



TDAH Adulte et déconfinement

Régis Lopez

Psychiatre – CHU Guy de Chauliac - Montpellier

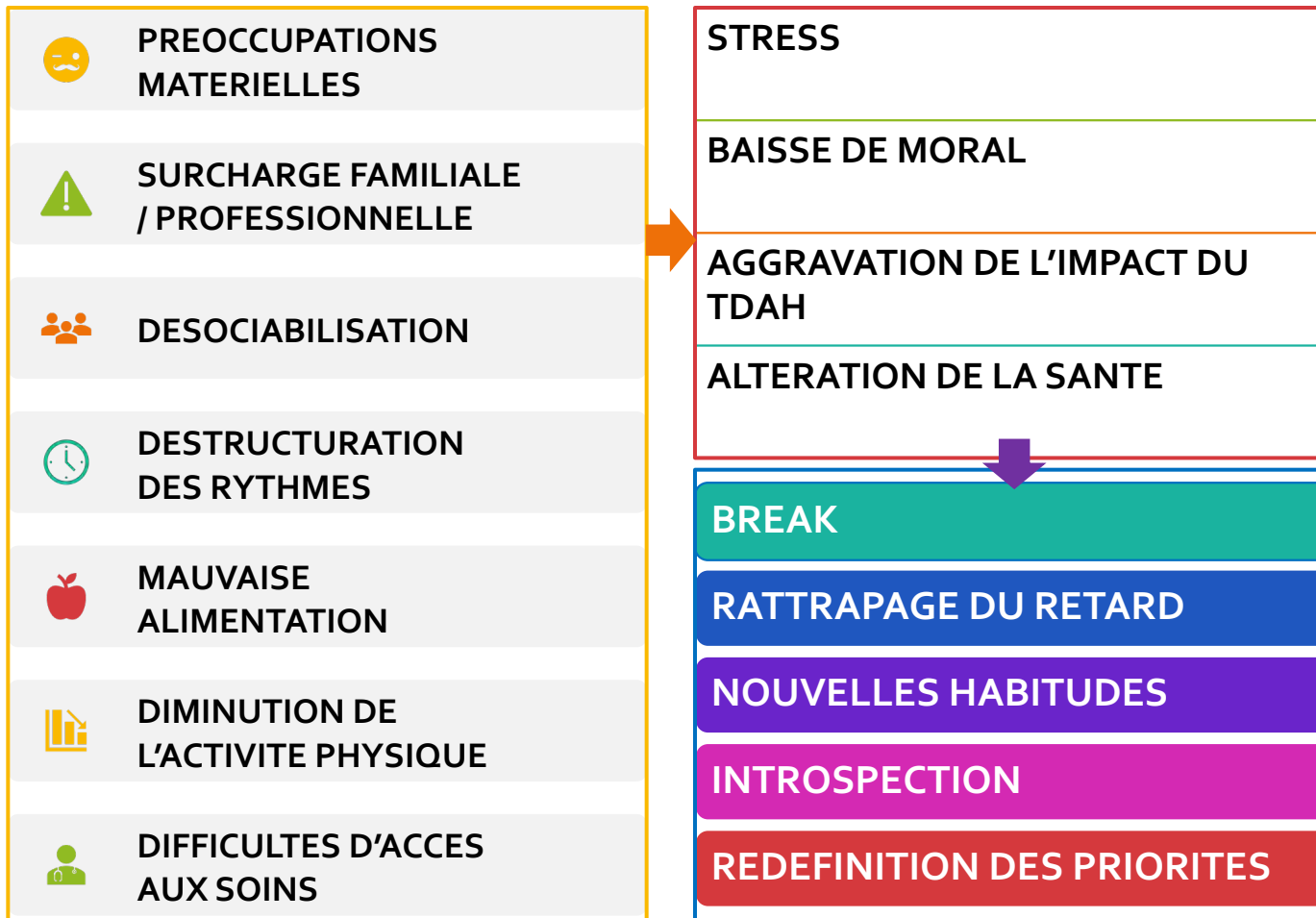
5 commandements

Les 5 commandements du déconfinement pour les adultes souffrant de TDAH



LES IMPACTS DU CONFINEMENT

QUE DU NEGATIF ?



LES ENJEUX DU DÉCONFINEMENT

RETOUR À L'ANORMAL OU À LA NORMAL

RATRAPPER

REBONDIR

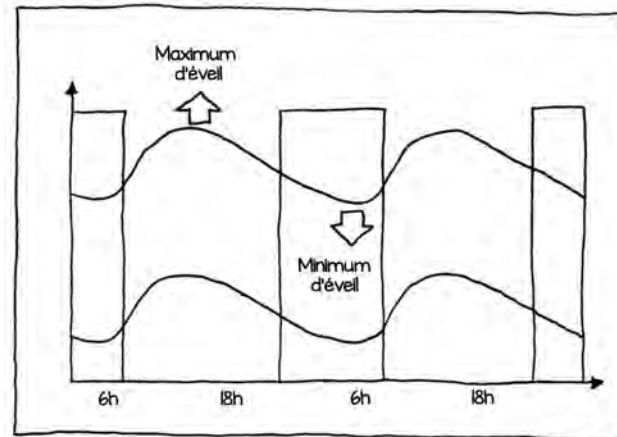
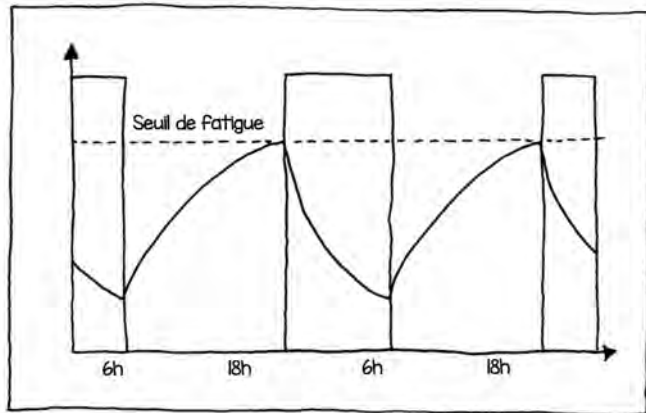
Retrouver son état
antérieur

S'améliorer

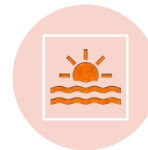
1. RETROUVER LE RYTHME
2. REPRENDRE SOIN DE SOI
3. SE REPRENDRE EN CHARGE

4. REPARTIR SUR DE BONNES BASES
5. SE REORGANISER

1. (RE)TROUVER LE RYTHME



ACCUMULATION
DU BESOIN DE
SOMMEIL



HORLOGE
BIOLOGIQUE

1. (RE)TROUVER LE RYTHME



Fixer son heure de lever



S'exposer à la lumière le matin



Diminuer l'exposition lumineuse le soir



Limiter la sieste

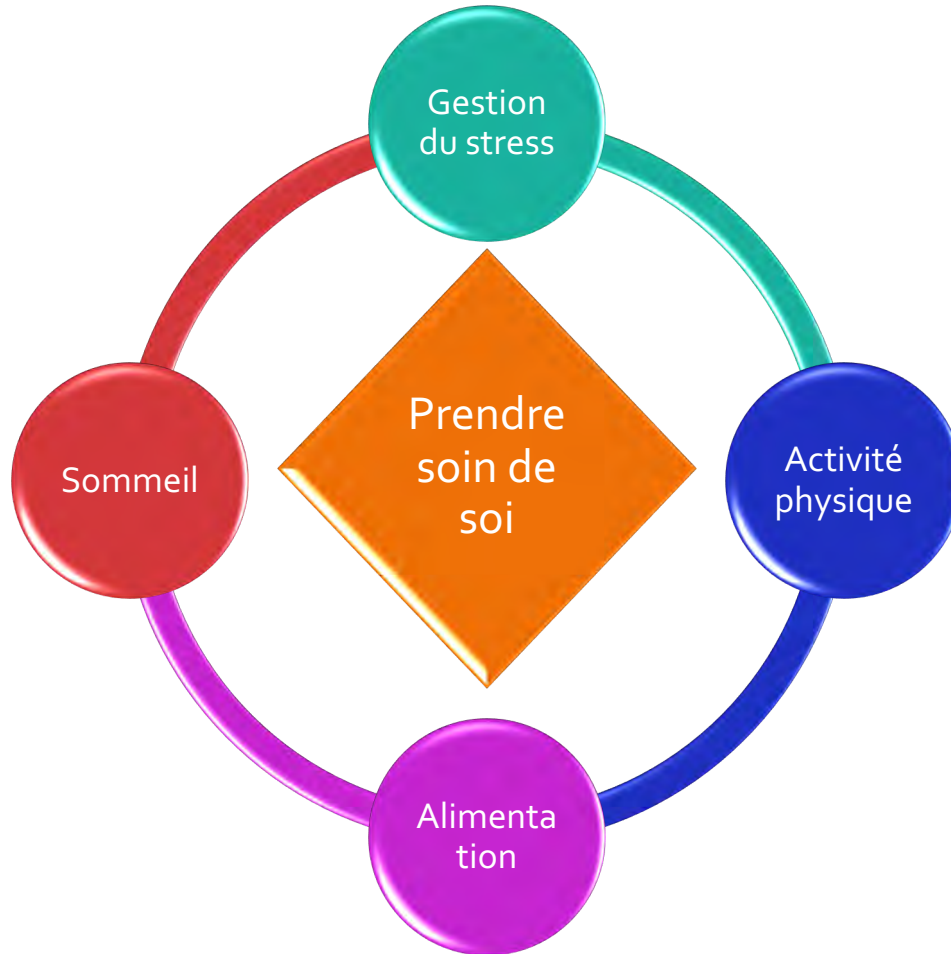


Pratiquer une activité physique à horaires réguliers (le matin)



Prendre son traitement à horaires réguliers

2. RE(PRENDRE) SOIN DE SOI



2. RE(PRENDRE) SOIN DE SOI



*Remettre en place
les synchroniseurs*



*Favoriser un bon
environnement de
sommeil*



*Limiter le temps
passé au lit*



*Augmenter son
niveau d'activité
physique*



*Prendre ses repas
à horaires
réguliers*



*Manger des
produits frais*

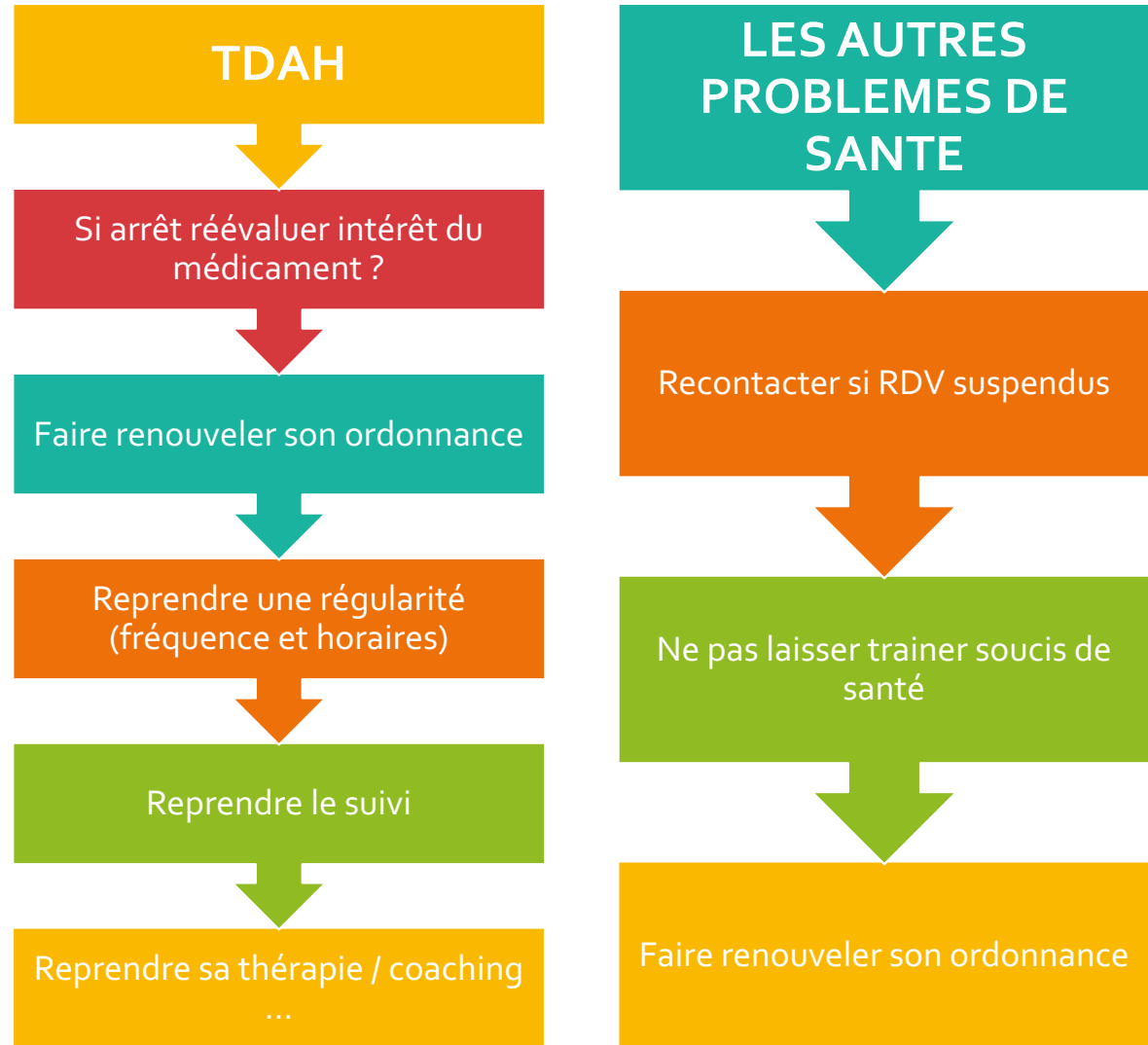


Omégas-3



*S'initier /
pratiquer la
méditation pleine
conscience*

3. SE (RE)PRENDRE EN CHARGE



3. SE (RE)PRENDRE EN CHARGE

Reprendre contact avec son médecin spécialiste du TDAH



Faire renouveler son ordonnance



Reprendre son traitement régulièrement



Si le traitement a été arrêté, réévaluer la prescription











Reprendre sa (ses) thérapies non médicamenteuses

4. RE(PARTIR) SUR DE BONNES BASES



4. RE(PARTIR) SUR DE BONNES BASES

-  *Se fixer de nouveaux objectifs*
-  *Commencer doucement*
-  *Décomposer les étapes*
-  *Mettre en place une ou plusieurs nouvelles bonnes routines*
-  *Suivre ses résultats (tracker d'habitudes)*
-  *Choisir une à trois activités à ne plus procrastiner*
-  *Evaluer la difficulté et utiliser des stratégies antiprocrastination*
-  *Règle des 2 minutes et des 5 minutes*

5. SE REORGANISER



5. SE REORGANISER



**UTILISER UN
AGENDA**



**NOTER SES
ÉVÈNEMENTS ET
SES ÉCHÉANCES**



**UTILISER DES
SYSTÈMES DE
RAPPEL**



**PLANIFIER SES
JOURNÉES ET SES
SEMAINES**



**UTILISER DES TO
DO LIST**



**AMÉNAGER UN
ESPACE PROPICE
AU TRAVAIL**



**METTRE EN
PLACE UN
SYSTÈME DE
GESTION DES
PAPIERS**



**LIMITER LES
DISTRACTEURS**



*Storage It TOKYO EDGE
Weekly planner*



Université
Paris Nanterre
UFR SPSE

TDAH chez l'adulte Confinement et addictions

Lucia Romo

Université Paris Nanterre

Plan

Confinement

Caractéristiques du TDAH chez l'adulte

Addictions

Addictions et TDAH chez l'adulte

Interventions

Confinement



SITUATION
D'OBLIGATION



CRISE SANITAIRE,
SITUATION INÉDITE



CRISE ÉCONOMIQUE
(PROBLÈMES
TRAVAIL,
FINANCIERS)



CRAINTE D'UN VIRUS
MÉCONNU,
ANXIOGÈNE



ET ENCORE PLUS....

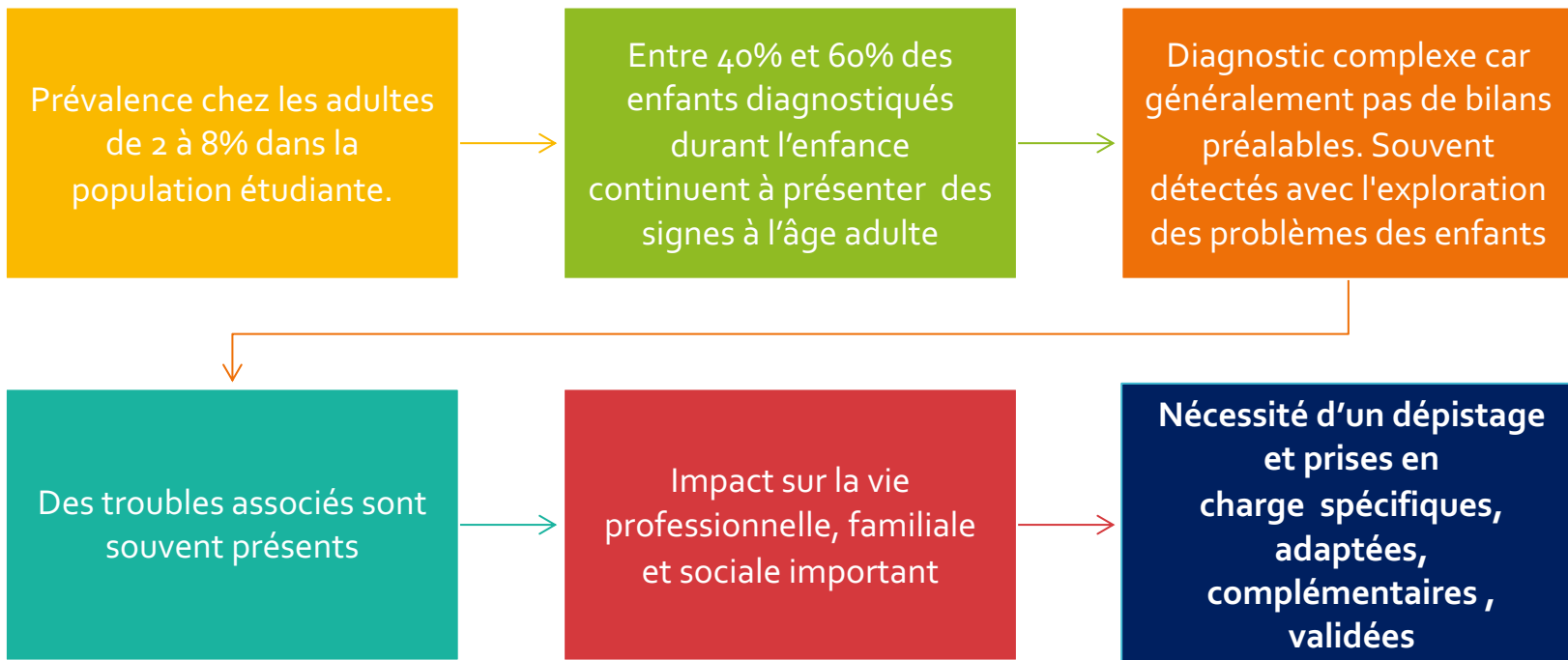


TDAH



+/-COMORBIDITÉS,
AUTRES PROBLÈMES
ASSOCIÉS

Le TDAH chez l'adulte



Addictions :

Addictions avec et sans substances

Tabac, alcool,
cannabis, cocaïne..

Jeux vidéo, Internet
, jeux de hasard et
d'argent,

Achats
pathologiques,
dépendance à
l'exercice physique

Spécifier la sévérité actuelle du TDAH:

Léger :

- présence de 2-3 symptômes









Moyen :

- présence de 4-5 symptômes

Grave :

- présence de 6 symptômes ou plus

Pourquoi plus de risque si on a un TDAH ?

-  Les problèmes dans la gestion des émotions
-  L'impulsivité
-  L'hypersensibilité
-  Les difficultés de concentration, de planification, d'inhibition
- 
-  L'anxiété et la dépression
-  L'estime de soi
-  Le sentiment d'efficacité personnelle

Prévalence des deux troubles



19% de TUS (Trouble d'usage de substances) chez des personnes avec TDAH vs 4% sans TDAH



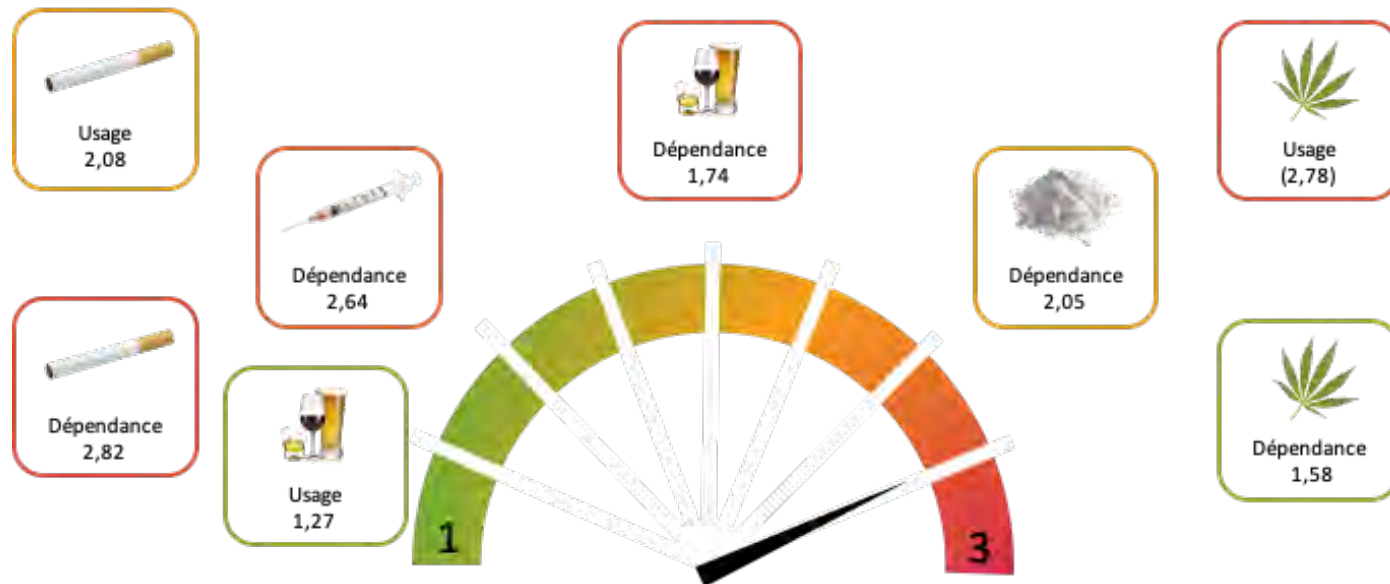
30 à 50% de présence de TDAH chez des patients en addictologie



(Chen et al., 2018)

Méta-analyse d'études longitudinales :

les enfants TDAH sont plus susceptibles de développer un TUS à l'adolescence ou à l'âge adulte.



(Lee et al.,
2011)

Alcool, tabac, cannabis

Alcool

- La relation avec le produit
- L'usage en situation de risque (conduite automobile, risque maladies sexuellement transmissibles)
- Ne pas pouvoir réduire, arrêter
- Même s'il y a des conséquences négatives

Tabac

- Comportement souvent social : les pairs
- Aide à la concentration
- Attitudes familiales positives *

Cannabis

- Problèmes d'attention concentration, mémoire
- Conduites à risque (automobile)
- Situation d'apprentissage, situations de coordination et rapidité
- Problèmes physiques
- Irritabilité, fatigue
- Autres substances addictives



Addictions sans substances

Lucia Romo

Jeux de hasard et d'argent



Importance des fonctions
exécutives

prise de décisions
inhibition



Certaines études : 29,1% des joueurs pathologiques présentaient un
TDAH



Préférence pour les récompenses immédiates



L'impulsivité



Rôle de la publicité

Jeux vidéo, internet, réseaux sociaux



Corrélation entre le niveau élevé de symptômes de TDAH et la sévérité de l'addiction à Internet



Pas de différence entre les type des jeux ou le temps passé à jouer mais plus de difficultés face à une demande d'arrêter de jouer (Bioulac et al, 2008)



Défis, stimulations: plus de temps passé, plus de renforcement (isolement, perte d'autres centres d'intérêt)



Le « sens » du comportement



Prise en charge du TDAH et des addictions

Prise en charge du TDAH et des addictions



Prise en charge des comorbidités (troubles de l'humeur, troubles anxieux, autres addictions...)*



Psychoéducation (information sur le TDAH... mais aussi sur les autres problèmes)



Entretien motivationnel*



Information et prise en charge de l'entourage



Thérapies cognitivo-comportementales

Prise en charge du TDAH et des addictions



Thérapie cognitivo-comportementale



Travail comportemental : activation comportementale (faire des activités, changement de routines)



Remettre en cause les croyances « j'ai absolument besoin »



Gestion des émotions et de l'impulsivité : relaxation, méditation...

Consolider le changement



Activités de
LOISIRS!!!!



Travail sur les
habiletés sociales et
sur les conflits
interpersonnels



Le craving (les
envies très très
fortes)



Apprendre à
demander de l'aide

L'importance est le traitement des deux troubles

Drug and Alcohol Dependence 197 (2019) 28–36



Contents lists available at ScienceDirect

Drug and Alcohol Dependence

journal homepage: www.elsevier.com/locate/drugalcddep



Full length article

Integrated cognitive behavioral therapy for ADHD in adult substance use disorder patients: Results of a randomized clinical trial



Katelijne van Emmerik-van Oortmerssen^{a,b,c,d,*}, Ellen Vedel^{c,d}, Floor J. Kramer^{c,d},
Matthijs Blankers^{c,d}, Jack J.M. Dekker^c, Wim van den Brink^b, Robert A. Schoevers^a

^a Department of Psychiatry, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Groningen, the Netherlands

^b Department of Psychiatry, University of Amsterdam, Amsterdam Institute for Addiction Research, Academic Medical Center, Amsterdam, the Netherlands

^c Arkin Mental Health and Addiction Treatment Center, Amsterdam, the Netherlands

^d Jellinek Substance Abuse Treatment Center, Amsterdam, the Netherlands

Travailler la motivation



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui?

50 trucs de gestion du deficit d'attention de l'adulte

Mettre en confiance

Auto critique et éducation

Gestion de la performance

La gestion de l'humeur



Conclusion

Perspective développementale : les problèmes continuent à l'Age adulte

Besoin de **dépistage systématique** du TDAH en MG, en psychiatrie, en addictologie et des addictions chez des personnes avec un TDAH

Travail sur la **motivation et la gestion des émotions**

Il existe des programmes adaptés aux doubles diagnostiques

Importance de la gestion de **l'impulsivité et des fonctions exécutives**

Besoin d'intégrer l'entourage dans la prise en charge

Campagnes d'information tout public sur le TDAH pour un dépistage précoce et une prise en charge adaptée pour les enfants, les adolescents et les adultes

Un exercice si on a le temps



Expérience: Nommer les émotions calme le cerveau



Chaque fois que vous êtes saisi par une émotion forte : cessez ce que vous êtes en train de faire et respirez profondément, portez attention à votre poitrine, observez vos émotions, et nommez là deux ou trois fois avec bienveillance



(Autocompassion)

SUPERS TDAH
FRANCE
Hyper

Activité physique

Laurence Kern, Lilian Fautrelle



L'activité physique

Définition : « *Tout mouvement et/ou contraction volontaire produits par les muscles squelettiques, responsables d'une augmentation de la dépense énergétique* ». (OMS, 2010)



L'activité physique

Vous en faites quand

Il est recommandé de « bouger » 30 min intensité modéré (5 jours/semaine) OU 25 minutes au moins 3 jours dans la semaine



loisirs récréatifs



déplacements



activités professionnelles



tâches de vie quotidienne



sport

L'activité physique adaptée pour la santé

Le mouvement comme médicament

LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*

2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Usés que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenior

Bouger, c'est la santé !

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.



NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ



MAL DE DOS ?
LE BON TRAITEMENT,
C'EST LE
MOUVEMENT.



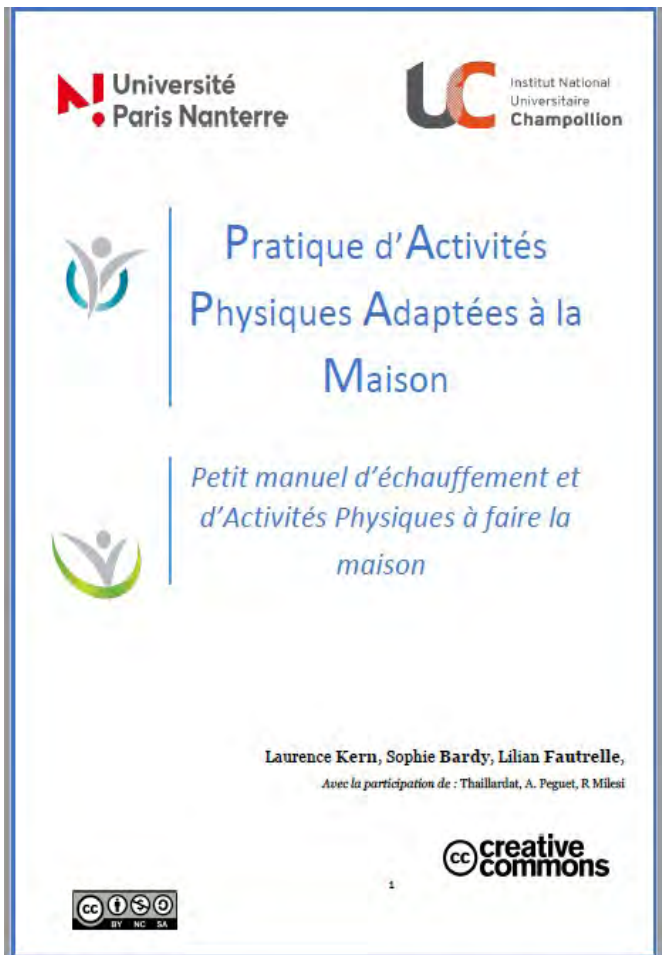
Parlez avec votre médecin de l'activité physique la mieux adaptée à votre mal de dos



ameli.fr

Bien bouger c'est fondamental :

Guide pour vous aider



- https://www.researchgate.net/publication/340254109_Pratique_d'Activites_Physiques_Adaptees_a_la_Maison_Petit_manuel_d'echauffement_et_d'Activites_Physiques_a_faire_la_maison_Les_auteurs
- Cliquer ici : [le guide PAPAM](#)

Ressource très intéressante : Mon stade <https://.monstade.fr/>

Pour un entraînement personnalisé:

- <https://mamaison-monstade.fr/>
 - Conseils pour la reprise d'activités physiques en extérieur
- Si vous avez été victime du Covid-19, ou si vous avez le moindre doute sur votre état de santé, quel que soit votre niveau de pratique, ne reprenez pas le sport sans une consultation médicale préalable chez votre médecin traitant.
 - Dans tous les autres cas, nous vous recommandons, pendant une période pouvant aller jusqu'à 8 semaines, de rester **modérés dans les intensités de pratique**, d'être **attentifs à votre corps** et de **respecter les règles sanitaires** définies par les Autorités.
 - Limitez vos efforts en les situant dans des zones inférieures à 85% à 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez votre cardiofréquencemètre si vous en avez un, ou bien adaptez votre effort ressenti en utilisant [l'Echelle de Borg](#).
 - Si votre fréquence cardiaque est trop élevée et/ou irrégulière, si des signes inhabituels (comme des palpitations, un essoufflement, une douleur thoracique, de la fatigue, un malaise) apparaissent, stoppez immédiatement votre activité physique et consultez rapidement votre médecin traitant. » Mon stade (12 mai 2020)

contact@monstade.fr

01 44 23 30 00

Pour aller plus loin sur l'AP

- <http://www.onaps.fr>





Merci pour votre
attention
bienveillante