Le TDAH Chez la femme

[FEMME SOPHIE-STIQUÉE](https://www.facebook.com/femmesophiestiquee/)·[JEUDI 14 JUILLET 2016](https://www.facebook.com/notes/femme-sophie-stiqu%C3%A9e/le-tdah-chez-la-femme/1074525265959502)

Le TDAH chez la femme ,

En 2012, on m’a diagnostiqué un trouble déficitaire de l’attention avec hyperactivité (et impulsivité). Le gros « kit », mixte en plus, donc toute la *patente*! Au début, je ne comprenais pas que moi, j’aie ce diagnostic, mais plus je lisais sur le sujet, plus j’étais en mesure de réaliser que mon docteur et mon psychologue avaient raison.

À l’université, mes pairs me qualifiaient comme « *celle qui est impliquée partout et qui peut tout faire* ». En fait, j’ai même reçu un prix Citron « *la Gregory Charles* » du baccalauréat. J’aime le monde, c’est pour cette raison que je m’impliquais dans tout. J’apprends de chaque relation et je recherche le meilleur chez les autres. Cette façon d’agir me permet de mieux savoir qui je suis, ce que je veux, etc.

Bref, pouvant tout faire (dans ma tête), j’ai décidé que je pouvais devenir également une simili-rédactrice (en toute humilité) pour le blogue « Femme Sophie-Stiquée ». Présentement, je travaille avec des humains parce que j’en ai besoin. Ils m’apprennent à chaque jour et me permettent de devenir une personne meilleure. Je sais sentir les gens autour de moi rapidement, étant de nature très intuitive. À chaque instant, je décode les gestes, les regards des autres et je suis en mesure de créer des liens significatifs rapidement avec autrui.

Certains appellent cela de l’hypervigilance, moi je crois que c’est en lien avec l’hypersensibilité et que c’est plutôt être capable de *sentir* le monde. Dans mon métier, le lien est la base de tout pour pouvoir intervenir et je sais que cette force est souvent présente chez d’autres femmes qui ont le même diagnostic que moi. Je suis également prof de *zumba* dans mes temps libres, puis je me considère comme étant en mesure de détecter facilement le « feeling » du groupe. Je suis à l’affût de ce que vivent les gens, leur façon de bouger, de se sentir emporté par la musique, etc. et je sais, si la nouvelle chanson de la semaine leur plaît ou pas.

Dans mon entourage, les femmes que je connais qui ont un TDAH travaillent en relation d’aide également ou dans le domaine sportif. Elles sont majoritairement capables de se revirer sur un dix cents en trouvant une solution alternative rapidement lorsqu’il y a un imprévu. Leur flexibilité et leur empathie les définissent bien.

Évidemment, ceux qui connaissent minimalement le trouble d’attention, comprendrons que le fait que je sois intéressée par tout ce qui se passe autour de moi et par les autres, font que je suis parfois, voire même souvent, éparpillée dans ma tête. Avant que j’entreprenne une aide hebdomadaire en psychoéducation, je n’étais pas en mesure de rester en place cinq minutes dans mon appartement. J’étais toujours partie à gauche et à droite chez Pierre, Jean et Jacques pour sociabiliser (souper de gang, feux, pm à la plage, etc.) A ce moment de ma vie, mon ménage passait réellement loin dans mes priorités. Ce qui m’importe, c’est ma famille, mes amis, le sport, etc. C’était vraiment bien cette pensée, sauf qu’il faut se rendre à l’évidence, j’étais toujours perdue dans ma demeure et je ne m’y sentais pas confortable. Pour cette raison, j’achetais pour la Xième fois une pince à sourcil… sans savoir où étaient les autres, etc.

Ma désorganisation, j’ai décidé de l’arrêter quand je suis devenue maman. Ce n’est pas vrai que mon enfant va vivre dans un endroit surchargé et que toute ma vie, je vais me considérer comme une Perdue. J’étais tannée d’être désorganisée et je décidais de changer mon futur. Alors depuis que j’ai la motivation (ma fille) de faire mon ménage, classer mes objets intelligemment, suivre un horaire pour la maison, c’est beaucoup plus facile de vivre chez moi, plus agréable aussi et la preuve, j’y passe maintenant la majorité de mon temps. Pour celles qui rencontrent des difficultés avec leur organisation, la clé que j’ai trouvé c’est d’épurer… et de ne pas faire entrer d’autres objets par la suite (comme me mentionne souvent mon amie)! Je me suis faite des « *Kits de camping »*. J’ai le nécessaire seulement, car le superflu est enlevé chaque semaine. Je travaille encore sur mon superflu qui se gère beaucoup mieux maintenant.

Pour bien conjuguer avec un déficit d’attention, le mot **équilibre** est la clé. Je tente de faire mon possible pour tout arriver à tout faire au quotidien (temps avec mon enfant, travail, sport, créativité, famille, amis, ménage), tout en ayant des périodes le matin et le soir où j’ai le droit d’être relaxe à ne rien faire. Lorsque mes comportements d’impulsivité commencent à sortir, je regarde ce que j’ai fait dans les dernières 24-48 heures et je peux rapidement identifier ce qui a nuit à mon autocontrôle. Il est très important de bien se connaître et de voir les impacts de l’environnement sur nos symptômes (qui sont différents d’une personne à l’autre). La nourriture vient souvent influencer les personnes ayant un trouble d’attention, car elle peut jouer sur la concentration et l’hyperactivité. C’est important d’être à l’affût de ce qui nous aide ou de ce qui peut nous nuire. À titre d’exemple, lorsque je prends de l’alcool et que je dors peu, c’est réellement une combinaison désastreuse. C’est identique pour les non-TDAH, mais dans mon cas, j’aurai des comportements impulsifs, j’arriverai en retard, je vais perdre mes clés 10 fois pendant la semaine qui suit, je vais pleurer pour une raison anodine, etc. J’en suis consciente alors je tente de ne pas conjuguer les deux. Le fait de libérer ma créativité, par la peinture, le dessin ou la musique, permet également de diminuer mes symptômes.

Présentement, je travaille sur moi-même avec un psychoéducateur qui me permet de m’améliorer dans mon quotidien et également, d’être consciente mes bons coups. Mes séances sont enregistrées vocalement parce qu’ensuite, je peux davantage approfondir nos échanges lors de l’écoute et ça me permet de créer des liens que je n’avais pas réussi à faire pendant ma séance. Mon attention est contrôlée par une médication, mais le fait de réécouter l’entrevue m’aide à progresser plus rapidement. C’est un truc que j’ai reçu d’une amie TDAH, avec qui je faisais un groupe d’entraide. Également, j’ai besoin de me faire aider concernant mes finances. J’ai acquis des trucs avec les années, mais c’est primordial pour moi d’être encadrée et structurée financièrement (surtout depuis la venue de l’enfant). Je dois mettre à l’horaire quotidiennement un temps pour regarder mes dépenses de la journée, vérifier mon budget, etc. Heureusement, divers organismes peuvent nous aider et si vous en avez besoin, n’ayez surtout pas de gêne à les fréquenter car les professionnels qui y œuvrent sont outillés pour vous aider efficacement.

Du côté social, c’est primordial pour les femmes vivant avec un TDAH de s’entourer de personnes qui sont optimistes, compréhensives, positives et qui sont en mesure de nous faire réaliser nos bons coups. Les gens autour de nous doivent être flexibles, avoir une latitude, et lorsqu’ils sont outillés sur le déficit d’attention, ceux-ci peuvent également devenir un soutien dans notre vie. Leur aide peut provenir de suggestions (par exemple, faire des rappels afin d’effectuer une tâche immédiatement au lieu de remettre les choses : procrastination). Dans cette sphère, ce qui importe réellement, c’est d’entretenir les relations qui sont positives et d’éloigner celles qui grugent de l’énergie inutilement. L’énergie doit être répartie de façon à obtenir un équilibre. Tout revient encore à cela.

Sur la route, mon organisation est défaillante également. Parfois, je pense que j’ai assez de place pour passer avec ma voiture et finalement, j’accroche la bande de trottoir. Je me suis procurée une nouvelle automobile et je ne compte même plus le nombre d’accidents que j’ai fait… que j’ai causé parce que soit je reculais et j’étais inattentive, j’ai fait une manœuvre impulsive croyant avoir le temps mais finalement c’était mal calculé, etc. Vous comprendrez que j’ai également cumulé mon lot d’infractions au code de la route (la 2e lumière qui change et j’avance car je pensais que c’était la mienne, perdue dans mes pensées je n’ai pas vu le panneau d’arrêt, etc.) Il est véridique que lorsqu’on est assis avec des amis autour d’un feu et que je raconte ces situations, c’est très marrant... sauf que quand tu le vis au quotidien, ce l’est moins. Je n’étais vraiment pas fière d’avoir une auto 2012 qui était toute bossée trois mois ensuite…Heureusement, depuis ce moment, la médication m’aide à ne plus faire d’accidents, mais je trouve également des stratégies telles que de ne pas voyager sur les heures de pointe sur la rue X parce que c’est vraiment À RISQUE +++!!! Dans un même ordre d’idées, je ne suis pas en mesure de me représenter le chemin, sauf si j’y suis allée plein de fois et que j’étais présente d’esprit, au volant. Grâce à mon cellulaire, j’ai la chance de pouvoir utiliser mon GPS lorsque je m’égare. Mon cellulaire... parlons-en : depuis que j’ai un Iphone, je peux maintenant le retrouver partout dans l’appartement en le faisant sonner avec mon Ipad (et vice-versa). Dieu merci, car sinon je perdais des minutes très précieuses à chercher celui-ci auparavant. Mon téléphone est rendu un outil qui m’aide au quotidien. C’est bien, sauf que le fait que je l’aie toujours en ma possession puisqu’il est nécessaire à mon bon fonctionnement combiné à ma maladresse exemplaire, font que les employés d’Apple Store me saluent avec mon surnom quand j’arrive maintenant… c’est réellement dérangeant.

Quand je raconte certaines histoires à mes amis, ils n’en reviennent pas que mon cellulaire ait encore vécu une péripétie digne des meilleures comédies (immergé sous l’eau, brisé malgré l’étui résistant à 50$, échappé dans la toilette ou le bain de ma fille, etc.) Avec le temps, on fini par dédramatiser et prendre ces histoires à la légère (surtout quand la garantie d’Apple est encore valide, ça va mieux pour reprendre sur soi). Le fait est que grâce à mon téléphone intelligent, je n’arrive pas en retard à mes rendez-vous (ou beaucoup moins…) et je ne les manque plus surtout, je prends des notes, je photographie mes listes écrites (sinon, je risque de les oublier ou de les perdre), j’ai des rappels grâce à Google Agenda et je peux également accéder à tous mes documents sur mon courriel. Effectivement, j’utilise régulièrement la caméra photo pour mes papiers importants afin d’être certaine de ne pas les égarer. Ça ne m’arrive pratiquement plus depuis que je connais GoogleDrive et la boîte de courriels.

Pour terminer, j’aimerais souligner les qualités qui font que nous, les femmes ayant un trouble déficitaire de l’attention, sommes très intéressantes à côtoyer. Auprès d’elles, vous afficherez fréquemment un sourire car elles possèdent un sens de l’humour contagieux en plus d’une répartie à vous surprendre. Vous ne vous ennuierez jamais, car elles vont se mettre à danser le matin en écoutant une chanson ou à vous faire un stand-up comique lors d’un souper entre amis. Ces femmes débordantes d’énergie sont dynamiques, pouvant *leader* un groupe ou animer un mariage, même si elles ne l’avaient jamais fait auparavant.

Pour les aventuriers, sachez qu’elles sont toujours partantes pour effectuer une activité ou rencontrer de nouvelles personnes. Lorsque vous lui raconterez un problème, étant hypersensibles, elles seront empathiques (voire même sympathique…mais on travaille là-dessus!). Il faut également mentionner qu’elles sont des personnes courageuses qui persistent malgré les difficultés et qui ne réalisent pas toujours que leur parcours est quand même notable. Ce sont donc des femmes qui sont passionnées et passionnantes si vous prenez la peine vous attarder à elles.

Finalement, je terminerai cet article avec une citation de Steve Jobs qui définit bien des femmes conjuguant avec un TDAH, celles qui ont souvent l’esprit un peu plus imaginatif que les autres : « *Ceci est en l'honneur des cinglés, des marginaux, des rebelles, des provocateurs, des blocs ronds dans les trous carrés, de ceux qui voient les choses différemment des autres : ils ne sont pas fous des règles et n'ont aucun respect pour le statut quo. On peut les citer, les dénoncer, les admirer ou encore les détester, mais la seule chose qu'****on ne peut pas faire c'est les ignorer*** *parce qu’ils changent les choses, ils poussent la race humaine à avancer, certains voient en eux de la folie, nous nous y voyons du génie parce que ceux, qui parmi nous, sont assez fous pour croire qu'ils vont changer le monde sont ceux qui le font. »* - Steve Jobs

Valérie Richer