

Y a-t-il un TDA/H parmi les lecteurs?

Le TDA/H est un déficit dans l'habileté de contrôler son degré d'attention, d'impulsivité et d'hyperactivité.

Déficit dans « l'habileté »... justement, le but de l'**entraînement** au biofeedback et au neurofeedback est de maîtriser certaines fonctions cérébrales et donc, de développer l'**habileté** à contrôler ses pensées et ses émotions.

Une fois développées, ces habiletés sont acquises pour la vie. Tout comme la **bicyclette**, vous vous souvenez?

Le TDA/H est l'un des troubles neurologiques le plus courants chez les

enfants et les adolescents. Environ 5 % d'entre eux en souffrent.

Mais, contrairement à la croyance populaire, cette dysfonction ne leur est pas strictement réservée.

Depuis une dizaine d'années, plusieurs études ont été réalisées et les chercheurs affirment que le TDA/H est héréditaire. Dans 50 % à 70 % des cas, le dysfonctionnement perdure chez l'adulte. Seulement 10 % des adultes atteints d'un TDA/H seraient traités.

C'est donc dire que ceux qui en souffrent ne le savent habituellement pas. Et ceux qui le savent l'apprennent souvent lorsque ce trouble est diagnostiqué chez leur enfant.

Bien que les adultes tendent à mieux contrôler leur hyperactivité, avec le temps ils continuent à moins bien contrôler leur degré d'inattention et d'impulsivité.

Nous souhaitons par cet Opinion démystifier le TDA/H en vous présentant quelques-uns de ses symptômes. Nous verrons également de quelle façon le neurofeedback est utilisé dans le traitement du TDA/H.

N'hésitez pas à nous faire part de vos questionnements et commentaires.

Bonne lecture!

Richard M. Matte, M. Ps., CRHA
Psychologue

Rappelez-vous lorsque vous avez commencé à faire de la bicyclette.

Peut-être la main d'un parent vous soutenait-elle? Peut-être était-ce les petites roues qui vous permettaient de rester en équilibre?

Après, vous êtes tombé. Plus souvent qu'à votre tour, si vous êtes comme moi. Mais une fois que vous avez compris comment conserver votre équilibre, ça roulait tout seul, n'est-ce pas?

Même si vous arrêtez de faire de la bicyclette pendant 5 ou 10 ans, je parie qu'à la première occasion vous saurez retrouver votre équilibre et pédaler allègrement.

Lorsqu'une nouvelle habileté est développée grâce à l'entraînement au biofeedback et au neurofeedback, celle-ci demeure.

Tout comme l'apprentissage de la bicyclette...



Définition et symptômes du TDA/H

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est un trouble d'origine neurologique.

Il n'est donc pas causé par un retard intellectuel, un déficit sensoriel, des problèmes sociaux, un manque de volonté ou un manque de motivation de la personne qui en est atteinte.

Voici quelques-uns des symptômes caractérisant le TDA/H chez l'enfant et l'adolescent :

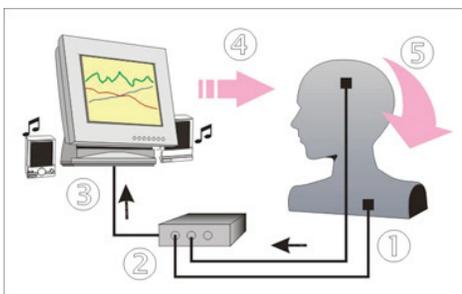
- difficulté à rester en place, agitation interne (ruminant)
- faible estime de soi
- oublis fréquents
- faible concentration
- impulsivité
- hypersensibilité émotionnelle
- intolérance face à la routine
- difficulté à débiter et à terminer des tâches
- difficulté à prêter attention aux détails
- procrastination
- difficulté à se faire des amis
- désorganisation, difficulté à gérer son temps

Chez l'adulte, on peut ajouter les symptômes suivants :

- tendance à changer d'emploi plus souvent que la moyenne
- difficulté à développer et à entretenir des relations à long terme
- difficulté à réaliser son plein potentiel

Plus de la moitié des adultes souffrant d'un TDA/H développeront un autre problème : trouble de l'humeur, anxiété, alcoolisme, toxicomanie, etc. C'est souvent cet élément qui amène l'adulte à consulter.

TDA/H et neurofeedback



Le neurofeedback est une des applications du biofeedback. Il mesure l'activité cérébrale à l'aide de capteurs posés sur le cuir chevelu.

Cette technologie vise l'apprentissage de l'autorégulation des différentes fonctions du corps.

Les capteurs sont reliés à un ordinateur. Ils permettent au participant de voir en temps réel une représentation visuelle de sa propre activité cérébrale et de constater les progrès effectués.

Utilisée dans le traitement du TDA/H, chez l'enfant autant que chez l'adulte, cette technologie est non invasive et, contrairement à la médication, n'a pas d'effets secondaires. De plus, l'entraînement au neurofeedback produit des changements permanents dans l'apprentissage de nouveaux comportements.

À l'aide de techniques d'entraînement, le participant apprend à maîtriser certaines fonctions cérébrales. Grâce à l'imagerie fournie par les capteurs, il trouve par lui-même des moyens pratiques pour modifier son activité cérébrale.

Par exemple, cet entraînement améliore la concentration sur les tâches quotidiennes. Ceci augmente l'estime de soi et mène inévitablement vers la réalisation du plein potentiel.

Pour en savoir plus

- sur nos services : www.matteic.com
- suggestions de lecture :
 - *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*, Dr Annick Vincent
 - *Décrocher la Lune*, Jobboom, article traitant du déficit de l'attention en milieu de travail



MATTE Groupe conseil
DÉVELOPPEMENT DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS

Optimisation de la performance
Coaching de gestion
Transition de carrière
Évaluation du potentiel
Recherche de cadres

Membre de **I.I.C. Partners**

Société présente dans 38 pays

Téléphone : 514 848-1008
Télécopieur : 514 848-9157
admin@matteic.com

Membre de **gp2s**
www.gp2s.net
Réseau des entreprises en santé



APST
Association des professionnels
en santé du travail

Les articles sont de nature générale et ne sauraient constituer des conseils. Tous droits réservés. Reproduction permise avec citation de la source.