

L'inattention à l'adolescence

Adolescent

Les formes d'inattention du TDAH

Forme mixte

- La plus **commune**
- Problèmes d'**impulsivité**, d'**hyperactivité** et d'**inattention**

Forme inattention

- Difficulté à **réguler leur attention**
- **Aucun problème** au niveau de l'impulsivité ou l'hyperactivité

*Le TDA/H peut se **révéler** seulement à l'**adolescence**, souvent car la **demande scolaire** devient plus **grande**.

L'**hyperactivité** est plus présente à l'**enfance**.



L'**inattention** est plus présente à l'**adolescence**.

C'est à ce moment-là qu'on observe les **problèmes scolaires**.

Les adolescents souffrant de la forme inattention du TDAH sont souvent **perçus comme paresseux** par leur entourage. Ils ont tendance à être **tristes**, à avoir des **difficultés sociales**, à développer des **troubles d'humeur et d'anxiété**, voire à être **dépressif**. L'**estime de soi** est donc **compromise**.



Pour l'adolescent TDAH, il est **difficile** de **résister aux distractions** et déterminer quel stimulus ou pensée est **prioritaire**. Le stimulus **le plus récent** devient celui **prioritaire** et ainsi de suite. Ce comportement est **involontaire**.

TRUCS POUR RÉDUIRE LES DISTRACTIONS



Noter les idées qui viennent en tête pour y **revenir plus tard**



Planifier des **pauses** pour **éviter** de tomber dans la **lune**



Trouver les **conditions** dans lesquelles vous **travaillez le mieux**



Enlever les objets non pertinents de l'**espace de travail**



Utiliser des **bouchons d'oreilles** ou **s'isoler** en fermant la porte



S'asseoir devant la tâche en faisant **dos aux distractions**

| 418-294-4410 |

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

| www.synapse-360.com |

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien d'une personne vivant avec un TDAH, n'hésiter pas à nous contacter!