

# TDAH : Comprendre et agir

Ce support est fourni en complément de l'infographie « TDAH : Tous les comportements ne sont pas des choix ! ». Explorons ensemble les comportements observables liés au TDAH, découvrons à quoi ils sont liés et quelles solutions peuvent être testées pour les équilibrer.

## Comment l'utiliser ?

1. Découpez les dépliants en suivant les pointillés rouges.



2. Pliez les dépliants 3 fois en accordéon, tels que :



3. Explorez les dépliants à votre rythme, laissez-les à disposition libre, peut-être près de l'affiche « TDAH : tous les comportements ne sont pas des choix ! »

# TDAH : Comprendre et agir



**Ne sait pas gérer son temps.  
Est tout le temps en retard.**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Une cécité temporelle

C'est une difficulté à percevoir et mesurer le temps, souvent liée à un dysfonctionnement exécutif et un dysfonctionnement de la dopamine (être « aspiré » par une tâche stimulante qui fait perdre la notion du temps).

### Je peux :



- Établir des priorités pour ne pas perdre la perspective.
- Regrouper les activités similaires en blocs de temps.
- Mettre en place des routines qui offriront un cadre prévisible et réduiront la charge cognitive.

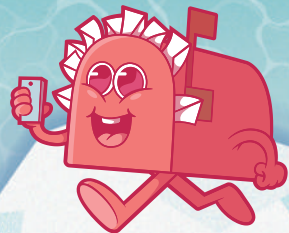
### Les autres peuvent :



- Être les témoins de votre engagement de délais afin de rendre ces engagements plus concrets.
- Jeter un œil réaliste sur ce qu'il est possible d'accomplir en un laps de temps donné.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ On célèbre ensemble les victoires, on met en avant la contribution de chacun et on valorise les forces individuelles.



**Ne suit pas les conversations**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Une surcharge sensorielle

Les personnes avec TDAH ressentent chaque bruit et sensation intensément, fatiguant leur cerveau, qui peine à filtrer les stimulations excessives. Cette hypersensibilité active le système nerveux et peut mener à un repli sur soi.

### Je peux :



- Éviter les situations sociales qui présentent un risque de surstimulation sensorielle.
- Informer les personnes de mon entourage lorsque j'ai besoin de me mettre à l'écart.
- Respecter le tour de rôle de chacun, veillez à ne pas interrompre la conversation.

### Les autres peuvent :



- Éviter de parler tous en même temps et respecter le tour de parole.
- Ne pas considérer le besoin de se mettre à l'écart comme un affront personnel et l'accepter.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ L'environnement est traité acoustiquement afin d'absorber les sons divers.
- ✓ L'environnement propose des coins plus intimes facilitant la conversation entre plusieurs personnes sans avoir à élever la voix.

# TDAH : Comprendre et agir



## Change d'humeur soudainement



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

### Un état de lutte/fuite

Les personnes avec TDAH peuvent dépasser leur fenêtre de tolérance, entrant dans un état d'hyperactivation ou d'hypo-activation. Elles peuvent alors être dans un état de vigilance accrue, de stress intense, comme si elles étaient en situation d'extrême danger. Cela rend la pensée rationnelle difficile et peut causer des réactions extrêmes.

#### Je peux :



- Apprendre à connaître ma fenêtre de tolérance (là où je suis juste bien).
- Comprendre les déclencheurs de mes changements d'humeur.
- Avoir conscience que ma réaction excessive peut être liée à une dysphorie sensible au rejet. Tout le monde n'est pas forcément contre moi !

#### Les autres peuvent :



- Accepter les réactions extrêmes lorsqu'elles se présentent.
- Ne pas juger l'intégralité de la personne sur la base de ses réactions extrêmes.
- Apprendre à reconnaître les signaux envoyés par la personne qui évoquent un état d'hyperactivation ou d'hypo-activation.

#### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ L'environnement prévoit des espaces plus privés, à l'écart de la foule, permettant de réguler tranquillement les émotions et les sens.



## Se montre distant



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

### Un épuisement social après trop de masquage

Le masquage, c'est imiter les comportements neurotypiques pour éviter la stigmatisation, ce qui peut générer de l'anxiété et mener à la dépression.

#### Je peux :



- Recharger ma batterie sans me sentir coupable.
- Apprendre à être moi, à connaître mes forces et mes faiblesses.
- Pratiquer l'auto-empathie afin d'être indulgent envers moi-même.

#### Les autres peuvent :



- Proposer des activités plaisir à faire avec la personne selon ses préférences.
- Accepter le mode de fonctionnement de la personne TDAH sans jugement aucun.

#### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ On accepte les forces et les faiblesses de chacun et on bâtit sur les forces.
- ✓ L'environnement ne crée pas inutilement des situations d'échec et des frustrations.

# TDAH : Comprendre et agir



**Ne réfléchit pas  
aux conséquences**



hoptoys.fr

Cela peut résulter de...

## Un déficit en autorégulation émotionnelle et en inhibition

Les personnes TDAH réagissent fortement et manifestent leurs émotions sans filtre, vivant l'instant présent sans considérer les conséquences.

### Je peux :



- Avoir une routine de détente avant le coucher : écrire dans un journal, méditer, écouter des bruits blancs...
- Prévoir tous les jours des activités plaisir, qui m'apportent ma dose de dopamine et m'apaisent.

### Les autres peuvent :

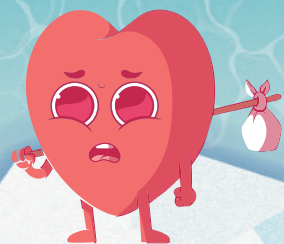


- Faire preuve de souplesse et ne pas s'inquiéter outre mesure pour les petites dérives
- Communiquer clairement à la personne TDAH les limites avec lesquelles ils sont à l'aise.

### On fonctionne tous mieux quand :



Chacun peut exister à sa manière dans un même environnement tout en ayant conscience de ses responsabilités.



**Abandonne vite  
les choses.  
Ne semble  
pas motivé.**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Un système de motivation basé sur l'intérêt

Les personnes avec TDAH ont du mal à se concentrer sur des tâches ennuyeuses, entraînant des difficultés à initier une tâche ou à rester éveillé dans des situations ennuyeuses.

### Je peux :



- Me faire un « dopamenu », où je liste les activités qui boostent ma dopamine ou une « dopabox » pleine de fidgets et de jouets satisfaisants.
- Programmer des pauses et les respecter (en utilisant un Timer).

### Les autres peuvent :



- Faire du « body doubling » : être témoin et soutien lorsqu'une personne TDAH s'engage sur des objectifs ou des tâches à faire.
- Anticiper les chutes de dopamine, notamment en fin de projet ou dans les jours qui suivent un succès.

### On fonctionne tous mieux quand :



L'environnement est ordonné et n'apporte pas de distractions inutiles.



On se coupe des sollicitations. Exemple : notifications coupées sur le téléphone.

# TDAH : Comprendre et agir



**Est impulsif**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Un déséquilibre en neurotransmetteurs

Le TDAH affecte les niveaux de dopamine, un neurotransmetteur, entraînant une impulsivité et une dispersion de la pensée qui peuvent empêcher de terminer les tâches. Cela peut aussi être la cause d'un trouble de l'inhibition.

### Je peux :



- Structurer mes moments de défolement afin de libérer régulièrement mon énergie.
- Pratiquer la méditation afin d'apprendre à prendre du recul sur mes pensées et les situations.

- Mettre en place des stratégies d'autorégulation émotionnelle et sensorielle.

### Les autres peuvent :



- Alerter la personne lorsqu'ils voient qu'elle dépasse des limites pouvant la mettre en danger.

### On fonctionne tous mieux quand :



- ✓ L'environnement est stimulant (pour éviter l'ennui) tout en étant structuré (pour faciliter l'action).



**Est malpoli/  
interromp  
les autres**



hoptoys.fr

Ceci peut être incompris alors que...

## C'est un stim

Un comportement autostimulant utilisé pour la régulation émotionnelle ou sensorielle. Il aide à extérioriser des émotions et éviter une surstimulation. Cela peut aussi être dû à un trouble d'inhibition.

### Je peux :



- Bouger et faire de l'exercice régulièrement.
- Découvrir et explorer mes sensibilités.

- Tenir un journal quotidien qui identifie les moments où j'ai le plus besoin de stimmer.
- Essayer plusieurs stimtoys ou fidgets pour trouver celui qui me convient le mieux.

### Les autres peuvent :



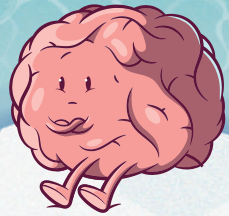
- Accepter que le stimming est quelque chose d'essentiel pour la personne et que c'est même une manière naturelle de s'exprimer.

### On fonctionne tous mieux quand :



- ✓ Chacun respecte les besoins de l'autre sans que ces besoins n'empiètent sur le confort de l'autre. Par exemple : un fidget bruyant doit être utilisé en solo afin de ne pas gêner les autres.

# TDAH : Comprendre et agir



**Ne suit pas  
les instructions  
complexes**



hoptoys.fr

Ceci peut être causé par...

## Un dysfonctionnement des fonctions exécutives

Le TDAH affecte la mémoire de travail, entraînant une désorganisation dans la pensée et l'action et une difficulté à suivre des instructions complexes.

### Je peux :



- Diviser les grandes tâches en petites parties.
- Mettre une date limite à ces parcelles d'activité car, souvent, une grande tâche peut me paraître insurmontable.

### Les autres peuvent :



- Faire des points chaque jour sur l'étape en cours sans noyer la personne TDAH sous trop de détails.
- Donner des instructions visuelles ou par écrit simples et faciles à comprendre.

### On fonctionne tous mieux quand :



Les personnes sont bienveillantes les unes envers les autres. De cette manière, on n'ajoute pas de stress supplémentaire.



**Bouge tout  
le temps**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Un état de fatigue

Les personnes avec TDAH semblent toujours énergiques, mais en réalité, elles luttent entre agitation et fatigue, causées par un dysfonctionnement de la dopamine.

### Je peux :



- Bouger et faire de l'exercice régulièrement.
- Ralentir en pratiquant la pleine conscience, revenir à l'instant présent.

- Avoir toujours un fidget à portée de main.
- Faire des pauses régulières et programmées.

### Les autres peuvent :



- Accepter le besoin de mouvement de la personne TDAH et essayer eux-mêmes des dispositifs comme les assises dynamiques, bénéfiques pour tous !

### On fonctionne tous mieux quand :



L'environnement est flexible et permet le mouvement : on peut faire les choses de multiples manières.

# TDAH : Comprendre et agir



hoptoys.fr

Ceci peut être causé par...

## Une dépression

Le TDAH affecte les niveaux de dopamine, essentiels à la régulation de l'humeur et à la capacité à ressentir du plaisir, pouvant entraîner, en cas de carence celle-ci, un repli sur soi.

### Je peux :



- Me lancer régulièrement des défis pour me motiver.
- Trouver les activités qui me procure de la joie et les planifier dans ma journée.
- Comprendre les déclencheurs de mes changements d'humeur.

### Les autres peuvent :



- Éviter les consignes répétitives. Ce ne sera pas efficace pour la personne TDAH. Il faut de la variété !
- Accepter les réactions extrêmes lorsqu'elles se présentent.
- Ne pas juger l'intégralité de la personne sur la base de ses réactions extrêmes.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ L'environnement prévoit des espaces plus privés, à l'écart de la foule, permettant de réguler tranquillement les émotions et les sens.
- ✓ On propose un fond sonore qui convient à tous, sélectionné selon les tâches qu'on veut y faire.



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## L'hyperfocus

Le TDAH entraîne une difficulté à se concentrer sur des tâches ennuyeuses, mais une capacité à se concentrer intensivement sur des tâches intéressantes pour la personne.

### Je peux :



- Trouver le bon mix entre intérêt personnel, stimulation et récompense.
- Faire deux choses à la fois, par exemple courir et planifier une réunion.

Je peux avoir besoin de faire plusieurs activités en même temps pour en terminer au moins une.

- Être conscient de l'effet potentiellement destructeur de l'hyperfocus, notamment quand je rumine un problème sans pouvoir m'en libérer.

### Les autres peuvent :



- Ne pas interrompre la personne quand elle est en hyperfocus.
- Proposer des challenges, des défis et varier les consignes pour motiver la personne TDAH.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ Les objectifs sont clairement définis et connus de tous.
- ✓ Les tâches sont variées et utilisent différentes modalités afin de solliciter différents sens et modes de réflexion.

# TDAH : Comprendre et agir



**Oublie  
les rendez-vous**



hoptoys.fr

Cela peut être causé par...

## Un dysfonctionnement de la mémoire de travail

Le TDAH affecte la capacité à stocker l'information de manière organisée, entraînant une distraction facile et des oublis.

### Je peux :



- Conserver un bloc-notes dans ma voiture, près de mon lit et dans la poche de ma veste. Vous ne savez jamais quand une bonne idée arrive, mieux vaut la noter directement pour ne pas l'oublier !
- Créer un système d'aides visuelles (avec des couleurs que je choisis) pour me rappeler des choses à faire et les placer à des endroits stratégiques.
- Changer de format d'aides visuelles régulièrement afin de garder un intérêt.

### Les autres peuvent :



- Être flexible et ne pas faire une montagne d'un petit retard s'il n'y a pas de répercussions négatives.
- Utiliser un ton léger pour aborder un sujet, tout en veillant à ne pas se moquer ou manquer de respect à la personne.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ Quand on automatise les rappels, les envois d'invitations en utilisant la technologie !



**N'arrive pas  
à faire des choix**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Une paralysie de choix ou un brouillard cérébral

Les personnes avec TDAH éprouvent une difficulté à prendre des décisions, souvent causée par une réflexion excessive et la peur de faire un mauvais choix.

### Je peux :



- Utiliser une carte heuristique ou un tableau de choix pour poser les options afin de me décider.
- Faire des activités qui me donnent confiance en moi et boostent mon estime personnelle.

### Les autres peuvent :



- Accompagner la personne TDAH pour qu'elle envisage toutes les options, risques, conséquences et récompenses.

### On fonctionne tous mieux quand :

- ✓ L'environnement est ordonné afin de ne pas surcharger le cerveau de stimulations inutiles.

# TDAH : Comprendre et agir



**Fait tout  
au dernier  
moment**



hoptoys.fr

Cela peut être dû à...

## Un dysfonctionnement des fonctions de planification

Les personnes avec TDAH ont souvent du mal à organiser leurs pensées et actions, et la cécité temporelle rend l'exécution des tâches plus difficile.

### Je peux :



- Utiliser des routines pour organiser mon quotidien.
- Mettre par écrit cette routine : ce qui n'est pas écrit n'existe pas !

- Utiliser la méthode Pomodoro.
- Choisir ma routine en fonction de ce qui me fait du bien.

### Les autres peuvent :



- Mettre en place des rituels pour structurer le temps.
- Avoir des demandes claires et précises.
- Être constant sur les refus et le cadre.

### On fonctionne tous mieux quand :



L'environnement est organisé pour soutenir et faciliter les routines et les objets/outils rangés à l'endroit où ils seront utilisés pour limiter les déplacements inutiles.