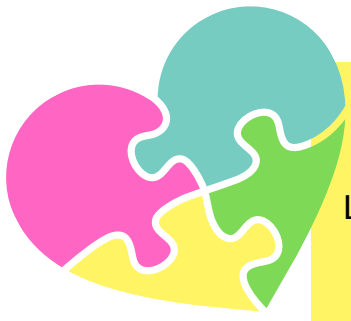


# L'INATTENTION À L'ADOLESCENCE

## UN OUTIL POUR LA VIE



### Forme de TDAH



#### Forme mixte

La forme mixte est la plus commune. Les gens vont avoir des problèmes d'impulsivité, d'hyperactivité et d'inattention.

#### Forme inattention

Pour la forme inattention ou TDA, les gens ont du mal à réguler leur attention, mais n'ont pas de problème au niveau de l'impulsivité et de l'hyperactivité.

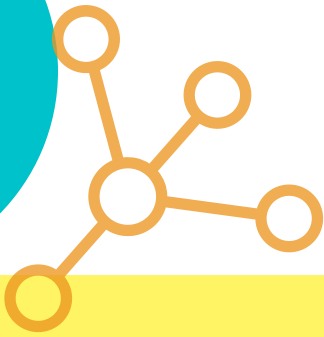


## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La majorité des adolescents TDAH ont été diagnostiqués à l'enfance. Cependant, les caractéristiques du TDAH se modifient au cours de cette période. En effet, tandis que l'hyperactivité est plus présente à l'enfance, la composante de l'inattention prédomine à l'adolescence. C'est à ce moment-là qu'on observe les problèmes scolaires.

Par contre, on retrouve aussi un groupe d'adolescent TDAH qui n'ont pas été diagnostiqués avec le trouble d'inattention à l'enfance. Le TDAH peut se révéler seulement à cet âge, souvent, car la demande scolaire devient plus grande. Cela dit, l'inattention ne s'est pas aggravée depuis l'enfance, mais elle apparaît plus évidente dès l'entrée au secondaire. Ce groupe d'adolescents présente seulement l'inattention comme caractéristiques du TDAH. Ils sont donc souvent perçus comme paresseux par leur entourage. Dans cette situation, on retrouve généralement les filles, les adolescents au potentiel intellectuel élevé, les adolescents dont les familles sont engagées sur le plan scolaire et les adolescents avec un réseau social développé.

## COMORBIDITÉ



Chez les adolescents présentant un TDAH de type inattention, il n'est pas rare de constater qu'ils ont une tendance à être tristes, à rencontrer des difficultés sociales, voire à être dépressif. L'estime de soi est donc compromise.

Les adolescents qui présentent seulement la forme d'inattention ont davantage des troubles de l'humeur et d'anxiété qui prédominent, en plus de l'inattention. On observe ici la consommation de substances illicites à des fins thérapeutiques.

## MANIFESTATION

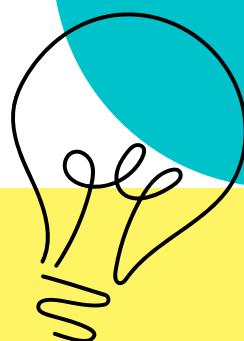
Le déficit de l'attention porte à confusion chez les adolescents, car contrairement à ce que les adultes pensent, ils sont en mesure d'être attentifs. La difficulté est dans la sélection des stimuli captant l'attention. Effectivement, les stimuli de l'environnement ou les pensées sont comme des aimants ; il est difficile pour l'adolescent de résister à leur attraction et déterminer quel stimulus ou pensée est prioritaire.

Chez les adolescents neurotypiques, ceux-ci dirigent directement leur attention du point A au point B. Pour ce qui est des adolescents TDAH, ceux-ci se laissent distraire involontairement par les stimuli environnants. En effet, le stimulus le plus récent devient celui prioritaire et ainsi de suite.

Par contre, les tâches simples, concrètes, courtes et routinières ne posent que rarement des problèmes pour deux raisons.

1. Les tâches de courte durée laissent le but à atteindre à la vue. Tant que celui-ci est visible, l'adolescent est en mesure d'avancer.
2. Les tâches familières et répétitives exigent peu de concentration, ils sont devenus des automatismes avec le temps. Cela dit, les adolescents sont en mesure de les faire sans concentration.

## TÂCHES SIMPLES



## TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE LES DISTRACTIONS

**Favoriser les bonnes conditions de travail** : déterminer les conditions de travail dans lesquelles vous travaillez le mieux et tenter d'être dans cet environnement lorsque vous devez être attentif.

**Réduire les distractions sonores** : utiliser les bouchons d'oreilles, masquer les bruits avec une musique de fond ou s'isoler en fermant la porte

**Réduire les distractions visuelles** : réduire les objets non pertinents de l'aire de travail, éviter les stimuli comme la fenêtre, l'ordinateur ou le téléphone et s'asseoir devant la tâche ou devant l'interlocuteur en faisant dos aux distractions.

**Réduire les distracteurs internes** : noter les idées qui viennent en tête pour pouvoir y revenir plus tard, en classe, mettre ses idées par écrit au lieu de couper la parole. Pour accomplir une tâche susceptible de facilement tomber dans la lune, planifier des pauses avant de perdre le fil.

Sources:

1. Information pour les adolescents | CADDRA
2. BÉLANGER, Stacey. (2019). Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. CHU Sainte-Justine.
3. VINCENT, Annick. (2017). Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes. Édition de l'Homme.

