PARLER DU TDAH

Savoir quoi dire et utiliser le bon langage en parlant du TDAH peut être difficile. Ce guide est conçu pour vous aider. Nous vous recommandons d'utiliser ces conseils lorsque vous parlerez du TDAH, que ce soit en public ou en privé.

1 SOYEZ PRÉCIS ET POSITIF

Nous devons favoriser une meilleure compréhension du TDAH sans entraîner des préjudices ou sans augmenter les perceptions négatives.

2 LE TDAH EST UN TROUBLE NEURODÉVELOPPEMENTAL

Le TDAH N'est PAS un trouble du comportement. Plusieurs personnes atteintes du TDAH ont également d'autres troubles concomitants.

3 LE TDAH EST UN HANDICAP

Avec un traitement approuvé, du soutien et des accommodements appropriés, les personnes atteintes du TDAH peuvent réussir et vivre une vie remplie et enrichissante.

4 C'EST LE TDAH, NON LE TDA

Veuillez utiliser le bon terme.

5 LE TDAH SE MANIFESTE...

Il n'y a **pas** 3 types de TDAH.
Le TDAH se **manifeste** de 3 façons :

1. **Principalement des symptômes d'inattention** comme un manque de concentration;
2. **Principalement des symptômes d'hyperactivité-impulsivité** comme parler ou agir sans réfléchir;
3. Une **combinaison** des deux.

DIFFÉRENT PAS STUPIDE

6 NE BANALISEZ PAS LE TDAH

Le TDAH n'est pas uniquement l'hyperactivité, l'inattention et les actions impulsives. Parlez des forces sous-jacentes et des défis auxquels font face les personnes atteintes du TDAH.

7 LE CERVEAU TDAH EST DIFFÉRENT

Les personnes atteintes du TDAH affichent des différences dans les structures, la connectivité et les fonctions cérébrales. Elles peuvent alors avoir de la difficulté à

- Se concentrer et à porter attention;
- Contrôler leurs pensées, mots, actions et émotions;
- Développer des habiletés sociales et une conscience de soi;
- Emmagasiner et évoquer l'information;
- Prendre des décisions informées;
- Gérer le temps de façon efficace;
- S'organiser et établir des priorités;
- Demeurer organisé.

8 LE TDAH N'EST PAS TOUJOURS UN "SUPER POUVOIR"

Pour certaines personnes atteintes du TDAH, un « super pouvoir » est une description positive. Mais pour d'autres, c'est un terme négatif qui invalide leur expérience. Ce qui est vrai, c'est que plusieurs personnes atteintes du TDAH peuvent être créatives, vives, novatrices et audacieuses. Elles peuvent également être des solutionneurs de problèmes et penser différemment.

9 LES MÉDICAMENTS POUR LE TDAH SONT EFFICACES

Ils agissent en facilitant la transmission des signaux électriques dans le cerveau, en améliorant les fonctions cognitives et en réduisant les symptômes du TDAH.

LE POSITIVISME EST PUISSANT

10

N'UTILISEZ PAS DE JARGON MÉDICAL

Ne référez pas au méthylphénidate (Ritalin) et à la dexamphétamine comme du « speed » ou « dexies ». Essayez d'utiliser les bons noms lorsque vous parlez des médicaments.

11

SANS MÉDICATION

Il y a des stratégies et du soutien non pharmacologiques qui sont reconnus pour aider les personnes atteintes du TDAH, incluant les thérapies psychologiques, l'ergothérapie et d'autres interventions. Les personnes atteintes du TDAH devraient parler à leur médecin de ce qui fonctionnera le mieux pour elles.

12

LE TDAH PART-IL EN VIEILLISSANT?

Le TDAH est généralement un trouble chronique. Nous ne savons pas pourquoi, mais occasionnellement, des enfants cessent d'éprouver des symptômes à l'adolescence. Il est important de se concentrer sur les stratégies positives pour bien vivre avec le TDAH.

13

LE TDAH N'EST PAS UNE EXCUSE

Veuillez dissocier le TDAH de tout comportement immoral, non éthique, criminel et sexiste. Bien que le TDAH puisse mener à une décision impulsive, l'utiliser comme excuse pour justifier un comportement répréhensible et malhonnête est inapproprié.

14

VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE «UN PEU» ATTEINT DU TDAH

Tout le monde est distrait de temps en temps. Mais, pour les personnes atteintes du TDAH, être constamment distraites ou ne pas être capables de se concentrer de façon efficace peut affecter leur capacité d'apprendre, de travailler et de socialiser

LES MOTS SONT IMPORTANTS

Il est préférable de parler au je. Essayez d'utiliser des phrases positives :
Enfants atteints du TDAH ou vivant avec le TDAH
Personnes ayant vécu avec le TDAH

Évitez les mots qui alimentent les stéréotypes :
Mon fils est TDAH ou elle est TDAH
Il est un peu TDAH

Ill est bon de vérifier les préférences d'une personne à parler d'elle et de son trouble.

À ÉVITER	À UTILISER
Souffrir Souffrant	Vivre avec des difficultés
Étiquette	Diagnostic
Comportement	Symptômes, traits, caractéristiques
Turbulent Désagréable	Incapable de s'autoréguler tout le temps
Gérer un enfant	S'occuper de Soutenir
Gérer un comportement	Soutenir Guider
Déficit	Différence Neurodiversité
Traitable	S'épanouir avec un traitement et du soutien

ÊTRE ACCEPTÉ

RAPPELEZ-VOUS QU'UNE PROMOTION EFFICACE FAVORISE L'EMPATHIE ET LA COMPRÉHENSION. CELA PROMEUT ÉGALEMENT L'ACCEPTATION ET L'INCLUSION.

Des personnes l'ayant vécu, des cliniciens et des chercheurs ont tous contribué à ce guide. Il continuera d'évoluer et il sera mis à jour au besoin. Les suggestions et les commentaires sont les bienvenus.

COURRIEL: admin@aadpa.com.au

Conçu par :

Lou Brown
Directeur désigné

Philippa Quinn
Directrice

Approuvé par :

Australian ADHD Professionals Association
ND Australia
World Federation of ADHD
The Israeli Society of ADHD
The ADHD Foundation
ADHD Australia
Parents for ADHD Advocacy Australia
Turner Institute for Brain and Mental Health- Monash University
Brain and Mind Centre - University of Sydney

The Canadian ADHD Resource Alliance