

# **TDAH & TSA**

**Dans la même personne**

*Que se passe-t-il quand ces 2 troubles coexistent ?*



## Table des matières

Introduction .....	4
TDAH et TSA c'est quoi ce bazar ? .....	6
Le TDAH .....	6
Les trois types de TDAH principaux .....	6
Le TSA .....	7
La coexistence .....	7
Comprendre le TDAH et le TSA .....	12
TDAH - Définition et symptômes .....	12
Le TDA sans le H existe t'il ? .....	12
Les causes du TDAH .....	16
Les variations génétiques responsables .....	28
Exemple de variation génétique .....	29
Les causes neurologiques .....	30
Les causes environnementales .....	31
La prévalence mondiale du TDAH .....	38
Le diagnostic du TDAH .....	42
Les étapes du diagnostic .....	42
Diagnostic des enfants .....	43
Le diagnostic chez les adultes .....	46
Les centres de diagnostic .....	52
Les traitements .....	58
Les aménagements scolaires et professionnels .....	69
Les aménagements scolaires .....	69
Les aménagement sur le lieu de travail .....	79
TSA - Définition et symptômes .....	82
TSA au féminin .....	82
Les causes du TSA .....	84
La prévalence mondiale du TSA .....	100
Ce que disent les études .....	102
Le diagnostic du TSA .....	105
Les critères diagnostiques .....	105
La triade autistique .....	110
Le diagnostic chez les enfants .....	115

Le diagnostic chez les adultes .....	119
Mon parcours vers le diagnostic .....	124
Coexistence TDAH & TSA .....	130
Alors ? c'est quoi ce bazar ? .....	130
Reconnaître les symptômes des comorbidités .....	137
Les défis & les forces .....	148
Les défis .....	150
Les forces .....	152
Les stratégies et les outils pratiques .....	156
La gestion du temps .....	156
Vie sociale & relations .....	162
Le travail & l'éducation .....	166
Aménagement de l'espace de travail pour un adulte. ....	167
Outils et astuces .....	167
Les obstacles dans le cadre éducatif .....	170
Les opportunités dans le cadre éducatif .....	171
Les traits contradictoires VS complémentaires .....	176
Les traits contradictoires .....	176
Les traits complémentaires .....	178
Comment optimiser ses compétences ? .....	180
Outils pratiques en détail .....	182
Les ressources d'apprentissage et de soutien .....	186
Les perspectives de la recherche .....	188
Les avancées scientifiques récentes .....	188
Les avancées médicales et thérapeutiques .....	189
Les innovations technologiques .....	190
Les perspectives pour l'avenir .....	190
Conclusion .....	192
Glossaire .....	194

# Introduction

Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) et le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) sont des conditions neurodéveloppementales complexes qui affectent de nombreux aspects de la vie quotidienne. Ces troubles, bien que distincts, partagent des caractéristiques et peuvent souvent coexister chez un même individu, parfois être confondus, ajoutant une couche supplémentaire de complexité au diagnostic et à la prise en charge.

Ce livre a pour vocation de comprendre les caractéristiques distinctes de chacun de ces deux troubles, ainsi que leurs interactions, pour fournir un soutien adéquat aux individus concernés et à leurs familles. La reconnaissance de la coexistence de ces deux conditions peut conduire à des interventions plus efficaces et à une amélioration de la qualité de vie de chacun.

J'ai voulu rendre sa lecture la plus efficace possible, il a donc été conçu de façon à ce que le lecteur puisse aller directement dans le chapitre qui l'intéresse sans avoir besoin de lire les chapitres précédents, par conséquent un lecteur faisant une lecture linéaire (page après page) pourra avoir à juste titre le sentiment de répétitions.

Afin de ne pas alourdir les chapitres, un glossaire détaillant certains points a été mis en place, vous le retrouverez à la fin, il commence dès la page 184.



# **TDAH et TSA**

## **c'est quoi ce bazar ?**

Ce chapitre est une introduction rapide sur la définition des troubles pour comprendre le sujet abordé tout au long du livre. .

### **Le TDAH**

Le TDAH se manifeste principalement par des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité. Ces comportements entraînent des difficultés dans des environnements structurés comme l'école et le travail, ainsi que dans les relations sociales. Les personnes vivant avec le TDAH éprouvent souvent des difficultés à se concentrer sur des tâches, à suivre des instructions détaillées et à rester assises pendant de longues périodes. Cependant, ces particularités peuvent parfois être atténuées par des comportements associés au TSA. Par exemple, une personne peut être très concentrée sur un intérêt spécifique, ce qui peut masquer des symptômes du TDAH.

### **Les trois types de TDAH principaux**

#### **TDAH de type inattentif (TDAH-I)**

Marqué par une difficulté à maintenir l'attention, une tendance à faire des erreurs d'étourderie, et une incapacité à organiser les tâches.

#### **TDAH de type hyperactif/impulsif (TDAH-HI)**

Caractérisé par une activité motrice excessive, une difficulté à

rester assis et une impulsivité.

### **TDAH de type combiné (TDAH-C)**

C'est le type le plus fréquent, il est caractérisé par une combinaison de symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité. Les personnes présentent des signes des deux types précédents et leurs symptômes sont suffisamment nombreux pour répondre aux critères des deux sous-types.

### **Le TSA**

Le TSA, quant à lui, se caractérise par des difficultés dans la communication et les interactions sociales, ainsi que par des comportements répétitifs et des intérêts restreints. Les individus avec TSA peuvent éprouver des difficultés à comprendre les normes sociales, à établir un contact visuel, à interpréter les expressions faciales et les gestes des autres. Les comportements répétitifs, comme le balancement ou le battement des mains et une sensibilité sensorielle accrue sont également courants. Il s'agit là de la définition courante, sachant que chaque personne autiste est différente, certaines peuvent tout à fait établir un contact visuel, les gestes répétitifs peuvent être discrets (par exemple se tortiller les doigts ou frotter sa langue sur ses dents de devant).

### **La coexistence**

La coexistence de ces deux troubles complique alors le diagnostic et la prise en charge. Les symptômes du TDAH, tels que l'inattention et l'hyperactivité, peuvent masquer ou être masqués par les comportements répétitifs et les intérêts restreints du TSA. Lorsqu'un individu présente à la fois le

TDAH et le TSA, les difficultés sont alors amplifiées.

## Les symptômes du TDAH et du TSA

### TDAH

- **Inattention** : Difficulté à se concentrer, distractions fréquentes, oublis de tâches.
- **Hyperactivité** : Mouvement constant, incapacité à rester assis, besoin de bouger.
- **Impulsivité** : Difficulté à attendre son tour, interruptions fréquentes, prises de décisions hâtives.

### TSA

- **Comportements répétitifs** : Gestes répétitifs, routines strictes, intérêt intense pour des sujets spécifiques.
- **Intérêts restreints** : Focalisation sur un nombre limité d'intérêts ou d'activités.
- **Difficultés de communication** : Problèmes dans les interactions sociales, difficultés à comprendre les nuances sociales.

## Pourquoi les symptômes se masquent-ils ?

### Inattention du TDAH et intérêts restreints du TSA

Une personne avec un TDAH peut sembler inattentive parce qu'elle se déconcentre facilement et passe d'une tâche à l'autre. Cependant, si cette personne a également un TSA, ses intérêts restreints peuvent masquer cette inattention. Par exemple, elle peut se concentrer intensément sur ses intérêts

spécifiques, donnant l'impression qu'elle est capable de se concentrer très bien, mais uniquement sur certaines choses. Cette focalisation intense peut masquer la difficulté générale à maintenir l'attention sur d'autres tâches.

### **Hyperactivité du TDAH et comportements répétitifs du TSA**

L'hyperactivité dans le TDAH se manifeste par une activité motrice excessive, comme bouger constamment ou avoir du mal à rester assis. Dans le TSA, les comportements répétitifs, tels que se balancer, agiter les mains ou suivre des routines spécifiques, peuvent être perçus comme des manifestations de l'hyperactivité. Ces comportements peuvent être interprétés à tort comme de simples signes de TDAH, alors qu'ils font partie des symptômes du TSA.

### **Impulsivité du TDAH et routines du TSA**

L'impulsivité du TDAH, qui se traduit par des décisions prises à la hâte ou des interruptions fréquentes, peut être masquée par les routines rigides du TSA. Une personne avec un TSA peut avoir des routines très strictes et des comportements prévisibles, ce qui donne l'impression d'une gestion stricte et organisée, masquant ainsi les épisodes d'impulsivité qui surviennent en dehors de ces routines.

### **Difficultés de communication du TSA et inattention du TDAH**

Les difficultés de communication dans le TSA, comme la difficulté à lire les indices sociaux ou à maintenir une conversation, peuvent être interprétées à tort comme de l'inattention ou du manque d'intérêt social, des symptômes typiques du TDAH. Par conséquent, une personne peut sembler distraite ou désintéressée en raison de ses difficultés à suivre et à participer aux interactions sociales.

### ***Exemple concret***

Prenons l'exemple de Sophie, une adulte non diagnostiquée avec les deux troubles :

Sophie est hyperactive et a du mal à rester assise, un signe de TDAH. Cependant, elle a également des comportements répétitifs comme se balancer ou jouer avec des objets de manière répétitive. Ces comportements peuvent être perçus comme de simples manifestations d'hyperactivité, masquant ainsi la présence de TSA.

Elle est passionnée par un sujet spécifique (comme les coléoptères mais uniquement de type scarabéidés). Elle peut passer des heures à étudier ce sujet avec une concentration intense, ce qui masque ses problèmes d'inattention dans d'autres domaines.

Elle a des difficultés à comprendre et à participer aux conversations sociales, mais cela est interprété comme un manque d'attention plutôt que comme une difficulté liée à son TSA.

### **Les difficultés que posent cette coexistence**

#### **Un diagnostic complexe**

Les symptômes existants peuvent rendre difficile la distinction entre les deux troubles. Une évaluation minutieuse par des spécialistes est nécessaire pour un diagnostic précis.

#### **Des approches thérapeutiques personnalisées**

La prise en charge doit être adaptée pour répondre aux

besoins spécifiques des individus présentant les deux troubles. Cela peut inclure des thérapies comportementales, des interventions éducatives et dans certains cas des médicaments.

### **L'impact sur la qualité de vie**

Les personnes ayant un TDAH et un TSA peuvent rencontrer des difficultés accrues dans les domaines social, académique et professionnel. Ces difficultés combinées peuvent entraîner une détresse émotionnelle accrue et des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

### **L'impact sur les proches**

En raison des exigences supplémentaires de soins et surtout de soutien au quotidien, les familles peuvent éprouver un stress élevé pouvant aller jusqu'à épuisement. Comprendre cette comorbidité aide à leur fournir les ressources et les réseaux de soutien nécessaires. Les programmes de formation parentale et les groupes de soutien jouent aussi un rôle dans la gestion du quotidien et le renforcement de la résilience familiale.

# Comprendre le TDAH et le TSA

Nous allons voir dans ce chapitre la définition de chaque trouble séparément avant de passer à la cohabitation des deux.

## TDAH - Définition et symptômes

*Inattention, hyperactivité, impulsivité.*

Le TDAH touche environ 5 à 7 % des enfants dans le monde, et peut persister tel quel à l'âge adulte dans environ 60% des cas. Pour les 40% restants, le TDAH ne disparaît pas mais les symptômes ont évolué et changé au fil du temps, les personnes ont appris à masquer leurs symptômes en développant des stratégies leur permettant de passer à travers les mailles du diagnostic, mais il n'en reste pas moins que les difficultés liées au TDAH sont toujours présentes et peuvent impacter divers aspects de la vie quotidienne. Ces difficultés peuvent inclure des difficultés dans la gestion du temps, l'organisation, la concentration et les relations interpersonnelles. Ces personnes peuvent également être plus susceptibles de rencontrer des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

## Le TDA sans le H existe t'il ?

Une neuropsychologue m'a dit un jour que le TDA sans le H n'existe pas, parce qu'il y a tout de même une hyperactivité et

si elle n'est pas physique elle est cérébrale, par conséquent difficilement visible.

J'aimerais éclaircir ce point parce qu'il me semble important de comprendre les nuances entre le TDA et le TDAH.

La principale distinction repose sur la présence ou l'absence de symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité.

TDA	TDAH
<p>Les personnes avec un TDA présentent principalement des difficultés de concentration, d'organisation, et une tendance à la distraction. Elles peuvent avoir du mal à suivre les instructions, à terminer les tâches et à rester concentrées pendant de longues périodes.</p> <p>L'hyperactivité physique est absente, ce qui peut rendre le trouble moins visible aux yeux des autres.</p>	<p>Le TDAH inclut les mêmes symptômes de déficit de l'attention que le TDA, mais ajoute des éléments d'hyperactivité et d'impulsivité. Ces symptômes peuvent se manifester par une agitation physique, des difficultés à rester assis, une tendance à parler excessivement ou à interrompre les autres.</p>

### **L'Hyperactivité cérébrale**

Il est vrai que l'hyperactivité ne se manifeste pas toujours de manière physique. L'hyperactivité cérébrale est une réalité pour de nombreuses personnes TDAH. Cette forme d'hyperactivité se traduit par une activité mentale intense, avec des pensées qui fusent, des difficultés à se détendre mentalement et une tendance à passer rapidement d'une idée à l'autre.

**Diagnostic et terminologie** : Les professionnels de santé utilisent le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) pour diagnostiquer le TDAH. Selon ce manuel, il existe trois types de TDAH :

1. TDAH type ***inattention*** prédominante (souvent appelé TDA)
2. TDAH type ***hyperactivité-impulsivité*** prédominante
3. TDAH type ***combiné*** (présence à la fois de symptômes d'inattention et d'hyperactivité-impulsivité)

### Comment le TDAH se manifeste t'il ?

Les symptômes se divisent en deux grandes catégories : l'inattention et l'hyperactivité/impulsivité. Environ 50-70 % des personnes diagnostiquées avec le TDAH présentent une combinaison de ces deux catégories.

Entre 20-30% des personnes diagnostiquées présentent principalement des symptômes d'inattention qui sont :

- ✓ Difficultés à prêter attention aux détails et tendance à faire des erreurs de distraction.
- ✓ Problèmes à maintenir l'attention sur des tâches ou des activités de jeu.
- ✓ Semble ne pas écouter lorsqu'on lui parle directement.
- ✓ Ne suit pas les instructions et ne termine pas les tâches scolaires, ménagères ou professionnelles.
- ✓ Difficultés à organiser les tâches et les activités.
- ✓ Évite ou est réticent à s'engager dans des tâches nécessitant un effort mental soutenu.
- ✓ Perd souvent des objets nécessaires aux tâches ou activités.



<https://atypiqueworld.com>



<https://www.facebook.com/communauteAtypique>



<https://www.instagram.com/atypiqueworld/>