

## Que faire avec un TDAH?

Vous venez de recevoir un diagnostic. Que vous le perceviez comme une condamnation, une explication ou un soulagement, importe peu car votre réalité reste la même. Il faut tout de même être conscient que cette étiquette, ce n'est pas une condition immuable. C'est surtout une indication de ce sur quoi il faut travailler. Voici pourquoi :

1. une étude publiée dans l'American Journal of Psychiatry démontre que les médecins peinent à s'entendre pour le diagnostic de différents troubles. Et ce, même s'ils utilisent le même outil de référence <sup>1</sup>. Donc, le diagnostic que vous avez reçu serait peut-être différent s'il avait été émis par un autre spécialiste <sup>2</sup>.
2. Les symptômes d'hyper-vigilance ou d'anxiété ressemblent beaucoup à ceux d'un TDAH. Il se peut donc qu'un stress prolongé, un accident ou un événement traumatisant soit à la source de vos difficultés <sup>3</sup>.
3. Peu importe l'origine de vos symptômes, il est possible de les modifier avec l'acupuncture.

Pourquoi ? Les nouveaux mots que notre médecine utilise pour qualifier ce que vous vivez n'influencent pas ce que la médecine chinoise fait très bien depuis 5000 ans.

Comment ? L'acupuncture équilibre l'activité des différentes zones du cerveau et influence la production de neurotransmetteurs. Elle calme ainsi l'hyperactivité, permet une meilleure attention, une mémorisation accrue et donc une plus grande facilité d'apprentissage. Tout ça, de façon sécuritaire et sans effet secondaire.

Vous avez reçu une prescription ? Avant d'aller à la pharmacie, informez-vous sur le médicament offert. Par exemple, le méthylphénidate (Ritalin, Concerta, Biphentin) peut provoquer ou augmenter les risques des effets secondaires suivants <sup>4</sup> :

---

<sup>1</sup> DSM : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

<sup>2</sup> Borde, Valérie **Le Petit Borde** : l'actualité scientifique expliquée à mon voisin. Éditions Rogers, Montréal [2014]

<sup>3</sup> Ruiz, Rebecca **How Childhood Trauma Could Be Mistaken for ADHD**  
<http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/07/how-childhood-trauma-could-be-mistaken-for-adhd/373328/> consulté en ligne

<sup>4</sup> informations tirées de la monographie du Concerta.  
[https://pdf.hres.ca/dpd\\_pm/00035872.PDF](https://pdf.hres.ca/dpd_pm/00035872.PDF)

- Risque de mort subite si associé à une activité physique intense. Il est donc très important de mentionner au médecin l'activité physique intense que vous pratiquez.
- Risque de suicide
- Psychose, hallucinations, comportement maniaque
- Problèmes cardio-vasculaires, hypertension
- Réduire la croissance à long terme
- Obstruction gastro-intestinale
- Anxiété, tics nerveux et crises convulsives
- Provoquer une dépendance
- Vision brouillée
- Priapisme (érection involontaire et douloureuse pendant plusieurs heures)

Les impacts de ces petites pilules peuvent être terribles. Avant de choisir la médication, il est peut-être sage d'envisager une solution sans effet secondaire.

Au plaisir de participer à votre mieux-être,

Annie Lefebvre, Ac.