveau...

- enregistre ce qui est dit
- garde mes idées dans des tiroirs
- _____



Mes yeux...

- regardent celui qui parle
- montrent mon intérêt
- _____



Ma bouche...

- est fermée pour retenir mes idées
- attend son tour pour parler
- _____



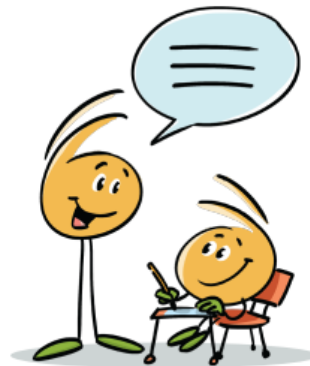
Mes mains / bras...

- prennent des notes
- se calment en manipulant un objet: _____
- _____



Mes pieds / jambes...

- sont en mouvement
- sont tranquilles et confortables
- _____



Outil tiré de la formation Apprendre et réussir avec le TDAH, Fondation Philippe Laprise. Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com
Développé par Julie Boissorneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique, Mélinda Labbé, enseignante, et Annick Vincenti, médecin psychiatre.
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU - services d'imagination.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.



Je suis fier de moi !

NOM: _____

Mes réussites

Mes forces

Mes défis

Outil tiré de la formation Apprendre et réussir avec le TDAH, Fondation Philippe Laprise. Disponible en ligne: fondationphilippelaprise.com
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU - services d'imagination
© 2020. Tous droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Ressources à explorer:

Formations en ligne gratuites

fondationphilippelaprise.com:



- ❖ Apprendre et réussir avec le TDAH
- ❖ Truc Atout pour les devoirs et les leçons
- ❖ TDAH VIP
- ❖ TDAH VIP+
- ❖ et plus !

TRUCS



- cliniquefocus.com
- attentiondeficit-info.com

Odysée TDAH

Guider



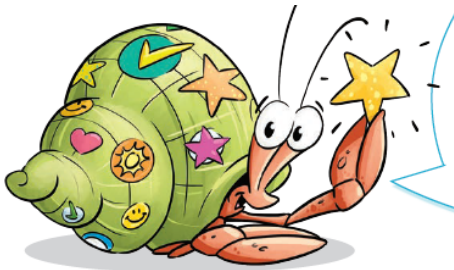
Exercer un leadership bienveillant

Soutenir l'application des règles de vie

- **Appuyer** ses interventions, en tant que parent, sur ses valeurs fondamentales
 - **Montrer l'exemple**
 - **Encourager les comportements désirables**
 - **Ramener gentiment à l'ordre** en lui rappelant les valeurs chères à la famille
- En cas de non respect des règles de vie, les conséquences visent à:
- interrompre un comportement qui ne répond pas aux valeurs familiales et en réduire la fréquence
 - responsabiliser l'enfant pour qu'il puisse réparer les impacts
- ❖ **Appliquer des conséquences logiques en tenant compte du geste fait ou omis**
- ✓ Conséquences naturelles
 - ✓ Conséquences par réparation
 - ✓ Conséquences par soustraction (retrait)

Adopter un style parental positif

- **S'adapter** au contexte en tenant compte du développement, des forces et des défis de chaque personne
- **Communiquer** efficacement
- **Souligner les forces**
- **Stimuler la motivation**
- **Tenir compte des efforts**, pas juste des résultats
- **Préconiser un système basé sur le positif et non sur le négatif**



Tous les humains ont besoin de renforcement
et d'encouragements fréquents,
La personne ayant un TDAH encore plus !

Intervenir avec bienveillance ... *même en cas de mutinerie!*

- Attendre d'avoir l'**attention** de la personne pour établir et énoncer la consigne.
- S'assurer d'être en **contrôle** de ses émotions pour intervenir.
- Demeurer **neutre** dans le choix des mots utilisés et le ton de la voix.
- Rester **calme**, tant au moment de rappeler la consigne que lors de l'application des conséquences.



Illustration tirée de Vincent A, Desgagné S.,
Beaudoin L:
Guide du parent capitaine,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Odysée TDAH

Guider



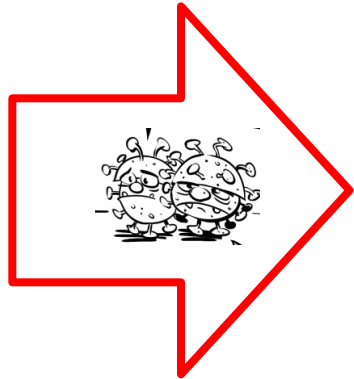
Traverser les tempêtes

Reconnaître l'anxiété

L'anxiété est un phénomène normal en situation de stress !

L'intensité de la réaction peut augmenter lorsque la situation :

- menace la sécurité ou l'intégrité;
- est imprévisible, subite ou sans possibilité de contrôle;
- nécessite de s'adapter, de changer ses façons de faire;
- ébranle l'estime de soi;
- implique un changement de rôle (exemples : perte emploi, séparation, arrivée ou départ d'un enfant, maladie).



Décoder les signaux du stress

Physiques

- maux de tête, tensions musculaires, fatigue, sommeil fragmenté, appétit modifié;
- palpitations, sensation d'oppression, difficulté à respirer, problèmes gastro-intestinaux.

Émotionnels

- inquiétudes, insécurité, ruminations, angoisse, panique;
- sentiment d'être dépassé ou impuissant;
- discours intérieur négatif, vision pessimiste, découragement, tristesse, irritabilité, colère.

Comportementaux

- difficultés à prendre des décisions, erreurs d'inattention, oublis, objets égarés;
- pleurs, crises de larme, opposition, conflits, agressivité;
- isolement, repli sur soi;
- recherche du risque, déni du danger;
- augmentation de la consommation (temps d'écran, alcool, drogues et médicaments).

Prendre ses signes vitaux psychologiques

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
STRATÉGIES	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

Présenté avec la permission des auteurs.

Source :

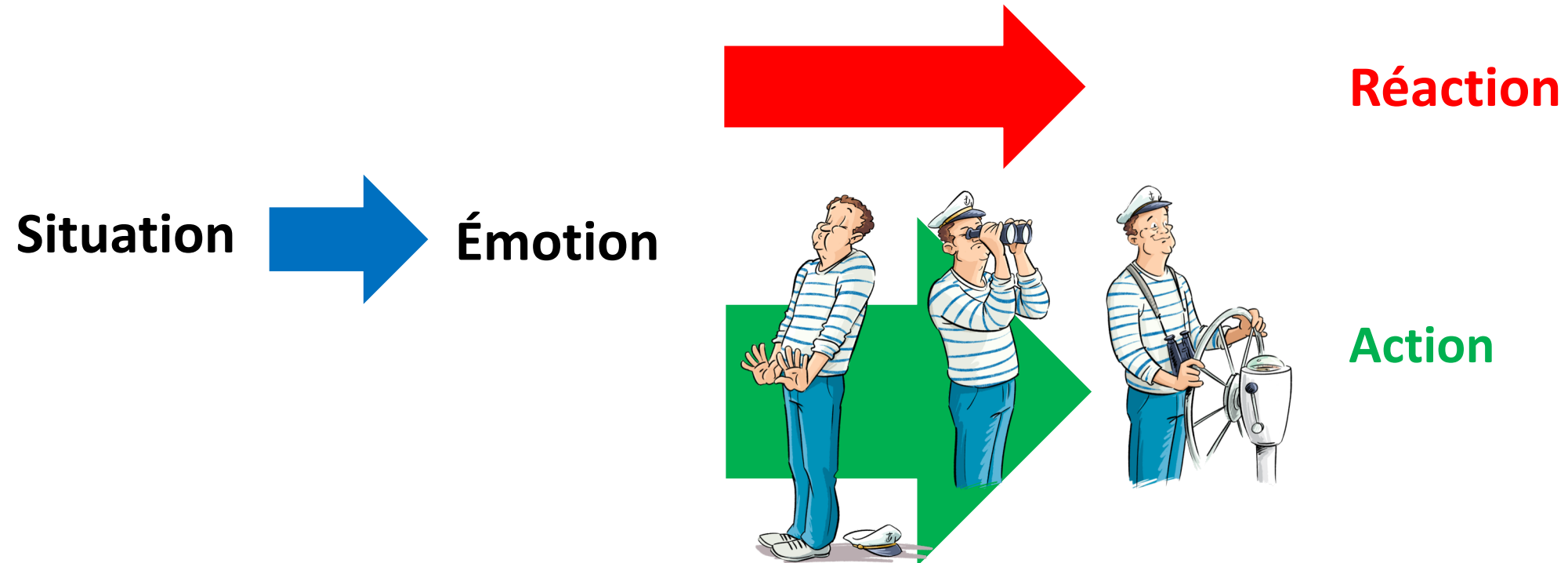
PAMQ.2020. Prendre ses signes vitaux psychologiques

En ligne :

<http://www.pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

Agir plutôt que réagir



fondationphilippelaprise.com: Apprendre et réussir avec le TDAH, Garder le cap, Odyssée TDAH

Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Prendre du recul pour se centrer («TIME OUT!» en anglais).

- Diriger volontairement son attention sur un élément spécifique et neutre;
- Élargir doucement son regard vers soi;
- Observer avec bienveillance : accueillir les sensations physiques, les pensées et les émotions sans chercher à les analyser, ni à les contrôler.

Explorer les techniques suivantes :

- Centration sur la respiration / les sensations physiques (scan corporel)
- Respiration lente abdominale
- Méditation de pleine conscience
- Relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Activité physique
- Massage



fondationphilippelaprise.com: Apprendre et réussir avec le TDAH, Garder le cap, Odyssée TDAH

Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Pour aller plus loin: Vincent A, Desagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Une fois apaisé, chercher la source du tourbillon pour orienter ses actions



Monter à la vigie!

- Identifier l'émotion ou les émotions ressenties;
- Repérer ce qui pourrait entraîner le malaise : *Qu'est-ce qui dérange ?*
- Reconnaître l'intensité du stresser et les besoins non comblés ou menacés par celui-ci.
- Explorer l'interprétation de la situation, les liens entre l'émotion, la situation et son vécu ainsi que le sens attribué à la situation;
- Si pertinent, sonder aussi la compréhension du message (audition-attention-sens des mots);
- Se rappeler ce qui va bien (forces de chacun et situations positives);
- Pour chacun des problèmes :
- Cibler ce qui appartient à qui en tant qu'individu, parent, partenaire, famille, groupe, institution et société;
- Reconnaître le pouvoir d'agir : *J'ai le contrôle sur ... / Je n'ai pas le contrôle sur ...*
- Déterminer les options et choisir son plan d'action.

fondationphilippelaprise.com: Apprendre et réussir avec le TDAH, Garder le cap, Odyssée TDAH

Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Se remettre en route



Se remettre en route en appliquant ses solutions puis en ajustant son chemin.

PLANIFICATION

ACTION

ÉVALUATION de l'EFFICACITÉ

RÉAJUSTEMENT

fondationphilippelaprise.com: Apprendre et réussir avec le TDAH, Garder le cap, Odysée TDAH

Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme



Fiche de vigie

Mes forces:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Forces de mes proches + Situations positives

- 1.
- 2.
- 3.

Mon/notre plan d'action:

Émotion:

Situation:

Ce que je trouve difficile:

Besoin(s) non comblé(s):

J'ai le contrôle:
(Ce sur quoi je peux agir)

Je n'ai pas le contrôle:
(Ce sur quoi je n'ai pas de pouvoir)





Je sens
l'émotion
de...

NOM: _____



Mettre des mots sur les émotions



COLÈRE

À bout, agacé, agité, amer, choqué, contrarié, crispé, emporté, énervé, enragé, exaspéré, excédé, fâché, froissé, frustré, furieux, hors de soi, hostile, impatient, importuné, irrité, mécontent, outré, révolté, scandalisé, susceptible, tendu



TRISTESSE

Abattu, accablé, affecté, affligé, anéanti, assommé, attristé, au bord des larmes, blessé, bouleversé, chagriné, consterné, déchiré, découragé, déçu, défait, démoralisé, démotivé, dépité, déprimé, désabusé, désappointé, désesparé, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, ébranlé, effondré, embarrassé, ému, ennuyé, éteint, malheureux, mélancolique, morose, navré, peiné, perturbé, pessimiste, sombre, triste



SURPRISE

Ahuri, assommé, bouche bée, déboussolé, décontenancé, dépaysé, désorienté, déstabilisé, ébahi, éberlué, embêté, estomaqué, étonné, impressionné, interloqué, interpellé, intrigué, le souffle coupé, pris au dépourvu, pris de court, renversé, saisi, secoué, sidéré, surpris, stupéfait, tombé des nues, troublé



DÉGOÛT

Dégoûté, écœuré, plein de répulsion, rebuté, révulsé



PEUR

Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, chaviré, circonspect, craintif, effarouché, effrayé, embarrassé, en désarroi, fébrile, incertain, indécis, inquiet, mal à l'aise, méfiant, menacé, paniqué, perplexe, pétrifié, préoccupé, réticent, sceptique, soucieux, soupçonneux, sur la réserve, sur ses gardes, soucieux, suspicieux, terrifié, terrorisé, tourmenté, tracassé, tremblant, vulnérable



JOIE

À l'aise, amusé, animé, apaisé, attendri, calme, captivé, centré, comblé, confiant, confortable, content, décontracté, détendu, déterminé, disposé, emballé, enchanté, encouragé, engagé, en paix, enjoué, enthousiaste, euphorique, exalté, excité, fasciné, fier, gai, heureux, impliqué, joyeux, libre, mobilisé, motivé, optimiste, passionné, plein de gratitude, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjoui, satisfait, stimulé, vivant

QUAND TES ÉMOTIONS SONT TROP FORTES...



Jette l'ancre



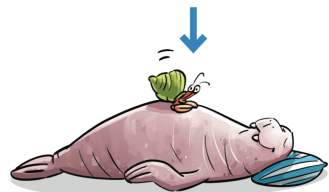
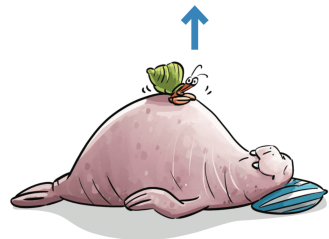
Trouve une solution



Hisse les voiles

Collection
Maître à bord
6 à 9 ans

Un outil pratique tiré du livre
Mon coffre aux trésors: j'apprends à me connaître
Illustrations: Lorraine Beaudoin
© Les Éditions de l'Homme, 2019



Collection
Maître à bord
Un outil pratique tiré du livre
Guide du parent capitaine
Illustrations: Lorraine Beaudoin
© Les Éditions de l'Homme, 2019



Capitaine permissif



Capitaine désengagé



QUEL STYLE D'AUTORITÉ EXERCEZ-VOUS?

Illustrations tirées de la Collection Maître à bord (maitre-a-bord.com)
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme

- *Mon coffre aux trésors: j'apprends à me connaître,*
- *Mon carnet de bord: j'apprends à être responsable*
- *Guide du parent capitaine*

Cultiver sa résilience au quotidien

Les 5 C	Stratégies	Exemples
CENTRATION	Met de l'ordre et/ou du mouvement (souvent vigoureux et répétitif) pour se libérer de la fébrilité;	Faire la vaisselle, classer et ranger, sarcler le jardin, tondre la pelouse, faire des réparations, pratiquer une activité physique : telle que poids / haltères, vélo stationnaire, jogger;
CONTEMPLATION	Favorise la conscience du moment présent;	Méditer, observer tranquillement en nature ou à la maison, se plonger dans un bain chaud avec chandelles (silence);
CRÉATION	Comble notre besoin de beauté et d'harmonie, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant;	Créer selon son inspiration : musique, peinture, dessin, cuisine, humour visuel ou écrit, écriture (journal, poésie, histoire);
CONTRIBUTION	Nous permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés;	Rendre service, innover, réinventer les activités habituelles et le partager, au travail (habituel ou nouveau), dans des activités de bénévolat et au quotidien;
CONNEXION	Renforce nos liens d'appartenance, nous relie au «vivant».	Renforcer nos liens d'appartenance en jouant ensemble, en partageant des repas, en pratiquant un sport et en gardant des liens avec la famille et les amis (téléphone, courriel, visioconférence, réseaux sociaux). Se relier au vivant grâce à un animal de compagnie, en faisant un potager ou en prenant contact avec la nature autour de soi.

Odyssee **TDAH** Guider



Garder le cap

S'organiser en tenant compte des besoins de chacun

- Déterminer, partager les tâches (QUOI, QUI, COMMENT et QUAND)
- Inclure des activités qui permettent de prendre soin de soi et d'avoir du plaisir!
- Encourager le jeune à participer
- Montrer plutôt que faire à sa place
- Débuter tôt!

Tiré de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Guide du parent capitaine,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme



S'adapter et adapter l'environnement

Réduire les occasions de distraction !

- Atténuer les sons dérangeants
- Éloigner les stimuli visuels attirants
- Regrouper les éléments pertinents à la tâche
- Augmenter le confort (posture, vêtements, ameublement)

Voir pour mieux y penser !

- Mémos
- Rangement à vue
- Codes de couleur
- Classement côte-à-côte plutôt qu'en piles
- Zones d'atterrissage et de décollage

cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS;

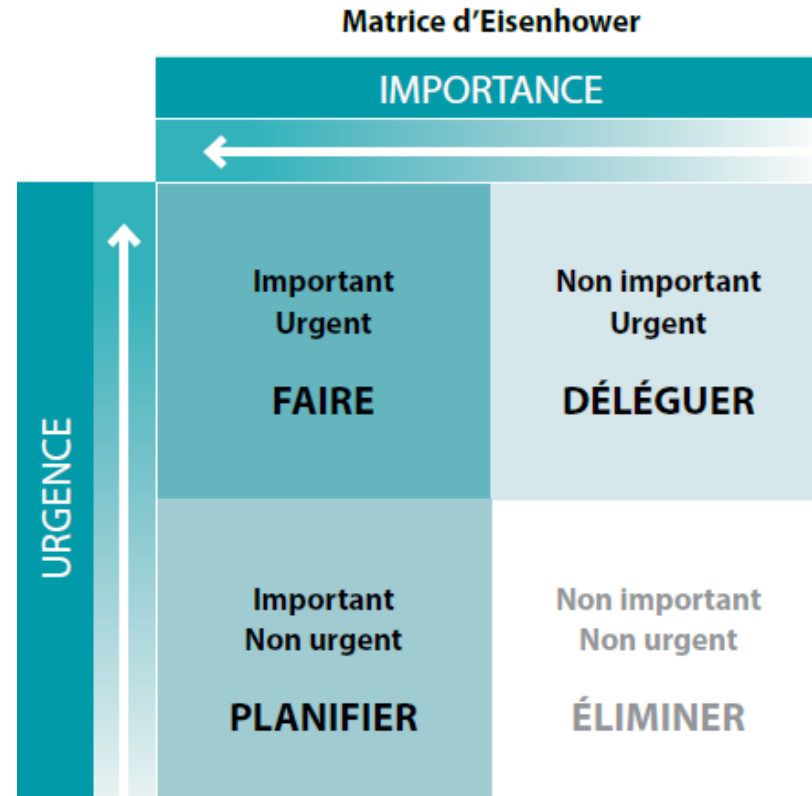
fondationphilippelaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP+, Apprendre et réussir avec le TDAH, Garder le cap, Odysée TDAH

Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Planifier en morcelant les tâches

Prioriser !



Mieux procrastiner !

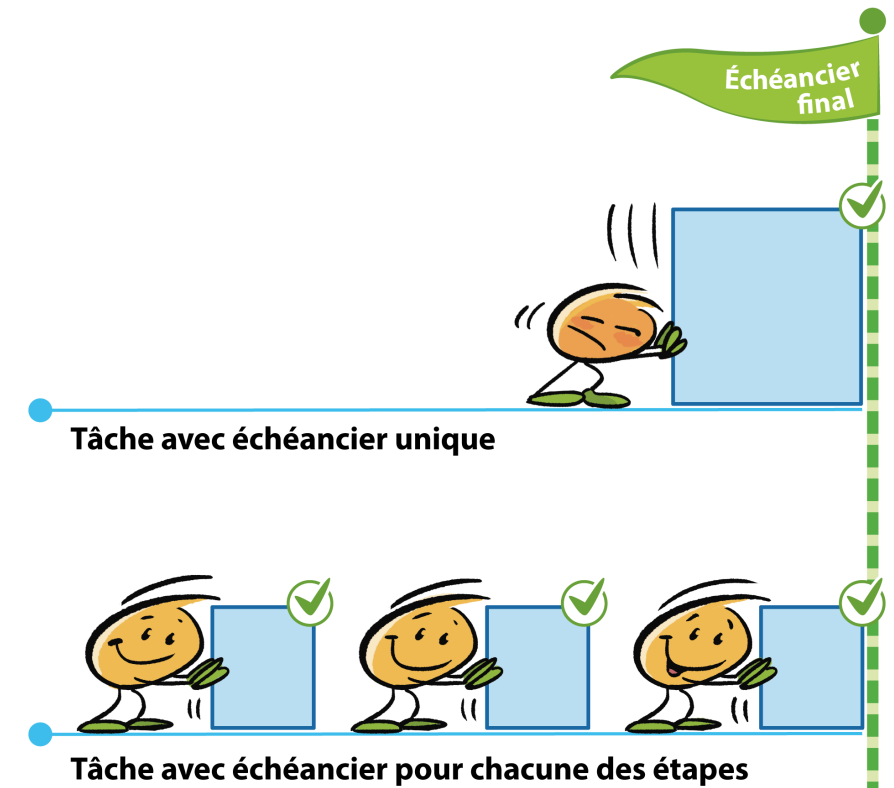


Illustration tirée de Vincent A:
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Tiré de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Guide du parent capitaine,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Tiré de *Apprendre et réussir avec le TDAH,*
fondationphilippelaprise.com
Conception par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Une routine

- Est une succession de **tâches/activités** répétées de façon régulière, accomplies selon un ordre et un moment prédéterminés.
- Permet au jeune de développer son autonomie et de se responsabiliser.
- Rassure et sécurise.
- Sert, entre autres, à maintenir le cap sur les objectifs ciblés.

Instaurer une routine ... et la maintenir !

- Faire ensemble une **liste des activités**:
 - Hygiène
 - Repas
 - Travaux scolaires
 - Tâches assignées
 - Loisirs et activités sociales
 - Détente et plaisir
- Définir les **étapes** en tenant compte du **temps**
- Les organiser selon un **ordre** logique mais souple
- Planifier des **pauses** et des **moments de transition**



ASTUCE:

Écrire/ illustrer les routines et les **afficher** à un endroit visible et fonctionnel (rappel).



Odyssée **TDAH** Guider

Messages clés

Le chemin de la réussite passe par :

- **Prendre soin de son attention**
- **Exercer un leadership bienveillant**
- **Apprivoiser le stress**
- **Garder le cap**

Pas besoin d'un diagnostic pour mettre en place ces stratégies, un pas à la fois !

Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



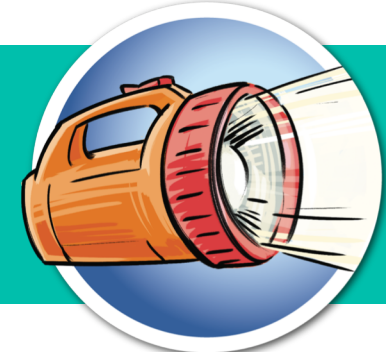
Guider



Pister



Éclairer





Odysée **TDAH**

S'outiller pour mieux intervenir



Pister

Annick Vincent, psychiatre

M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

Clinique FOCUS, Québec, Canada



Odyssée TDAH

Pister



Objectifs

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de :

- Reconnaître les visages du TDAH au cours de la vie
- Repérer les impacts possibles
- Explorer la démarche diagnostique du TDAH selon les lignes directrices de la CADDRA

Comprendre pour mieux intervenir



- ❖ Trouble neurodéveloppemental fréquent et souvent chronique
- ❖ Difficulté à auto-moduler
 - Idées (inattention)
 - Mouvements (hyperactivité)
 - Comportements (impulsivité)
 - Émotions (hyper-réactivité)
- ❖ Associé à des impacts fonctionnels

Objectifs du diagnostic:

Comprendre ce qui explique les problématiques identifiées pour mettre en place des stratégies spécifiques de traitement



Odyssée TDAH

Pister



Reconnaître les visages



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Distinguer les critères diagnostiques du TDAH selon le DSM-5

Les symptômes de TDAH :

- sont présents depuis l'enfance**. Chez les adolescents et les adultes, on doit pouvoir retracer des symptômes d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité de façon rétrospective dans la période autour ou précédant l'âge de 12 ans;
- sont persistants** depuis au moins 6 mois;
- se manifestent dans au moins deux environnements différents** (ex. : maison, école, travail);
- entraînent une atteinte fonctionnelle significative** dans une ou plusieurs sphères de sa vie quotidienne (sociale, scolaire ou professionnelle);
- ne sont pas mieux expliqués par une autre problématique** psychiatrique, médicale ou psychosociale et ne correspondent pas au niveau de développement normal pour son âge.

Identifier les symptômes d'inattention (critères 1, DSM-5)

L'individu:

- prête difficilement attention aux détails, il fait des erreurs d'inattention;
- a du mal à soutenir son attention;
- ne semble pas écouter quand on lui parle directement;
- ne se conforme pas aux consignes ou il ne termine pas ses tâches (sans qu'il s'agisse de comportements d'opposition);
- a de la difficulté à planifier et à organiser ses travaux ou ses activités;
- évite, repousse ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu;
- perd des objets nécessaires à son travail ou à ses activités;
- est facilement distrait par des stimuli externes ou par ses propres idées;
- fait des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

Repérer les manifestations de l'inattention chez l'enfant

- **difficulté à soutenir son intérêt et son attention;**
- **étourderie** (ex.: faire des erreurs de distraction);
- **sensibilité excessive aux stimuli** (ex.: être facilement distrait par les bruits, les stimuli visuels et ses propres idées, se désorganiser s'il y a trop de stimuli);
- **oublis et pertes d'objets** (ex.: perdre ses choses, les laisser à l'école ou à la maison quand il en aurait besoin ailleurs);
- **difficulté à suivre ce qui est dit ou expliqué** (ex.: perd le fil et oublie les consignes à l'école, dans les jeux et à la maison);
- **éparpillement** (ex.: passer d'un jeu à l'autre et laisser ses travaux scolaires en plan);
- **procrastination - opposition** (ex.: démarrer difficilement, être à la dernière minute ou en retard, se braquer ou se fâcher souvent au moment des devoirs, tendre à éviter les activités qui nécessitent une application soutenue ou un effort intellectuel prolongé);
- **difficulté de lecture** (ex.: sauter des mots ou des lignes, perdre le fil, ce qui peut compliquer la compréhension écrite et l'extraction des informations pertinentes);
- **difficulté à la rédaction et à l'expression orale** (ex.: difficulté à rassembler ses idées, à structurer sa pensée, hésite, cherche ses mots, change de sujet).

Repérer les manifestations de l'inattention chez l'adulte

- ▶ **difficulté d'attention soutenue** (ex.: perdre le fil lors de longues conversations ou des réunions. Cette perte d'attention peut être interprétée par les autres comme un manque d'intérêt);
- ▶ **difficulté dans l'organisation** du quotidien et à planifier à long terme (ex. : s'éparpiller et procrastiner, gérer difficilement ses papiers et son budget, difficultés à cerner les priorités, mener trop de projets de front);
- ▶ **difficulté dans la gestion du temps** (ex. : rater ses rendez-vous, les oublier ou arriver en retard, ajouter des tâches à son horaire en cours de route en pensant : «J'ai le temps»);
- ▶ **oublis et perte de temps à chercher** ses choses égarées «temporairement» (ex.: clés, portefeuille, des éléments d'une liste d'achats, etc.);

Les impacts du TDAH sont plus importants avec l'augmentation de la complexité des tâches et la diminution de la supervision étroite exercée par autrui.

Identifier les symptômes d'hyperactivité/impulsivité (critères 2, DSM-5)

L'individu:

- remue souvent les mains et les pieds, il bouge sur son siège;
- se lève souvent dans des situations où il doit demeurer assis;
- court ou grimpe partout (en vieillissant : sensation de fébrilité ou de bougeotte);
- a du mal à se tenir tranquille à l'école, au travail ou dans ses loisirs;
- est souvent fébrile ou survolté;
- parle souvent trop;
- répond aux questions avant qu'on ait fini de les poser;
- a de la difficulté à attendre son tour;
- interrompt souvent autrui, il impose sa présence.

Repérer les manifestations de l'hyperactivité chez l'enfant

- **agitation motrice** (ex.: se sentir et agir comme s'il était poussé par un moteur, bouger beaucoup, agiter les mains, crayonner, griffonner, «pianoter», gigoter sur sa chaise, balancer les pieds, se lever souvent au milieu d'une émission de télévision ou d'un film, pendant les repas ou pendant la période des devoirs et des leçons, courir et grimper partout dans des situations où cela est inapproprié, que ce soit à l'école ou à la maison);
- **agitation verbale** (ex.: parler beaucoup, jusqu'à être surnommé la «placote» ou le «moulin à paroles»);
- **impulsivité et impatience** (ex.: avoir du mal à s'arrêter, à se freiner, bousculer les autres et leur couper la parole; écrire trop vite et avoir une écriture difficile à lire, vouloir «tout, tout de suite», perdre de l'intérêt facilement, répondre mieux à des stimulations variées et qui bougent, comme les jeux électroniques);
- **difficulté à tenir compte des conséquences et de la dangerosité** de ses paroles et de ses actes (ex.: prendre rarement du recul pour réfléchir : « J'ai l'idée, je le fais.», être souvent gaffeur, aller trop vite, renverser et casser des objets, se cogner, avoir des difficultés à garder des amis, être à risque de se blesser et avoir des accidents nécessitant une intervention médicale d'urgence).

Repérer les manifestations de l'hyperactivité chez l'adulte

Pour plusieurs, la bougeotte s'atténue mais le fond d'hyperactivité demeure une source de difficultés autant sur le plan personnel qu'interpersonnel.

- ▶ **agitation** peut être atténuée ou masquée (ex.: s'agiter plus discrètement, par des mouvements des mains et des pieds, tenter de se contrôler en bougeant sans déranger (comme en croisant les bras et les jambes, en mâchant de la gomme ou en manipulant des objets), éprouver de la difficulté à rester en place dans un cours, une réunion, devant un film ou une émission de télévision, préférer rester debout qu'être assis);
- ▶ **difficulté à relaxer et à rester tranquille**. L'immobilité est génératrice de tension, d'irritabilité ou d'anxiété.
- ▶ **impulsivité et impatience** (ex.: tolérer difficilement l'attente, conduire rapidement, prendre des décisions impulsives, s'ennuyer, s'endormir ou changer d'activité s'il ne se sent pas assez stimulé, rechercher des loisirs et des emplois où ça bouge), rechercher les sensations fortes et présenter des difficultés à s'engager dans des activités routinières, calmes ou sédentaires;

Reconnaître les présentations cliniques du TDAH selon le DSM-5*

TDAH combiné = répond aux critères 1 et 2 (forme la plus courante).

TDAH, inattention prédominante = répond seulement au critère 1.

TDAH, hyperactivité prédominante = répond seulement au critère 2.

Un nombre minimum de symptômes doivent être observables :

16 ans et moins :

AU MOINS 6 symptômes sur 9 d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité ;

17 ans et plus :

AU MOINS 5 symptômes sur 9 d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité.



Odyssée TDAH

Pister



Repérer les impacts



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Identifier les répercussions du TDAH ... du matin jusqu'au soir ...

- **Routines quotidiennes**
- **Équilibre de vie**
 - ✓ Sommeil
 - ✓ Alimentation
 - ✓ Activité physique
 - ✓ Consommation
 - Boissons énergisantes, caféine, tabac, alcool, drogues
 - Temps d'écran (réseaux sociaux, internet, gaming, séries)
- Perte du fil conducteur et sensibilité aux stimuli distrayants altèrent la **performance ... et l'estime de soi !**
 - Tâches et loisirs
 - Conversation - cours – examens - réunions
 - Lecture – rédaction
 - Conduite automobile
- **Capacité d'auto-gestion**
 - Temps
 - Espace
 - Organisation
 - Modulation des émotions - hyper-réactivité
 - Comportements impulsifs / recherche de risque (accidents – dont TCCL, conduite automobile, dépenses et sexualité)
 - Mauvaise adhésion au traitement des troubles associés

Le saviez-vous ?

- *Le TDAH est un facteur de risque de l'obésité.*
- *Le TDAH aggrave le pronostic de maladies chroniques, comme l'asthme et le diabète.*
- *Traiter le TDAH réduit le risque d'accidents et le nombre de visites à l'urgence.*

Cerner les impacts du TDAH sur les émotions

- **hyper-réactivité des émotions** (ex.: manifester des réactions émotionnelles disproportionnées, être hypersensible, «à fleur de peau»; se sentir envahi par des vagues de tristesse, de colère, de frustration, être facilement excitable, puis avoir du mal à se contenir);
- **irritabilité - impatience** (ex.: se fâcher facilement souvent, mais cela ne dure pas);
- **anxiété de performance** (ex.: avoir souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, que quelque chose «cloche», anticiper les échecs ou que les gens remarquent son incompétence (syndrome de l'imposteur);
- **faible estime de soi** (ex. : se reprocher ses oublis, ses retards, ses difficultés à suivre les consignes, avoir souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, avoir l'impression d'être inadéquat, que quelque chose «cloche» avec lui, recevoir des reflets négatifs, être perçu comme «tête en l'air», paresseux, malaisant ou opposant).

- ❖ *La comorbidité du TDAH avec les troubles anxieux et de l'humeur est élevée.*
- ❖ *Les adolescents déprimés qui souffrent de TDAH sont plus à risque de suicide, probablement en raison de l'impulsivité.*

Cerner les répercussions du TDAH à l'école

Le TDAH peut avoir un impact au niveau de chacune des sphères suivantes:

- Attention
- Lecture
- Rédaction
- Prise de note
- Tests et examens
- Gestion de l'horaire
- Organisation de l'environnement
- Bougeotte
- Gestion des comportements



Ressources à explorer:

Formations en ligne gratuites

fondationphilippelaprise.com:

- *Apprendre et réussir avec le TDAH,*
- *Truc Atout pour les devoirs et les leçons*
- *TDAH VIP*
- *TDAH VIP+*
- *et plus !*



TRUCS



- *cliniquefocus.com*
- *attentiondeficit-info.com*

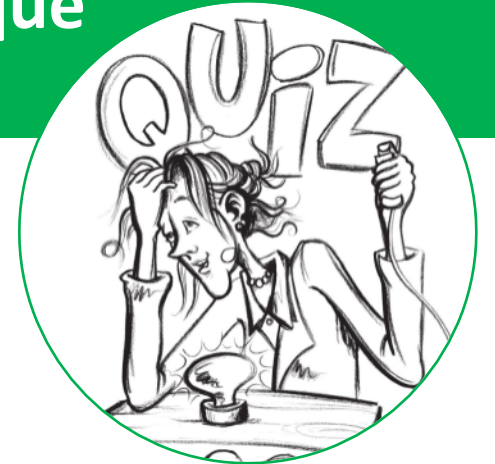


Odyssée TDAH

Pister



Explorer la démarche diagnostique



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Reconnaître à quoi sert un diagnostic

Nommer le problème

+

Engager la personne et ses proches dans le traitement

+

Intervenir

avec des **stratégies spécifiques** démontrées efficaces

Tenir compte des impacts d'une erreur diagnostique

Absence de prise en charge efficace de la problématique
sous-jacente (car non reconnue)

+

Interventions non indiquées
(stratégies spécifiques & médication)

=

Coûts individuels et sociaux
autant pour le sous-diagnostic que pour le sur-diagnostic.

Tenir compte des facteurs pouvant mimer ou aggraver le TDAH

DÉPISTER

les éléments qui mettent du poids dans la balance des symptômes!

FACTEURS pouvant MIMER le TDAH (PSEUDO-TDAH) ou L'AGGRAVER

Énergie: Fatigue, surcharge cognitive, trouble de santé

Émotions: Stress, surcharge émotionnelle (anxiété-tristesse-colère)

Organisation: Manque de routines, de cadre, mauvaise gestion du temps et de l'espace

Hygiène de vie: Mauvaise alimentation, trouble du sommeil, manque d'activité physique, temps d'écran mal contrôlé

Toxicité: Effets secondaires d'une médication, consommation de substances toxiques

EXPLORER les impacts de la pandémie

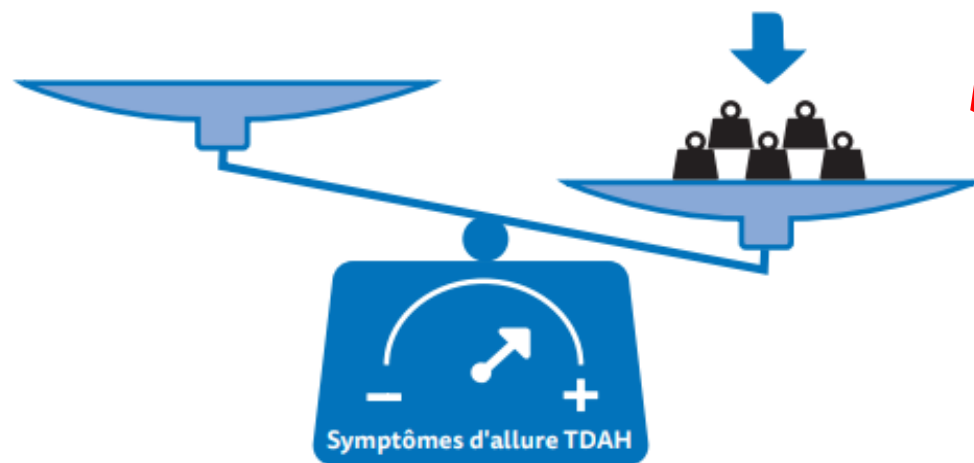


Illustration tirée de Vincent A Mon cerveau a encore besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Conception graphique des mini COVID-19: Lorraine Beaudoin
Production AlphaZULU – Services d'imagination.

Explorer ce qui fait perdre le fil des idées

Vagabondage excessif des idées

Questions clés

- Depuis quand ?
- Où vont les pensées ?

Volontaire

H & F

TDAH

Anxiété

Dépression



Involontaire

H

TDAH

Anxiété

Dépression



Sources:

- Asherson, P., Buitelaar, J., Faraone, S. V. & Rohde, L. A. Adult attention-deficit hyperactivity disorder: key conceptual issues. *Lancet Psychiatry* 3, 568–578 (2016).
- Mowlem, F. D. et al. Validation of the **Mind Excessively Wandering Scale** and the relationship of mind wandering to impairment in adult ADHD. *Journal Atten. Disord.*, (2016)
- Mowlem F.D., Agnew-Blais J., Pingault J-B. & Asherson P. Evaluating a scale of excessive mind wandering among males and females with and without attention-deficit/hyperactivity disorder from a population sample. *Scientific Reports* volume 9, Article number: 3071 (2019)

Illustrations tirées de Vincent
A Mon cerveau a encore
besoin de lunettes, 2022,
Montréal: Éditions de
l'Homme 64

Scruter sous la surface ce qui contribue aux tourbillons d'émotions

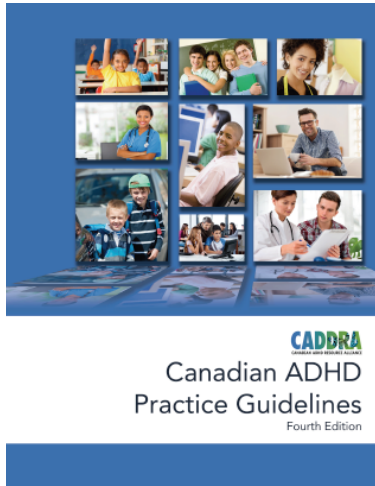
Anxiété - Irritabilité - Opposition - Colère

- Fatigue
- Stress
- Surcharge
- Transition
- Difficultés relationnelles
- Manque de motivation (sens)
- Estime de soi fragilisée
- Manque d'attention
- Difficulté à comprendre
- Rigidité
- Hyper-réactivité
- Trouble anxieux
- Trouble de l'humeur
- Prise de substances toxiques



*Illustration tirée de Vincent A:
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Se familiariser avec la démarche diagnostique proposée par CADDRA



- Aucun test sanguin, d'imagerie médicale ou de tests neuropsychologiques peut confirmer ou éliminer un diagnostic de TDAH
- **Le diagnostic de TDAH est clinique (DSM-5)**

Structurer la cueillette d'information

- Consulter un professionnel de la santé qualifié (seul ou avec des collaborateurs).
- Collecter l'information auprès de la personne, de ses proches et enseignants si besoin + entrevue directe.
- Utiliser de questionnaires spécifiques pour explorer:
 - présence des symptômes dans l'enfance et actuellement;
 - problématiques pouvant compliquer ou mimer un TDAH;
 - impacts fonctionnels.

ATTENTION !

Aucun questionnaire ne permet à lui seul de faire un diagnostic.



caddra.ca

Guide de pratique

Conférences

E-Learning



Ressources COVID-19

Conception graphique des mini COVID-19: Lorraine Beaudoin
Production AlphaZULU – services d'imagination.

TROUSSE D'OUTILS

❖ Questionnaires

Mesurer l'intensité des symptômes de TDAH :

- Inventaire de symptômes TDAH (1^e page du WSR2)
- SNAP IV
- Adult Self-Rating Scale (ASRS)

Mesurer l'atteinte fonctionnelle:

- Weiss Functional Impairment Rating Scale (WFIRS)

Dépistager le TDAH et les problèmes associés :

- Weiss Symptom Record (WSR2)

❖ Document de collecte d'information

❖ Formulaire de suivi pharmacologique

❖ Documents d'information

Faciliter la collecte d'information

PORTFOLIOS FOCUS (cliniquefocus.com)

Nouveaux outils de collecte d'information, en format dynamique

- **Portfolio FOCUS - Observations de la garderie**
- **Portfolio FOCUS - Observations de l'école**
- **Portfolio FOCUS - Enfant et adolescent**
- **Portfolio FOCUS - Adulte**
- **Portfolio FOCUS - Questionnaire sur les Impacts Académiques et Stratégies Adaptatives pour les étudiants avec TDAH (QIASA-TDAH)**
- **Portfolio FOCUS – Répertoire des impacts fonctionnels (RIF)**



*TRUC: Demander d'identifier sur le questionnaire les symptômes les plus invalidants
(cibles du traitement)*

Favoriser une approche multidisciplinaire (1/2)

Autre trouble évoqué

Tr. apprentissage

Tr. langage

Tr. acquisition de la coordination, Tr. sensoriel

Consulter

Neuropsychologie/Psychologie

Orthophonie

Ergothérapie

Visiter le site de l'**ordre des psychologues du Québec** (ordrepsy.qc.ca) pour, entre-autres,

- explorer les rôles des psychologues et neuropsychologues;
- trouver de l'aide (répertoire des professionnels offrant des services de diagnostic psychologique et/ou de psychothérapie).

Favoriser une approche multidisciplinaire (2/2)

Des **changements significatifs** prennent place au Québec reconnaissant l'expertise et l'autonomie de plusieurs types de professionnels dans l'organisation des soins.

Dans le cadre de la prise en charge du TDAH, voici les actes autorisés par catégorie de professionnels en vigueur à l'été 2022.

Professionnels	Émettre	Initier	Modifier	Prolonger
	le diagnostic	la médication		
Psychologues et neuropsychologues	X			
Médecins de famille et médecins spécialistes	X	X	X	X
Infirmières praticiennes spécialisées en santé mentale	X	X	X	X
Pharmaciens			X	X



Odyssée TDAH

Pister



Messages clés

Le diagnostic permet de mieux comprendre et de cibler les stratégies spécifiques. Pour y parvenir, il importe de :

- Reconnaître la diversité des visages du TDAH en cours de vie
- Identifier les impacts du TDAH au quotidien
- Adopter une démarche structurée et collaborative

Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



Guider



Pister



Éclairer





Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



Éclairer

Annick Vincent, psychiatre

M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

Clinique FOCUS, Québec, Canada



Odyssée TDAH

Éclairer



Objectifs

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de :

- **situer la place de la médication;**
- **explorer la diversité des médicaments;**
- **s'orienter sur le parcours du traitement pharmacologique selon les lignes directrices de la CADDRA.**

Comprendre pour mieux intervenir



- Trouble neurodéveloppemental fréquent et souvent chronique
- Difficulté à auto-moduler
 - Idées (inattention)
 - Mouvements (hyperactivité)
 - Comportements (impulsivité)
 - Émotions (hyper-réactivité)
- Associé à des impacts fonctionnels

Objectifs du traitement:

- Réduire les symptômes et les impacts associés
- Permettre à la personne atteinte d'atteindre son potentiel

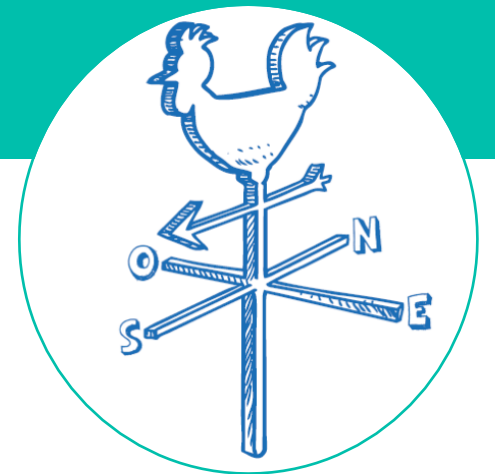


Odyssée TDAH

Éclairer



Situer la place de la médication



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

S'initier à la neurobiologie du TDAH

TDAH : **D** = **D**éficit (et **D**ifférence !)

Les études en neuroimagerie ont permis de démontrer que :

- Le cerveau des personnes atteintes de TDAH se développe et fonctionne différemment.
- Améliorer la neurotransmission de la dopamine et la noradrénaline réduit les symptômes de TDAH.



*Illustration tirée de Vincent A,
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Identifier les impacts du TDAH sur les capacités d'auto-modulation

Activation

- Amorcer
- Organiser
- Prioriser
- Gérer le temps
- Analyser
- Extraire ce qui est essentiel
- Synthétiser

Focus

- Cibler
- Se concentrer
- Changer de tâches
- Agir avec flexibilité



Effort

- Maintenir l'éveil
- Soutenir l'intérêt et l'effort
- Changer de tâches
- S'exécuter avec rapidité

Mémoire

- Manipuler l'information en la gardant en mémoire
- Se rappeler de l'information en temps opportun

Émotions

- Prendre du recul pour se calmer
- Avoir de l'introspection
- Maîtriser les tourbillons d'émotions

Action

- Exercer une maîtrise de soi
- Pouvoir retenir ses gestes, ses paroles et ses actions
- Contrôler ses pulsions
- Se motiver
- Agir avec objectivité

TDAH

Trouble de la **modulation**

- Idées (inattention)
- Mouvements (hyperactivité)
- Comportements (impulsivité)
- Émotions (hyper-réactivité)



Photographies: Vignoble d'Oka

Pour aller plus loin Vincent A, Mon cerveau a encore besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Sonder les types d'attention

État de veille

Attention

- ❖ **simple** (faire une tâche en réaction à un stimuli)
- ❖ **soutenue** (rester sur la tâche de façon prolongée)
- ❖ **sélective** (effectuer une tâche en ignorant des stimuli distrayants)
- ❖ **divisée** (exécuter plusieurs tâches dans la même période de temps)

Distinguer les rôles des catécholamines dans la modulation de l'attention

Noradrénaline

- Aide à **INHIBER** ce qui n'est pas important
- Atténue le bruit de fond
- Aide à mettre de côté les stimuli distrayants

Dopamine

- Aide à **CIBLER** ce qui est important
- Amplifie le signal
- Module la motivation et la mise en action



Reconnaître la place des diverses interventions thérapeutiques pour le TDAH

Stratégies universelles

- Guidance
 - Stratégies parentales (individuel ou groupe – ex.: Équipe, PPP)
 - Rythmes et habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, temps d'écran et consommation)
 - Auto-gestion (temps, espace, émotions)
- Psychothérapies (ex. : TCC)

Impacts ou fardeau compensatoire significatifs?

DIAGNOSTIC et stratégies spécifiques

- ✓ Psychoéducation
- ✓ Médication TDAH
- ✓ Mesures adaptatives en milieu académique ou de travail
- ✓ Traitement des conditions associées

Canadian ADHD Practice Guidelines (caddra.ca)

cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS; FondationphilippeLaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP+, Odyssée TDAH

Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

Mesurer le fardeau compensatoire

Compenser... mais à quels coûts ?

$$FC = (E+T) \times S$$

Fardeau Compensatoire

=

Énergie + Temps

Nécessaires pour appliquer chacune des Stratégies
mises en place pour réduire les impacts des symptômes du TDAH

Tenir compte des impacts du TDAH ... du matin jusqu'au soir ...

- **Routines quotidiennes**
- **Équilibre de vie**
 - ✓ Sommeil
 - ✓ Alimentation
 - ✓ Activité physique
 - ✓ Consommation
 - Boissons énergisantes, caféine, tabac, alcool, drogues
 - Temps d'écran (réseaux sociaux, internet, gaming, séries)
- Perte du fil conducteur et sensibilité aux stimuli distrayants altèrent la **performance ... et l'estime de soi !**
 - Tâches et loisirs
 - Conversation - cours – examens - réunions
 - Lecture – rédaction
 - Conduite automobile
- **Capacité d'auto-gestion**
 - Temps
 - Espace
 - Organisation
 - Modulation des émotions - hyper-réactivité
 - Comportements impulsifs / recherche de risque (accidents – dont TCCL, conduite automobile, dépenses et sexualité)
 - Mauvaise adhésion au traitement des troubles associés

Le saviez-vous ?

- *Le TDAH est un facteur de risque de l'obésité.*
- *Le TDAH aggrave le pronostic de maladies chroniques, comme l'asthme et le diabète.*
- *Traiter le TDAH réduit le risque d'accidents et le nombre de visites à l'urgence.*

Déterminer les cibles du traitement du TDAH

↓ l'intensité des symptômes

↑ fonctionnement dans les diverses sphères de vie



Objectif

=

**meilleure auto-régulation
permettre à la personne atteinte
de déployer son potentiel**



Sélectionner des objectifs SMART

Clarifier le diagnostic, identifier les symptômes principaux, leurs impacts et leur moment permet de cibler pourquoi, comment et quand on intervient.



Objectifs **S** **M** **A** **R** **T**

S Spécifiques

M Mesurables

A Alignés sur le plan global de traitement

R Réalistes

T Temps (période de temps donné)

Cerner les répercussions du TDAH à l'école

Le TDAH peut avoir un impact au niveau de chacune des sphères suivantes:

- Attention
- Lecture
- Rédaction
- Prise de note
- Tests et examens
- Gestion de l'horaire
- Organisation de l'environnement
- Bougeotte
- Gestion des comportements

Ressources à explorer:

Formations en ligne gratuites

fondationphilippelaprise.com:



- *Apprendre et réussir avec le TDAH,*
- *Truc Atout pour les devoirs et les leçons*
- *TDAH VIP*
- *TDAH VIP+*
- *et plus !*

TRUCS



- *cliniquefocus.com*
- *attentiondeficit-info.com*

Clarifier les attentes concernant la médication

La médication TDAH agit comme des «lunettes pour le cerveau»



Les lunettes permettent de faire le focus mais ne font pas lire!

«Pills don't build skills!»

La médication peut réduire les symptômes du TDAH:

- ❖ Améliorer l'attention soutenue
- ❖ Réduire les erreurs d'inattention
- ❖ Atténuer la bougeotte
- ❖ Moduler les réponses impulsives

La médication TDAH n'améliore pas d'emblée les notes!



Difficultés académiques? Explorer aussi:

- Difficultés et retards d'apprentissage
- Efficacité des stratégies de lecture et d'écriture
- Routines de vie
- Stratégies organisationnelles
- Motivation et estime de soi

Scruter les mythes

- ✓ Les **résultats scolaires** sont un bon indicateur de la présence du TDAH et représentent LA cible pour mesurer l'efficacité thérapeutique.
- ✓ **Le profil spécifique des symptômes ou le profil génétique** permet de prédire quel médicament TDAH sera le plus efficace et le mieux toléré.
- ✓ Le dosage optimal du médicament TDAH est habituellement influencé par la **sévérité** des symptômes et le **poids** du patient (règle mg/kg).

FAUX

FAUX

FAUX

Porter attention aux dérives potentielles...

Prescription de médication TDAH en augmentation:

Meilleur dépistage du TDAH

(particulièrement TDAH inattention et TDAH adulte)

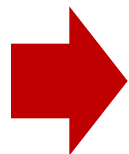
Optimisation du traitement

Meilleure réponse, donc plus de gens maintiennent le traitement

Meilleure adhésion

Combinaison de plusieurs médicaments

Mauvais usage ?



Rythme de vie «moderne» mime ou aggrave TDAH

Autres problématiques miment ou aggravent TDAH

Tenir compte des facteurs pouvant mimer ou aggraver le TDAH

DÉPISTER

les éléments qui mettent du poids dans la balance des symptômes!

Attention !

Les médicaments TDAH ne devraient pas être utilisés pour masquer la fatigue due à une mauvaise hygiène de vie!

FACTEURS pouvant MIMER le TDAH (PSEUDO -TDAH) ou L'AGGRAVER

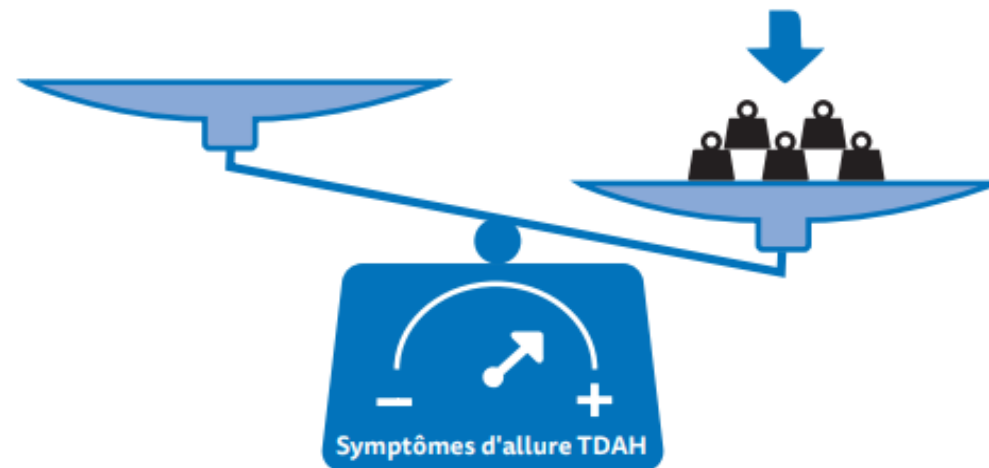
Énergie: Fatigue, surcharge cognitive, trouble de santé

Émotions: Stress, surcharge émotionnelle (anxiété-tristesse-colère)

Organisation: Manque de routines, de cadre, mauvaise gestion du temps et de l'espace

Hygiène de vie: Mauvaise alimentation, trouble du sommeil, manque d'activité physique, temps d'écran mal contrôlé

Toxicité: Effets secondaires d'une médication, consommation de substances toxiques



TDAH avec/sans troubles associés : prioriser l'ordre des traitements

TDAH + Psychose

Prendre en
considération
l'augmentation des
risques de rechute
liés à la prise de
médication TDAH

TDAH + Abus de substances

Promouvoir la
réduction (arrêt si
possible) de la
consommation

Combiner les
approches en
tenant compte du
risque d'abus dans
le choix de la
médication

TDAH + Trouble Bipolaire

Traiter le trouble
bipolaire puis le
TDAH

TDAH + Trouble anxieux ou Dépression

Traiter en priorité le
trouble le plus
invalidant entre le
TDAH et le trouble
anxieux ou la
dépression

TDAH simple

Traiter le TDAH

Adapté de :

Goodman D. *Treatment and assessment of ADHD in adults*. Biederman J, éd.
ADHD Across the Life Span: From Research to Clinical Practice—An Evidence-Based Understanding. Hasbrouck Heights, NJ:
Veritas Institute for Medical Education, Inc. 2005.



Odyssée TDAH

Éclairer

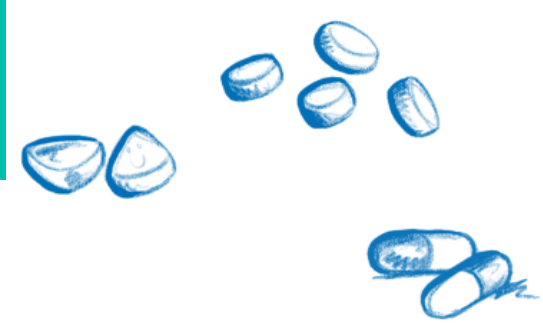


Explorer la diversité des médicaments



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Distinguer les médicaments TDAH



Ingrédient actif

Psychostimulants

- Méthylphénidate
- Amphétamines

Non stimulants

- Atomoxétine
- Guanfacine XL
- Clonidine XL (États-Unis)
- Viloxazine (États-Unis)

Modes de libération

Comprimé ou Capsules: distinguer

- Sécable /non sécable
- Granules saupoudrables
- Pro-médicament dont le contenu de la capsule peut être dilué
- Comprimé croquable
- Comprimé qui se dissout rapidement
- À libération retardée pour administration la veille

Formulation liquide

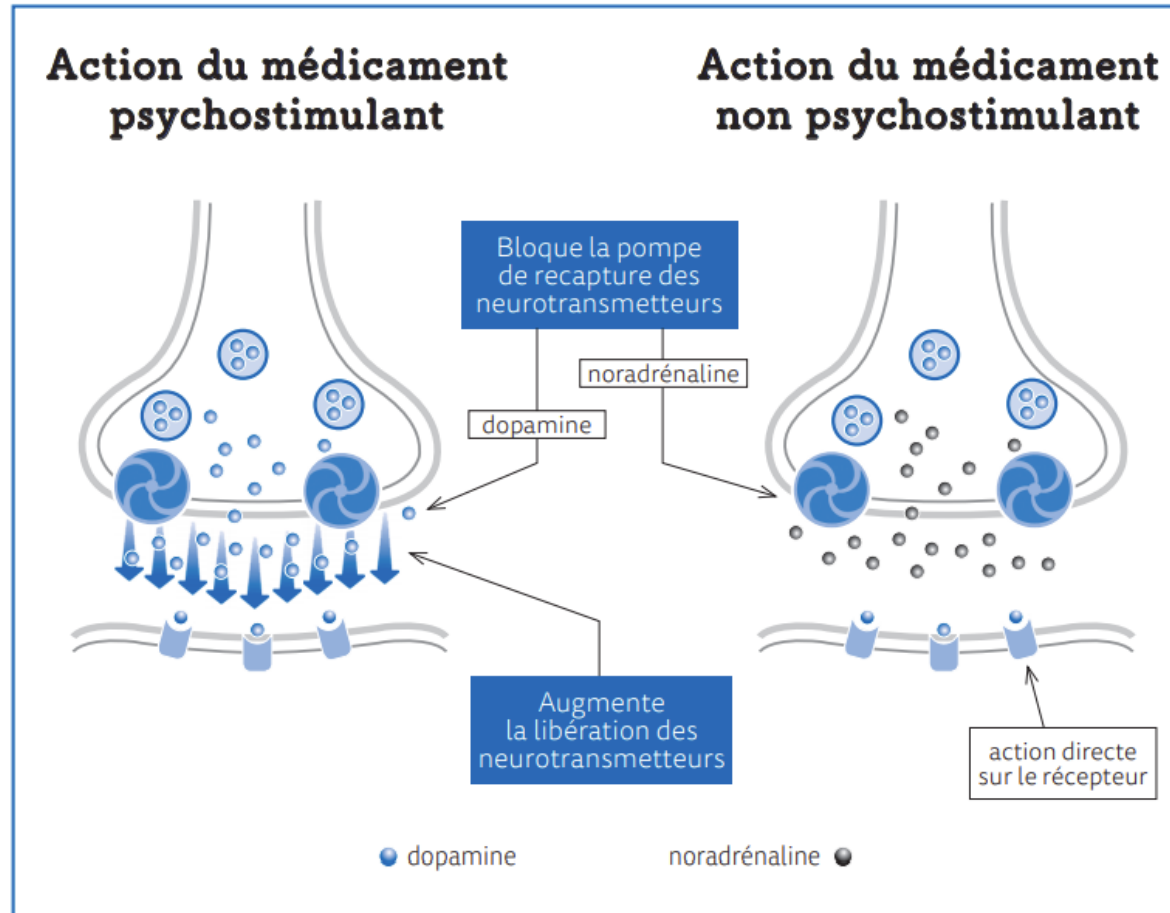
Timbre transdermique

*Illustration tirée de Vincent A,
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Durée d'action variable selon le mode de libération

Disponibilité, appellation, indication et mécanisme de remboursement possiblement différents selon les régions du monde.

Discerner les mécanismes d'action des médicaments TDAH



Repérer les options de traitement pharmacologique du TDAH disponibles

- Variété de médicaments (ingrédient & mode de libération)
- Mécanisme commun d'action dopaminergique ou noradrénergique
- Bon profil efficacité – tolérabilité
- Possibilité de répondeur préférentiel

Aide-mémoire pour la médication TDAH au QUÉBEC - Septembre 2019						
Type de molécule et illustration des comprimés	Mode de libération (% immédiate / retardée)	Particularités	Durée d'action ¹	Posologie de départ ²	Stratégie d'augmentation selon la monographie	Couverture RAMQ (code)
Psychostimulants à base d'amphétamines						
Dexédrine® Comprimés 5 mg	(100/0)	Comprimé écrasable ³	~ 4 h	Comprimé = 2.5 to 5 mg BID	↑ 2.5 - 5 mg par palier de 7J Dose max./J : (die ou BID) Tous âges = 40 mg	Couvert
Dexédrine® Spansule 10, 15 mg	(50/50)	Spansule	~ 6 - 8 h	Spansule = 10 mg die am		Couvert
Adderall XR® Capsules 5, 10, 15, 20, 25, 30 mg	(50/50)	Granules saupoudrables	~ 12 h	5 - 10 mg die am	↑ 5 mg par palier de 7J Dose max./J : (SN280) Enfant = 30 mg Adolescent et adulte = 20 - 30 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN280) Adulte : (SN280)
Vyvanse® Capsules 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70* mg	Promédicament	Contenu de la capsule soluble dans l'eau, le jus orange et le yogourt	~ 13 - 14 h	20 - 30 mg die am	↑ à la discrétion du médecin par palier de 7J Dose max./J : Tous âges = 60 mg	Capsules : Médicament d'exception Enfant-ado : (SN280*) Adulte : (SN280*)
Comprimés à croquer 10, 20, 30, 40, 50, 60 mg	Promédicament	Le comprimé doit être croqué complètement avant d'être avalé. Les comprimés à croquer peuvent être remplacés par les capsules de même concentration	~ 13 - 14 h	20 - 30 mg die am	↑ à la discrétion du médecin par palier de 7J Dose max./J : Tous âges = 60 mg	Comprimés à croquer : Programme patient d'exception
Psychostimulants à base de méthylphénidate						
Méthylphénidate courte action Comprimés 5 mg (générique) 10, 20 mg (Ritalin®)	(100/0)	Comprimé écrasable ³	~ 3 - 4 h	5 mg BID à TID Adulte = considérer QID	↑ 5 mg par palier de 7J Dose max./J : Tous âges = 60 mg	Couvert
Biphentin® Capsules 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80 mg	(40/60)	Granules saupoudrables	~ 10 - 12 h	10 - 20 mg die am	↑ 5 - 10 mg par palier de 7J Dose max./J : Enfant et adolescent = 60 mg Adulte = 80 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN280) Adulte : (SN280)
Concerta® Comprimés à libération prolongée 18, 27, 36, 54 mg	(22/78)	Comprimé (doit être avalé entier pour conserver le mécanisme de libération intact)	~ 12 h	18 mg die am	↑ 9 - 18 mg par palier de 7J Dose max./J : Enfant = 54 mg Adolescent = 54 mg / Adulte = 72 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN280) Adulte : (SN280)
Foquest® Capsules 25, 35, 45, 55, 70, 85, 100 mg	(20/80)	Granules saupoudrables	~ 16 h	25 mg die am	↑ 10-15 mg par palier de 5 J minimum Dose max./J : Enfant et adolescent = 70 mg Adulte = 100 mg	Programme patient d'exception
Non psychostimulant - Inhibiteur sélectif du recaptage de la noradrénaline						
Strattera® (Atomoxetine) Capsules 10, 18, 25, 40, 60, 80, 100 mg	Non applicable	Capsule (doit être avalée entière pour réduire les effets secondaires GI)	Jusqu'à 24 h	Enfant et adolescent = 0.5 mg/kg/J Adulte = 40 mg Die X 7-14 J	Maintenir dose X 7 - 14 j avant d'ajuster : Enfant = 0.8 puis 1.2 mg/kg/J 70 kg ou Adulte = 60 puis 80 mg/J Dose max./J : 1.4 mg/kg/J ou 100 mg	Médicament d'exception Enfant-ado Patient d'exception Adulte
Non psychostimulant - Agoniste sélectif des récepteurs alpha-2A adrénergiques						
Intuniv XR® (Guanfacine XR) Comprimés à libération prolongée 1, 2, 3, 4 mg	Non applicable	Comprimé (doit être avalé entier pour conserver le mécanisme de libération intact)	Jusqu'à 24 h	1 mg die (am ou en soirée)	Maintenir dose X minimum 7J avant d'ajuster par palier ne dépassant pas 1 mg/semaine Dose max./J : En monothérapie : 6-12 ans = 4 mg, 13-17 ans = 7 mg En traitement d'appoint avec un psychostimulant : 6-17 ans = 4 mg	Médicament d'exception Enfant-ado Patient d'exception Adulte

Note : La taille réelle des comprimés et capsules n'est pas celle illustrée. Pour les informations spécifiques concernant l'introduction, l'ajustement et le changement de la médication pour le TDAH, les cliniciens sont invités à consulter le guide de pratique canadien en TDAH (www.caddra.ca). ¹ La pharmacocinétique et la réponse pharmacodynamique varie d'un individu à l'autre. Le clinicien doit utiliser son jugement clinique pour évaluer la durée de l'effet cas par cas sans se fier uniquement sur les valeurs rapportées de durée de l'effet ou de courbes pharmacocinétiques. ² Ces doses de départ sont tirées des monographies de produit. CADORÀ recommande de débiter en général avec la plus petite posologie disponible. ³ Risque d'abus augmenté. * Vyvanse 70 mg est un dosage hors indication pour le traitement du TDAH au Québec. Le RAMQ n'autorise PAS le remboursement de la capsule de 70 mg, alors que les autres posologies disponibles sont couvertes selon les critères du programme médicament d'exception. Document développé par Annick Vincent MD (www.attentiondeficit-info.com) et l'équipe de Direction des communications et de la philanthropie, Université Laval.



Tableau disponible, section trucs, cliniquefocus.com; attentiondeficit.com

Formations gratuites: FondationphilippeLaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP +

Pour aller plus loin:

[Canadian ADHD Practice Guidelines \(caddra.ca\)](http://Canadian ADHD Practice Guidelines (caddra.ca))

Vincent A, *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme

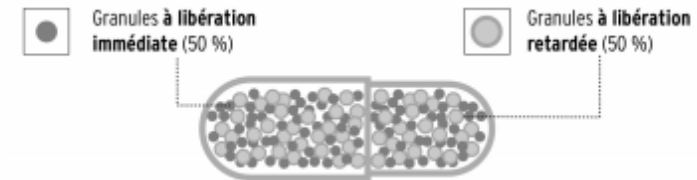
Différencier les mécanismes de libération des psychostimulants

Psychostimulants disponibles au Canada

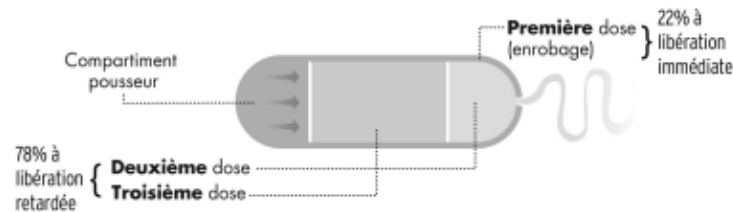
Méthylphénidate à libération multicouche (I/R :40/60 et 20/80)



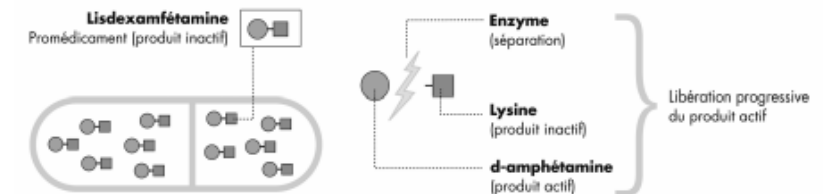
Sels mixtes d'amphétamines



Méthylphénidate libéré selon le mécanisme de pompe osmotique de type OROS^{MD}



Lisdexamfétamine



Illustrations : Aide-mémoire Aide-mémoire pour la médication TDAH au QUÉBEC - Septembre 2019 : cliniquefocus.com, Selon Vincent A, Mon cerveau a encore besoin de lunettes, 2022, Montréal: Éditions de l'Homme



Odyssée TDAH

Éclairer



S'orienter sur le parcours du traitement



*Illustration tirée de Vincent A
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2022, Montréal: Éditions de l'Homme*

Sélectionner un médicament parmi les options de traitement du TDAH

Facteurs à considérer:

- Âge de la personne
- Capacité à avaler un comprimé
- Durée de l'effet requis en fonction du moment des symptômes cibles
- Ingrédient actif / Mode de libération
- Indications cliniques locales
- Coûts, accessibilité et remboursement (public/privé)
- Problématiques associées ? Interactions pharmacologiques ?
- Attitudes du clinicien, de la personne vivant avec le TDAH et de ses proches

Orienter le plan de traitement

Adopter une prise responsable de la médication (routine, rappel, pilulier)

Coordonner la période d'efficacité de la médication avec les cibles de traitement

Débuter avec un psychostimulant à longue action

(à base d'amphétamines ou de méthylphénidate)

- Considérer durée d'action, mode de libération et ingrédient actif
- Ajouter courte action pour prolonger effets cliniques si besoin

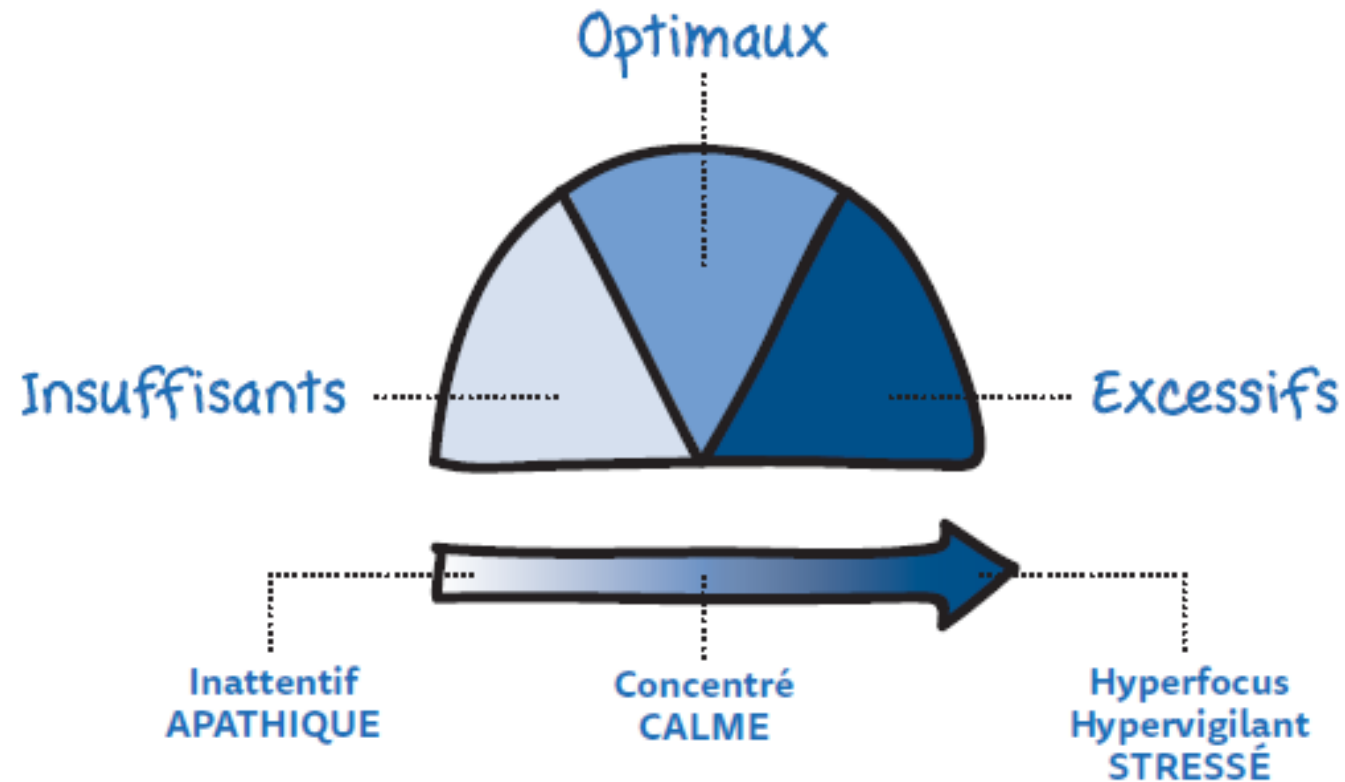
Ajuster doucement la posologie pour trouver le bon équilibre entre effets thérapeutiques et indésirables

Effectuer le suivi (échelles cliniques)

Balancer les effets thérapeutiques versus les effets indésirables

Un équilibre difficile

Taux de catécholamines (dopamine et noradrénaline)



Surveiller les effets indésirables

- Bouche sèche
- Diminution de l'appétit
- Troubles gastro-intestinaux
- Insomnie
- Effets cardiovasculaires:
 - Élévation de la tension artérielle et du pouls (*en général peu significatif cliniquement*)
 - Baisse de la tension artérielle et du pouls (Guanfacine XR)
 - Vasoconstriction (exacerbation Syndrome de Raynaud)
- Effets sur l'humeur:
 - Dysphorie/irritabilité/anxiété/fébrilité
 - Restriction de l'affect «effet zombie»
 - Anxiété / fébrilité / obsession / persévération
- Exacerbation des tics (stimulants)
- Maux de tête / tension musculaire / exacerbation du bruxisme
- Peu fréquent : Dysfonction sexuelle (atomoxétine)
- Rarement: idées suicidaires, dysfonction hépatique, priapisme, psychose

Ajuster la médication en tenant compte de l'efficacité et de la tolérabilité

En présence d'effets indésirables, considérer :

- ✓ Réduire la posologie
- ✓ Changer de mode de libération
- ✓ Changer de molécule active
- ✓ Combiner
- ✓ Interrompre le traitement

Ré-évaluer aussi la pertinence de maintenir le traitement dans les situations suivantes:

- Personne asymptomatique
- Grossesse / allaitement

*Si un arrêt est nécessaire, **planifier** le bon moment et **continuer le suivi** même si la médication est cessée.*

Modèle d'intervention pour les maladies chroniques

Lorsque les cibles de traitement sont atteintes :

Maintenir les approches efficaces et ré-évaluer périodiquement

Lorsque les cibles de traitement ne sont pas atteintes:

- **Échec ou Intolérance**

Tenter autre psychostimulant à longue action

- Considérer durée d'action, mode de libération et ingrédient actif
- Possibilité d'ajouter courte action pour prolonger effets cliniques

Envisager non-stimulant en monothérapie

- **Réponse sous-optimale** malgré plusieurs essais

Envisager non-stimulant en traitement adjuvant

Chercher ce qui se cache derrière une réponse sous-optimale

Problématique	Suggestion
<ul style="list-style-type: none">▪ Effets positifs mais pics creux ou trop courte durée d'action▪ Effets positifs mais rebond en fin de dose	<p>Garder la même molécule mais changer la courbe de libération (ex.: ajouter une courte action ou opter pour autre mode de libération)</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ Effets secondaires▪ Efficacité partielle malgré dose optimisée▪ Absence d'effets cliniques	<p>Changer de médicament: explorer même classe avec mécanisme de libération différent ou changer de classe</p> <p>Rappel:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Absence d'effets cliniques ? Réévaluer le diagnostic

Savoir comment passer d'un psychostimulant à un autre

Produit en cours	Passage vers	Commentaires
MPH courte action	Oros MPH MPH multicouches	Calculer dose équivalente en considérant le mode de libération et la proportion de libération immédiate et retardée (I/R) <ul style="list-style-type: none"> • MPH multicouches 10-12h (I/R : 40% / 60%) • MPH multicouches 16h (I/R : 20% / 80%) • Oros MPH 10-12h (I/R : 22% / 78%)
Oros MPH	MPH multicouches	
MPH multicouches	Oros MPH	
D-AMP IR	Sels mixtes AMP ou LDX	Pas d'équivalence directe. Reprendre au départ.
Sels mixtes AMP	LDX	
LDX	Sels mixtes AMP	
Amphétamines	MPH	
MPH	Amphétamines	

Discerner les particularités des non stimulants

Indication en TDAH / groupes d'âge au Canada

- Atomoxétine : 6-17 ans et 18 ans +
- Guanfacine XR : 6-17 ans

Administration et ajustement:

- Titration lente , réponse en semaines, voire mois
- Prise régulière essentielle pour maintenir efficacité
- Habituellement administré une fois par jour le matin (ou le soir, si sédation)
- Ne pas ouvrir-couper ou croquer la capsule ou le comprimé
- Interactions médicamenteuses potentielles
- Atomoxétine: suggestion de prendre mangeant
- Guanfacine XR:
 - effets potentiels sur TA et RC - ajuster doucement et ne pas interrompre brusquement
 - éviter pamplemousse et repas très gras

Proposer une stratégie thérapeutique individualisée

Approche multimodale et individualisée

Clarifier le diagnostic

Identifier les impacts

Cibler les interventions thérapeutiques

- Psychoéducation
- Adopter de saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, temps d'écran et consommation de substances)
- Stratégies adaptatives (dont gestion du temps, gestion de l'espace, mesures adaptatives en milieu académique ou de travail)
- Coaching et/ou Psychothérapie spécifique selon le besoin (ex. : guidance parentale, TCC)
- Considérer médication TDAH lorsque :
 - ✓ Fardeau compensatoire trop lourd
 - ✓ Impacts fonctionnels malgré stratégies adaptatives

Effectuer le suivi (modèle des maladies chroniques)



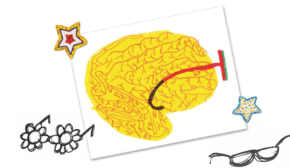
Odyssée TDAH

Éclairer



Messages clés

Individualiser le traitement ... À chacun sa paire de lunettes!



- Cibler les objectifs de traitement
- Coordonner la période d'efficacité de la médication avec les tâches demandant de l'attention soutenue
- Ajuster et optimiser

Odysée TDAH

S'outiller pour mieux intervenir



Guider



Pister



Éclairer

