

Qu'est ce que le TDAH ?

La diapositive d'ouverture s'affiche. Personne ne parle. Les informations suivantes apparaissent à l'écran :

Le logo de TA@l'école est affiché.

Le texte suivant s'affiche :

« Présenté par TA@l'école. »

TA@l'école est identifiée comme une initiative éducative majeure de l'Association ontarienne des troubles d'apprentissage (LDAO).

Le logo de la LDAO est affiché.

Qu'est-ce que le TDAH?

On parle souvent du TDAH d'une manière très simpliste, mais en réalité, ce trouble est complexe.

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, ou TDAH, est un trouble neurobiologique qui affecte l'attention, le contrôle des impulsions et l'autorégulation. Cela n'a rien à voir avec l'intelligence, ni avec la paresse ou le manque de motivation.

Le TDAH a une incidence sur la façon dont le cerveau traite les informations, utilise son énergie et réagit à l'environnement. C'est pourquoi les symptômes peuvent se manifester différemment d'une personne à l'autre.

Dans cette vidéo, nous examinerons de plus près certaines des manifestations possibles du TDAH, notamment des phénomènes tels que la concentration excessive, la créativité, l'énergie et la capacité d'avoir une vision d'ensemble.

Il ne s'agit pas là d'étiquettes ou de catégories destinées à définir une personne, mais de façons de mieux comprendre comment le TDAH peut se manifester dans différentes situations.

L'objectif est de mieux comprendre le fonctionnement du TDAH et la façon dont le contexte, le soutien et l'environnement façonnent les expériences.

Comment se manifeste le TDAH ?

Le TDAH est souvent décrit à l'aide de trois manifestations principales. Celles-ci nous aident à comprendre les tendances, mais il ne s'agit pas de catégories rigides.

Transcription de vidéo : « Qu'est ce que le TDAH ? »

Certaines personnes peuvent présenter des symptômes principalement liés à l'inattention; c'est un TDAH de type inattentif. Cela peut se traduire par des difficultés à rester concentré, à s'organiser ou à mener à bien des tâches et à suivre des instructions.

D'autres peuvent présenter des comportements principalement hyperactifs ou impulsifs; c'est un TDAH de type hyperactif-impulsif. Cela peut se traduire par une agitation, un niveau élevé de mouvement ou de parole, ainsi que par une difficulté à attendre ou à contrôler ses impulsions.

Certaines personnes présentent une combinaison des deux types, souvent appelé TDAH combiné.

Bon, il est important de se rappeler qu'une catégorisation précise est impossible. De nombreuses personnes se voient comme présentant plus d'un type, qui peut changer avec le temps et selon la situation.

Expériences liées au TDAH

Le TDAH peut se manifester différemment d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent remarquer des tendances dans leur façon de se concentrer, de réfléchir ou de réagir à leur environnement.

Dans cette partie de la vidéo, nous examinerons de plus près certaines de ces expériences. Elles ne sont pas les mêmes pour tout le monde et ne constituent pas toujours en soi des atouts ou des difficultés...

mais ce sont des moyens de comprendre comment le TDAH peut se manifester selon la personne, le contexte et les soutiens en place.

Concentration excessive

Une personne atteinte de TDAH parle d'un phénomène appelé « concentration excessive » ; cela se produit souvent lorsqu'une chose lui semble particulièrement intéressante ou importante.

Dans certaines situations, cela peut favoriser la capacité d'attention, la créativité et la productivité, en particulier lorsque la tâche est importante ou intéressante.

Dans d'autres situations, cela peut entraîner des difficultés à détourner son attention, à interrompre une tâche ou à répondre à d'autres attentes.

Créativité

Transcription de vidéo : « Qu'est ce que le TDAH ? »

Certaines personnes présentant un TDAH décrivent leur créativité de manières différentes. Cela comprend la création rapide de liens, la génération de nouvelles idées et la façon d'envisager des tâches d'un point de vue différent.

Parfois, cette façon de penser peut favoriser la résolution de problèmes, l'innovation et l'expression créative.

Dans certaines situations, il peut sembler plus difficile d'organiser ses idées, de suivre un processus structuré ou de terminer un projet.

Niveau d'énergie élevé

Certaines personnes atteintes de TDAH disent avoir un niveau d'énergie très élevé. Cela peut se traduire par un besoin de bouger, de parler ou de rester activement engagé dans ce qui les entoure.

Dans certaines situations, cette énergie peut favoriser l'enthousiasme, l'engagement et la participation active, en particulier dans des environnements dynamiques ou interactifs.

Parfois, il peut s'avérer plus difficile de rester immobile, de contrôler son niveau d'activité ou de répondre aux attentes de son milieu.

Souplesse et action

Certaines personnes atteintes du TDAH se disent plus enclines à essayer de nouvelles choses ou à agir rapidement, sous l'impulsion du moment.

Dans certaines situations, cela peut favoriser l'exploration, la créativité et l'envie de faire preuve d'initiative ou de saisir de nouvelles occasions.

Dans d'autres situations, cela peut entraîner des actions prises sans avoir eu le temps de bien réfléchir, ou la prise de risques ayant des conséquences involontaires.

Cela peut également être lié à la manière dont le cerveau gère le contrôle des impulsions et la prise de décision dans le moment présent.

Empathie

Certaines personnes atteintes du TDAH disent vivre leurs émotions avec une grande intensité et être très sensibles aux sentiments des autres.

Parfois, cela peut favoriser l'empathie, le lien et des rapports solides avec les autres.

Transcription de vidéo : « Qu'est ce que le TDAH ? »

Dans d'autres situations, il peut sembler plus difficile de prendre du recul, de gérer ses réactions émotionnelles ou d'envisager une situation sous différents angles.

Les manifestations d'empathie chez les personnes atteintes du TDAH peuvent varier et se traduire par une forte conscience émotionnelle, mais aussi par des difficultés à comprendre le point de vue des autres.

Grand penseur

Certaines personnes atteintes du TDAH expliquent avoir une pensée plus vaste ou plus connectée, et perçoivent souvent des liens entre les idées.

Dans certaines situations, cela peut favoriser une vision globale, stimuler la créativité et permettre de faire émerger de nouvelles idées ou d'établir des liens entre différents sujets.

Dans d'autres situations, il peut sembler plus difficile de se concentrer sur les détails, de suivre des procédures étape par étape ou d'organiser ses idées de manière structurée.

Cette façon de penser peut également être mise en relation avec la manière dont le cerveau traite les informations et établit des liens entre les idées.

Tout mettre en perspective

D'après toutes ces expériences, le TDAH est un trouble complexe qui se manifeste différemment chez chaque personne.

Les mêmes tendances peuvent s'avérer utiles dans certaines situations et plus difficiles à gérer dans d'autres.

C'est pourquoi il est important de bien comprendre le TDAH. Cela nous permet d'aller au-delà des étiquettes et de nous concentrer sur ce dont chaque personne a besoin pour apprendre, travailler et s'épanouir.

Grâce aux soutiens, aux environnements et aux liens appropriés, les personnes atteintes du TDAH peuvent mieux se comprendre et mieux cerner leur façon d'apprendre.

L'objectif n'est pas de donner une définition unique du TDAH, mais de favoriser une compréhension approfondie et un soutien dans différents contextes.

La diapositive de fermeture s'affiche. Personne ne parle. Les informations suivantes apparaissent à l'écran :

Le logo de TA@l'école est affiché.

Transcription de vidéo : « Qu'est ce que le TDAH ? »

Le texte suivant s'affiche :

« En savoir plus sur TAalecole.ca. »

Le logo de la LDAO est affiché, accompagné du texte :

« TA@l'école est une initiative éducative majeure de la LDAO. »