

Table des matières

Préface	11
Une note à nos lectrices et lecteurs	15

PARTIE I: COURAGEUSE

1. Bienvenue à bord!	23
FAIRE toute la différence	
2. Se lancer courageusement	43
DÉCOUVRIR en quoi votre estime personnelle est liée à vos défis	
3. Oser découvrir	59
DÉVOILER la provenance des discours néfastes sur la différence	
4. Contrer la dissimulation	81
RECONNAÎTRE ces règles imposées tacitement aux femmes, qui leur donnent envie de se dissimuler	

PARTIE II: ÉCLATANTE

5. S'adapter à la lumière	109
JOUER avec les possibilités	
6. Restaurer l'unité	135
FONDER une vision authentique	

7. Briller telle que vous êtes	157
DEVENIR à l'aise avec le fait d'être vue, entendue et reconnue	

PARTIE III : DÉTERMINÉE

8. Occuper l'avant-scène	181
ATTIRER l'attention	
9. Rester soi-même	201
ÊTRE ouvertement authentique	
10. Créer un véritable plan d'action	219
INTÉGRER le TDAH et la vision de votre « moi » dans votre vie unique	
Une lettre, pour conclure	241
Bibliographie	249

Préface

En 1995, je faisais la queue pour assister à un colloque organisé par l'association Children and Adults with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (CHADD). J'ai remarqué que la femme devant moi tenait un livre intitulé *Women with Attention Deficit Disorder (Les femmes atteintes de troubles déficitaires de l'attention)*. À une époque où la communauté neuropsychiatrique rejetait normalement l'idée que les filles – sans parler des femmes – puissent se voir diagnostiquer un TDAH, je n'arrivais pas à croire à ma bonne fortune. Je lui ai lancé : « Celle qui a écrit ce livre est un génie ! » Et elle m'a répondu : « C'est moi qui l'ai écrit. » C'est ainsi que j'ai rencontré Sari Solden.

Historiquement, le TDAH décrivait le comportement ingérable des jeunes garçons hyperactifs. Comme la plupart des filles ne présentaient pas ces comportements, elles ne répondaient pas aux critères diagnostiques typiquement masculins. En fait, au cours de ce fameux colloque, un conférencier principal a dédaigneusement qualifié ces filles et ces femmes de « pseudo-TDA ».

De fait, les femmes atteintes de TDAH vivaient comme des réfugiées. D'abord, elles étaient marginalisées parce qu'elles ne se conformaient pas aux attentes de la société en matière d'empathie, d'organisation et de respect des rôles genrés. Ensuite, elles étaient marginalisées parce qu'elles ne répondaient pas

aux critères énoncés dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Trop différentes pour être mesurées à l'aune de la société, mais pas assez pour qu'une explication neurologique puisse les soulager, les femmes atteintes de TDAH ont dû attribuer leur différence à leurs pires craintes. Rejetées et incomprises, beaucoup ont intériorisé les critiques les plus sévères.

D'un point de vue actuel, nous pouvons constater que les propos courageux et honnêtes de Solden ont changé le paysage du TDAH pour toujours. Je crois qu'il n'est pas exagéré de dire qu'elle a démantelé la prison psychique qui isolait les femmes TDAH. Et la réponse a été retentissante : les femmes du monde entier se sont senties affranchies du simple fait de savoir qu'elles n'étaient pas seules et que leur combat avait un nom. Aujourd'hui, Sari Solden et sa coautrice Michelle Frank remettent le sujet sur la table. Leur livre encourage les femmes à revendiquer leur place dans le monde, à se montrer, à se faire entendre et à se faire connaître.

Il est à la fois troublant et ironique de constater que l'idée révolutionnaire soutenue dans ce livre concerne l'acceptation de soi. Malgré l'évolution constante des mentalités, les femmes s'efforcent toujours de se conformer autant qu'elles le peuvent ; les femmes atteintes de TDAH implorent les cliniciens de « les rendre normales ».

Un mécanisme d'adaptation trop répandu s'offre ainsi à celles qui ont une faible estime d'elles-mêmes : la construction d'un faux soi. Il s'agit d'une dynamique dévastatrice qui prive ces personnes de l'empathie et de la validation dont bénéficient la plupart des gens. Après des rejets répétés, elles concluent qu'elles ne font pas partie du type apprécié par la société. Une solution désespérée s'ensuit : concevoir un faux soi qui imite les neurotypiques et leur permet de passer pour « normales ».

À première vue, cela peut sembler être un déguisement brillant. Mais Solden et Frank précisent que lorsque les femmes TDAH compensent ainsi leurs difficultés, cela présente un coût émotionnel élevé : hypervigilantes et épuisées, elles restent hantées par la stigmatisation et la honte. Lorsque les femmes atteintes de TDAH semblent ne présenter aucun symptôme dans leur vie publique, elles peuvent faussement attribuer cela à une réussite. Ironiquement, le résultat de leur mécanisme d'adaptation est que leur situation reste secrète, mais pas moins néfaste. Plutôt que de demander de l'aide, elles redoutent de voir apparaître l'inévitable fissure, la faille dans la façade qui exposera leur supercherie. En fait, comme l'a chanté Leonard Cohen : « Il y a une faille en toute chose, c'est par là qu'entre la lumière. » Ces failles dans la façade n'ont pas besoin d'être réparées – ces traits de lumière illumineront leur vrai moi, leur moi radieux.

Si vous faites partie des milliers de femmes qui ont été humiliées, discréditées et réduites au silence, permettez à Sari Solden et Michelle Frank d'être vos guides hardies, mais compatissantes. Elles comprennent qu'après des décennies de dissimulation, les craintes peuvent être paralysantes. Toutefois, ces autrices vous enseigneront patiemment la résilience et le courage. Elles vous offrent la possibilité de comprendre votre rôle dans le monde depuis une perspective d'acceptation et de compassion. Débordantes d'empathie, elles ont créé une oasis où les femmes peuvent entamer, en toute sécurité, le processus visant à séparer leur valeur personnelle de leurs structures cérébrales. Dans notre monde d'une diversité à couper le souffle, *Le TDAH au féminin* de Solden et Frank ose célébrer toutes ces personnes fascinantes et uniques.

– Ellen B. Littman, Ph. D.

Psychologue clinicienne en pratique privée à New York
Coautrice de *Understanding Girls with ADHD*

Une note à nos lectrices et lecteurs

Vous êtes sur le point d'entreprendre un passionnant voyage d'exploration et de découverte. Nous sommes ravies de vous servir de guides! Voici d'abord, présentées de façon concise, quelques précisions importantes sur certains termes et concepts utilisés dans ce livre.

Quelques notions de base sur le TDAH (parce que ça peut sembler embrouillé!)

Ce guide s'adresse aux femmes souffrant de troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), et à ceux et celles qui les aident et les aiment. Comme nous ne pouvons pas y inclure tout ce que nous connaissons sur le TDAH, ce livre présume que le lecteur est déjà familier avec ses rudiments. Toutefois, pour vous aider à suivre notre discussion sur certains aspects du TDAH tout au long du texte, nous souhaitons vous fournir d'abord quelques éléments indispensables. Notamment, ce que nous entendons lorsque nous parlons du TDAH et de ses différentes prédominances. Bien que nous utilisions le plus souvent le terme général « TDAH » dans ce livre, nous préciserons parfois, lorsque c'est important, un type de prédominance.

Oui, on appelle ça TDAH de nos jours

Il y a beaucoup de confusion autour du nom et des termes associés au diagnostic de TDAH, car les marqueurs diagnostiques eux-mêmes ont changé plusieurs fois au cours des dernières décennies. Aujourd'hui, le terme diagnostique correct est « trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité », ou TDAH. Le *Manuel diagnostique* le subdivise en trois sous-types : inattentif prédominant, hyperactif prédominant, mixte.

Vous entendrez parfois les termes « TDAH » et « TDA » utilisés de manière interchangeable. La raison en est que le terme diagnostique utilisé dans l'édition 1980 du *Manuel diagnostique* était « trouble déficitaire de l'attention » ou TDA – et les gens se sont simplement habitués à ce nom. Bien que certains utilisent parfois encore TDA pour désigner un TDAH sans hyperactivité, ou à prédominance inattentive, ce terme est dépassé et incorrect.

Type inattention prédominante. Les personnes qui présentent un TDAH à prédominance inattentive répondent principalement aux critères suivants : grande difficulté à se mettre en route ou à s'activer pour faire des choses (même quand elles veulent ou doivent les faire), désorganisation, oublis fréquents, erreurs d'inattention, distractions régulières, difficulté à planifier et fluctuation marquée de l'humeur (dysrégulation émotionnelle). Elles ne souffrent pas autant d'hyperactivité et d'impulsivité que celles qui présentent un autre sous-type du trouble. Au contraire, certaines ont tendance à être « sous-actives » plutôt qu'hyperactives.

Type hyperactivité/impulsivité prédominante. Les personnes qui présentent un TDAH à prédominance hyperactive/impulsive éprouvent de grandes difficultés avec l'hyperactivité. Elles présentent également des traits d'inattention, mais

leurs principaux symptômes sont liés à l'hyperexcitation et à une difficulté à « appuyer sur les freins ». Les personnes de ce sous-type peinent à rester assises, à faire la queue et à contrôler leurs impulsions à agir et à parler. Elles sont agitées, ressentent un besoin constant d'être occupées ou éprouvent un sentiment intérieur d'agitation. Elles luttent également contre l'impulsivité; des comportements désinhibés, des commentaires irréfléchis et des prises de décision hâtives peuvent entraîner de nombreuses conséquences négatives. Les hommes sont plus susceptibles de se voir diagnostiquer une prédominance hyperactive / impulsive.

Type mixte. Les personnes qui présentent un TDAH de type mixte combinent des aspects des prédominances inattentive et hyperactive / impulsive. Les femmes qui présentent la forme combinée décrivent souvent des expériences similaires à celles de la prédominance inattentive, en plus d'être trop bavardes et enclines à interrompre les conversations, à prendre des décisions hâtives et à faire preuve d'hyperactivité physique ou mentale.

Le TDAH et les fonctions exécutives

Ce que la plupart des gens connaissent du TDAH ne correspond en fait qu'à un petit pixel de l'image globale. Le TDAH n'est pas nécessairement un déficit d'attention à proprement parler, mais plutôt un problème de régulation de divers aspects de la cognition, des émotions et du comportement. Il ne signifie pas non plus nécessairement qu'une personne est hyperactive. Alors, de quoi s'agit-il ?

Le TDAH est un syndrome génétique neurocomportemental qui dure toute une vie et qui entraîne des différences structurelles, chimiques, de transmission et d'éveil dans le

cerveau, lesquelles auront ensuite un impact sur ce qu'on appelle le système de « fonctionnement exécutif » du cerveau.

Le Dr Thomas Brown décrit avec justesse le TDAH comme

un syndrome complexe de troubles du développement des fonctions exécutives, le système d'autogestion du cerveau, un système d'opérations essentiellement inconscient. Ces altérations sont variables en fonction de la situation, chroniques, et elles interfèrent de manière significative avec le fonctionnement de la personne dans de nombreux aspects de la vie quotidienne. (2013, 20)

Les opérations auxquelles Brown fait référence sont appelées « compétences de fonctionnement exécutif ». Il les réunit en plusieurs groupes, dont l'activation et l'initiation d'une tâche, la concentration et le maintien de l'attention, la régulation de la vigilance, l'effort et la vitesse de traitement, la régulation émotionnelle, l'utilisation de la mémoire de travail et l'autorégulation de l'action. Dans plusieurs de ses livres et articles, Brown fournit une excellente description de ces groupes et de leur signification pour le TDAH au quotidien. Nous mentionnons certains des titres de Brown à la fin de ce livre, notamment *Trouble déficit de l'attention-hyperactivité chez l'enfant et l'adulte*. Nous vous invitons à jeter un coup d'œil à son travail, si ce n'est déjà fait. Nous sommes sûres que vous le trouverez éloquent et éclairant !

Dans les pages qui suivent, vous nous entendrez souvent dire que les défis associés au TDAH relèvent d'une « dysrégulation » du système de fonctionnement exécutif et des compétences connexes. Bien qu'une description approfondie de ces concepts déborde du cadre de ce livre, nous souhaitons que vous compreniez que les troubles liés à ces fonctions cérébrales sont à l'origine d'un grand nombre de difficultés rencontrées par les femmes et décrivent très bien la façon dont vous pouvez vivre le TDAH.

Que faire si je n'ai pas reçu de diagnostic de TDAH mais que je pense en être atteinte ?

Si vous pensez être atteinte du TDAH, il est important de rencontrer un professionnel qui a une certaine expérience dans le diagnostic et le traitement de ce trouble. Plusieurs outils et questionnaires sont offerts en ligne pour vous aider à dépister la présence de symptômes courants du TDAH. La trousse d'évaluation de la Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA) est disponible à l'adresse www.caddra.ca/fr. Vous pouvez la remplir par vous-même, avant de l'apporter lors de votre première consultation. Un psychiatre, un médecin, un psychologue, un travailleur social clinicien ou un thérapeute peuvent diagnostiquer le TDAH. Demandez aux soignants potentiels s'ils ont déjà travaillé avec des femmes atteintes de TDAH, s'ils ont participé au cours des dernières années à des formations ou à des conférences sur le TDAH, et s'ils considèrent le TDAH comme une « dysrégulation » du fonctionnement exécutif.

Suis-je condamnée ?

Non ! Le TDAH est une différence neurocomportementale qui ne partira pas, mais ce n'est pas une condamnation à mort. Vous pouvez – et allez – mener une vie heureuse, saine et épanouie en tant que femme atteinte du TDAH, nous vous le promettons. Nous sommes là pour vous soutenir, et nous avons quelques idées qui, croyons-nous, sauront vous aider. Alors, poursuivez votre lecture !

Personnages variés

Les anecdotes présentées dans ce livre proviennent des représentations diverses d'un grand groupe de femmes que nous avons connues et avec lesquelles nous avons travaillé

au fil des ans. Nous partageons ces histoires dans l'espoir que vous puissiez, à chaque étape du voyage, vous reconnaître dans les expériences d'autres femmes. Tous les noms utilisés sont fictifs, et les détails des histoires de chacune de ces femmes ont été grandement modifiés et combinés avec d'autres histoires similaires, afin de protéger leur anonymat.

PARTIE I

Courageuse

Et le jour est venu où le risque de rester coincée dans un bourgeon était plus douloureux que le risque de s'épanouir.

Anaïs Nin

Vous nous comprenez probablement quand nous disons qu'avoir un TDAH peut donner l'impression d'avoir quelque chose de merveilleux à l'intérieur, qui n'attend que l'occasion de s'épanouir – si seulement on pouvait se libérer de tous les obstacles qui nous gênent. Vous en êtes peut-être venue à vous dissimuler de plus en plus, alors que vous faisiez tout votre possible pour gérer vos défis et surmonter la douleur, la détresse et la confusion qui accompagnent une vie avec le TDAH. Vous avez peut-être essayé, à maintes reprises, de vous « réparer », espérant trouver la liberté en tentant de devenir quelqu'un d'autre, quelqu'un sans TDAH, pour découvrir ensuite que vous ne pouviez pas vous débarrasser des choses difficiles sans perdre aussi de la splendeur qui fait de vous ce que vous êtes, ou sans vivre derrière une épuisante façade.

Si vous avez choisi ce livre, il y a de fortes chances que vous soyez prête à laisser tomber cette vieille lutte et à consacrer votre énergie à quelque chose d'audacieux et de novateur. Car, comme vous l'avez probablement constaté, il arrive un moment où sacrifier ce que vous êtes – ce que vous savez être et ce que vous désirez le plus profondément devenir – est plus douloureux que d'affronter la peur de s'ouvrir pour être vue, entendue et reconnue pour tout ce que l'on est. N'attendez plus : c'est le bon moment. Il est temps de prendre le risque de s'épanouir. Alors, commençons... bravement !

CHAPITRE 1

Bienvenue à bord !

FAIRE toute la différence

Notre livre propose une approche « radicale » du TDAH au féminin, en prônant l'idée simple, mais féconde, qu'au lieu d'essayer de changer et de se corriger, une femme TDAH peut simplement apprendre à être elle-même. Ce guide ne se veut pas radical au sens où il ferait la promotion de stratégies, de plantes médicinales ou de régimes inhabituels, ni au sens où il rejetterait les traitements traditionnels efficaces. En termes clairs, ce livre ne s'oppose pas à la médication ni à d'autres stratégies.

Ce livre traite du TDAH. À dire vrai, toutefois, il ne se penche pas entièrement ou exclusivement sur le TDAH. Il aborde bien d'autres choses encore. Au fond, ce guide a pour but de vous aider à devenir qui vous êtes vraiment, et à le valoriser – dans vos défis et dans tout le reste. Pour cette raison, notre approche met l'accent sur l'acceptation des différences cognitives et sur la reconnaissance du fait que le processus d'aide aux femmes souffrant de TDAH est incroyablement nuancé et complexe.

La façon dont les personnes présentant des différences neurologiques sont catégorisées et comparées est similaire à la façon dont d'autres personnes présentant des différences plus visibles sont mesurées à l'aune de la majorité. Avec le concept

de « neurodiversité », Thomas Armstrong (2010) aborde une manière beaucoup plus saine et diversifiée de célébrer et de comprendre les personnes présentant des différences neurologiques, au lieu de les considérer comme inférieures.

Au lieu de prétendre qu'il existe un cerveau parfaitement « normal » caché dans un coffre-fort et auquel tous les autres cerveaux doivent être comparés, nous devons admettre qu'il n'existe pas de cerveau modèle, tout comme il n'existe pas de fleur modèle, ni de groupe culturel ou racial modèle, et qu'en fait, la diversité entre les cerveaux est tout aussi merveilleusement enrichissante que la biodiversité et la diversité des cultures et des races. (2-3)

Pour aider nos clientes confrontées à ces défis neurologiques uniques à accepter leur neurodiversité, nous les guidons dans un processus de « démêlage », de clarification, au cours duquel elles plongent au cœur de leur identité, sous toutes ces couches de honte, d'humiliation et de confusion. Nous avons observé le processus passionnant qui se déroule lorsque les femmes vivant avec le TDAH finissent par enjamber les barrières culturelles, internes et relationnelles de leur vie, pour dépasser leurs limites et célébrer leurs ressources cognitives, leurs forces et leurs défis personnels.

L'union fait la force

Vous n'êtes pas une étrangère sur cette planète, ni dans votre vie. Vous appartenez à une communauté de femmes extraordinaires, des compagnes de route, dans une vie avec le TDAH qui comporte plus de merveilles et de chaos que vous pensez pouvoir supporter. (Vous pouvez les supporter, soit dit en passant, car vous le faites déjà!) Dans cette communauté, vous trouverez du réconfort en découvrant les histoires d'autres femmes.

Nous sommes psychothérapeutes de profession, mais nous sommes aussi des femmes qui marchons sur la même route que vous. Au fil des ans, nous avons eu l'honneur et le plaisir d'accompagner et de guider des femmes du monde entier dans ce passionnant voyage de découverte. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seule à suivre cette voie mouvementée.

Il faut du courage pour continuer d'avancer quand on n'est pas complètement sûre de la direction qu'il faut emprunter. (Ça nous est arrivé aussi.) Aussi perplexe que vous puissiez être, il vous faut à un certain moment accepter vos différences et vos difficultés, et aller de l'avant pour vous approprier les dons, les talents et les qualités qui font de vous ce que vous êtes. Vous devez y travailler ; vous devez vous battre pour cela.

Pour les femmes présentant le genre de différences mystérieuses et invisibles qui accompagnent le TDAH, il faut un courage particulier pour garder le feu sacré et continuer à s'ouvrir, lentement mais sûrement, jusqu'à ce qu'elles s'épanouissent, ne cachant plus qui elles sont.

À un moment ou l'autre, le TDAH a probablement influencé votre aptitude à vous faire connaître, à dire ce que vous pensez ou à montrer qui vous êtes. La vérité est que vivre courageusement en tant que femme atteinte du TDAH ne se limite pas à la maladie. Il s'agit aussi de la façon dont vous voyez et exprimez votre vrai moi, ce qui représente un défi que les autres ne peuvent absolument pas voir de l'extérieur.

La façon dont vous percevez votre personnalité et les défis du TDAH est profondément modelée par l'intériorisation éventuelle et progressive de discours répétés sur la différence et sur les conséquences implicites de la vie en dehors de la

majorité – « neurotypique¹ » et autre –, et par la manière dont ces systèmes de croyances continuent de façonner vos expériences internes et externes aujourd’hui. Il est important de comprendre votre relation à l’idée de *différence*, car c’est exactement le monde dans lequel nous, les femmes TDAH, vivons : un monde de différences.

Redéfinir le traitement du TDAH

La complexité du traitement du TDAH réside en ceci : ce n’est que lorsque vous êtes en mesure d’identifier, d’accepter et de respecter pleinement vos différences que vous êtes vraiment en mesure de vous engager radicalement dans le processus de changement. D’ici là, vous vous retrouverez engagée dans une rude bataille, impossible à gagner, contre vous-même. Pour reprendre les mots d’un autre psychothérapeute : « Il existe un curieux paradoxe : quand je m’accepte tel que je suis, alors je peux changer » (Rogers, 1961, 17).

Le TDAH a toujours été considéré comme un trouble génétique, chronique et neurologique qui implique des différences structurelles, chimiques et de transmission, lesquelles auront ensuite un impact sur les processus cognitifs, les émotions et le comportement, en particulier sur ce qu’on appelle les « fonctions exécutives » du cerveau.

1 « Neurotypique » est un terme qui est de plus en plus utilisé dans les milieux cliniques et scolaires pour décrire des individus considérés comme neurologiquement « typiques », ou sans différences telles que le TDAH, un trouble du spectre de l’autisme, un trouble d’apprentissage ou tout autre défi neurologique ou neurodéveloppemental similaire. Inversement, les personnes atteintes de TDAH seraient considérées comme « neuroatypiques » ou « neurodivergentes ». Ces termes ne sont pas des termes médicaux ou psychologiques absolus et ne contiennent aucune sorte de jugement ou d’affirmation quant à la « bonne » façon d’être dans le monde ; ils aident simplement à distinguer les personnes qui se situent dans la moyenne de fonctionnement pour la plupart des choses de celles qui présentent des défis cognitifs plus variables.

Thomas E. Brown (2005) utilise la métaphore d'un orchestre symphonique pour décrire le système de fonctionnement exécutif du cerveau en tant que chef des fonctions cognitives.

Imaginez un orchestre symphonique dans lequel chaque musicien joue très bien de son instrument. S'il n'y a pas de chef pour coordonner l'orchestre et faire démarrer les musiciens simultanément, pour signaler l'entrée des bois ou le retrait des cordes, ou pour transmettre une interprétation globale de la musique à tous les musiciens, l'orchestre ne jouera pas de la bonne musique. Les symptômes du TDAH peuvent être comparés à des déficiences non pas chez l'un ou l'autre des musiciens, mais chez le chef d'orchestre. (10)

Ces fonctions directrices du cerveau peuvent affecter la capacité à se mettre en branle pour amorcer une tâche, à maintenir sa concentration une fois qu'on l'a commencée et à la poursuivre lorsque l'énergie ou l'intérêt diminue – et ce n'est qu'un début! Comprendre le fonctionnement exécutif nous aide à comprendre comment, pour les femmes, les défis liés à l'organisation, à la coordination, à la définition des priorités, au maintien des routines, à la gestion du temps et à la mémorisation des détails peuvent entrer en conflit avec notre « description de tâches » intériorisée, et nuire à la façon dont nous nous sentons et dont nous relevons nos défis (Solden, 2005, 58-59).

Le véritable objectif « radical » du traitement

Réfléchissez un instant à la façon dont vous avez considéré votre TDAH, et à ce qu'on vous a dit ou à ce que vous en êtes venue à croire sur les objectifs du traitement de votre TDAH.

Et si nous vous demandions d'envisager un changement dans votre façon de penser au traitement du TDAH? Et si un changement dans la façon dont vous décrivez vos objectifs de traitement et vous identifiez en tant que femme atteinte du

TDAH était la clé manquante pour que le traitement fonctionne vraiment, réellement? Seriez-vous prête à l'essayer?

Nous pensons que l'objectif du traitement du TDAH ne devrait pas être de passer à autre chose, de changer fondamentalement ou de déformer qui vous êtes, mais plutôt d'aller dans le sens de vos espoirs et de vos rêves, d'approfondir votre relation avec votre moi authentique, et d'utiliser vos forces et votre voix pour créer des espaces et des relations qui vous conviennent. **Et si l'objectif du traitement était de faciliter l'accès à une plus grande part de ce que vous êtes vraiment, et non de rejeter ce que vous êtes?**

Nous vous demandons d'envisager de vous accepter, vous, ainsi que vos défis. Non pas pour vous résigner, non pas pour rester passive, mais bien pour entamer un processus de changement réel et satisfaisant dans votre vie, pour y trouver du sens et une appartenance.

Nous vous recommandons absolument toutes les stratégies efficaces pour relever les défis associés à votre TDAH. Mais nous ne voulons pas que vous attendiez d'être parfaitement organisée avant de vivre votre vie! Les médicaments, la thérapie, le coaching et d'autres interventions adaptées vous aideront à être *davantage* vous-même – non pas moins. C'est le véritable objectif de tout traitement. Les stratégies et l'aide structurelle devraient vous faciliter la vie et apaiser votre détresse intérieure, mais elles ne doivent pas être envisagées comme un moyen de réparer un « défaut », une imperfection, ou de vous transformer en quelqu'un d'autre.

Pour les personnes atteintes du TDAH, nous considérons qu'il est absolument impératif de s'attaquer au problème de la honte. En fait, de nombreux professionnels et chercheurs renommés dans le domaine ont commencé à souligner l'importance de ce

travail en profondeur comme élément essentiel du traitement (Hinshaw, 2018; Hallowell et Dodson, 2018). Ce livre vous emmène à la découverte de cette approche innovante dans le traitement du TDAH.

Jusqu'à ce que vous vous sentiez bien avec l'idée de différence, vous passerez votre vie à faire semblant, à vous calmer, à vous cacher et à avoir honte. Selon les expériences vécues au début de votre vie, il peut vous falloir beaucoup de temps pour en arriver à changer vos idées préconçues sur le TDAH. Souvenez-vous simplement : peu importe la médication que vous prenez ou le nouveau système d'organisation que vous essayez, vous n'y arriverez pas si votre objectif est de changer qui vous êtes.

L'encadré qui suit vous présente la première des nombreuses pistes de réflexion que vous rencontrerez tout au long de cet ouvrage. Il pourrait être utile de vous procurer un journal pour y noter vos idées et les développer.

Réflexion : Objectifs du traitement

Qu'est-ce qui vous vient immédiatement à l'esprit lorsque vous pensez au traitement du TDAH? Écrivez votre réponse dans votre journal ou sur une feuille de papier.

Réfléchissez à ce que cela changerait si vous cherchiez à atteindre certains des objectifs suivants :

- Aller dans le sens de mes espoirs et de mes rêves.
- Approfondir ma relation avec moi-même.
- Utiliser mes forces.
- Faire entendre ma voix.
- Créer des espaces qui fonctionnent mieux pour moi.

- Bâtir des relations mutuelles et satisfaisantes.
- Accéder facilement à une plus grande part de ce que je suis vraiment.

Seuls les meubles et les objets ont besoin d'être réparés

De nombreuses femmes atteintes du TDAH nourrissent l'espoir profond que quelques séances de thérapie suffiront à les « remettre en ordre », à les « réparer ». Et le plus tôt sera le mieux !

Nous baignons dans une culture de solution rapide. S'engager avec incertitude dans un long processus n'est facile pour personne, et rares sont ceux qui sont tentés de le faire. Mais la réalité, c'est que vous n'êtes pas un « problème à résoudre ».

Nous n'offrons pas de solution rapide et absolue, car même dans les épreuves du TDAH, nous voyons des occasions à saisir et non des pierres d'achoppement. Rassurez-vous, il n'y a pas de mal à nourrir ces pensées, ces craintes et ces questionnements. On n'a pas besoin de considérer le TDAH comme un « cadeau » pour aller de l'avant. Vous mettez peut-être un certain temps à intérioriser l'idée que vous n'avez pas besoin d'être « réparée ». En outre, vous pourriez nourrir l'inquiétude que nous, les autrices, minimisons les luttes qu'entraîne une vie avec le TDAH. Ce n'est pas le cas.

En tant que professionnelles de la santé et femmes vivant avec le TDAH, nous connaissons parfaitement ces luttes. Et nous avons découvert qu'entretenir le désir de se réparer fondamentalement, de réparer sa vie et son cerveau, est incroyablement nuisible au processus qui doit nous conduire à la paix et à la joie que l'on désire ardemment. En fait, entretenir

l'objectif de « réparer et remplacer » peut complètement saboter vos tentatives pour mieux gérer les symptômes du TDAH. Donc, même si cela vous met un peu mal à l'aise au début, faites-nous confiance quand nous vous disons qu'essayer de se réparer ne fonctionne jamais. Considérez que vous pourriez arrêter d'essayer si fort et laisser tomber la lutte. (Elle ne mène à rien, et nous vous promettons qu'elle ne vous manquera pas!) Alors, qu'est-ce qui vous retient? Vous n'avez pas grand-chose à perdre, à part la honte, le doute et l'autodévalorisation!

Nous voici maintenant au premier des nombreux exercices de découverte qui, tout au long du livre, vous offriront des exemples d'expériences communes aux femmes souffrant du TDAH. Plusieurs de ces exercices comprennent des amorces ou des suggestions pour stimuler vos idées; certains sont même accompagnés d'exercices de réflexion qui vous aideront à approfondir davantage le sujet en cours. N'hésitez pas à noter les pensées ou les sentiments qui vous viennent à l'esprit dans un journal ou sur une feuille de papier.

Découverte : Quand est-ce qu'on arrive ?

Certaines des questions suivantes sont couramment posées aux thérapeutes par les femmes atteintes de TDAH. Vous reconnaissez-vous dans l'une ou plusieurs d'entre elles? Si oui, notez celles qui vous interpellent et vos réactions.

- « Docteur, est-ce que c'est grave? »
- « Pouvez-vous m'enseigner des stratégies pour que je devienne comme les autres femmes? »
- « Combien de séances me faudra-t-il pour prendre le dessus? »

- « Est-ce que ça va m'aider à être plus organisée / plus productive / moins distraite ? »
- « Comment surmonter cette différence chronique ? »

Qu'y a-t-il de si mauvais à être différente ?

Avant d'aller plus loin, il est important de découvrir ce que vous avez intériorisé sur la signification de la « différence ».

Parmi les nombreux messages et croyances limitants que nous, femmes atteintes du TDAH, avons intériorisés, plusieurs proviennent de nos premières expériences avec la différence, ainsi que de la perception de nos proches. Souvent, ces messages contribuent grandement aux nœuds qui nous maintiennent empêtrées sous des couches de honte, de culpabilité, de peur et du sentiment d'être inadéquates en général. Pour explorer ces nœuds, nous devons prendre conscience de ce qui se passe au sein des différentes structures (relations, communautés, groupes, etc.) lorsqu'une personne ou un groupe de personnes osent être différents ou révéler leurs différences.



L'histoire de Kim : Les différences perturbent la famille

Comme Kim avait du mal à suivre une scolarité traditionnelle, ses parents, qui voulaient qu'elle marche sur leurs traces et devienne médecin, lui ont dit : « Tu dois juste t'appliquer et faire plus d'efforts. » Lorsqu'elle a exprimé son souhait de se spécialiser en histoire, ses parents ont simplement rétorqué : « Ne sois pas ridicule », tout en levant les yeux au ciel. Pour Kim, le fait d'exprimer sa différence a été interprété comme étrange, menaçant et inacceptable. Ces « petits » messages ont une grande influence.

Pour plusieurs d'entre nous, l'expression de notre différence a mené à des obstacles à au moins un moment de notre vie.

En règle générale, les systèmes de toutes sortes résistent au changement, parce que les membres du groupe sont habitués et à l'aise avec la « façon dont les choses ont toujours été » – même si cette façon a toujours été malsaine. La résistance au changement et à la divergence agit comme un mécanisme inconscient de survie du groupe – qu'elle soit utile ou non, juste ou non, qu'elle s'exerce gentiment ou non.

Les objectifs décrits dans cet ouvrage dépassent largement l'apprentissage de l'organisation personnelle. Ce livre vous aidera à apprendre à :

- séparer votre identité fondamentale de vos défis neurologiques;
- cesser de vous laisser diminuer;
- être une personne entière qui se sent complète autant dans sa peau que dans sa tête et dans sa vie;
- être proche des autres tout en vous protégeant;
- vous appuyer sur les défis du TDAH afin de pouvoir gérer vos symptômes;
- trouver des moyens de faire le plein d'énergie au lieu de tout donner.

Afin d'arriver à vivre confortablement avec son TDAH, plutôt que de lutter contre celui-ci, on doit d'abord prendre conscience de certaines croyances et craintes profondes – que vous avez peut-être à peine remarquées jusqu'ici – sur ce que signifie le fait d'être une femme ayant une façon différente de s'inscrire dans le monde. Examinons ce que vous avez appris dans votre enfance sur ce qu'implique le fait d'exprimer des différences.



L'histoire de Brianna : Redescends sur terre !

Brianna, 27 ans, se souvient de nombreux messages et mauvais traitements liés aux aspects visibles et invisibles de son identité comme femme de couleur atteinte de TDAH. Ces messages ont implanté en elle un sentiment de séparation, un rejet de ses droits et de ses besoins, et un repli sur elle-même. Même au sein de sa famille, constituée de gens très performants, Brianna est devenue très attentive aux messages lui indiquant qu'elle devait minimiser ses difficultés et que ses défis devaient être surmontés, non pas prolongés. Ses professeurs, constatant à quel point elle était intelligente, se sont bien gardés de la « gâter », refusant de lui répéter les consignes ou de lui accorder certains accommodements lorsqu'elle demandait de l'aide.

Brianna continue de se débattre avec les messages qu'elle a reçus toute sa vie : « Tout le monde a ses problèmes, alors affronte la situation, seule et en silence. » « Tes besoins ne sont pas une priorité et ton opinion n'a aucune valeur. » « Qu'est-ce qui te fait croire que tu as droit à un traitement de faveur ? »

Découverte : Exprimer les différences

Recopiez la phrase suivante dans votre journal, puis ajoutez-y les adjectifs qui vous semblent familiers, ou notez les vôtres.

« Lorsque j'étais jeune fille, j'ai appris qu'exprimer une différence était... »

- | | |
|------------------|-----------------------|
| • Dangereux | Ou... |
| • Blasphématoire | • Respecté |
| • Menaçant | • Encouragé |
| • Impoli | • Créatif et autonome |
| • Égoïste | • Une bonne chose |
| • Irrespectueux | • Puissant |

- Inutile
- Personnel
- Honteux
- Essentiel
- Libérateur

Réflexion : Exprimer les différences

Revenez en arrière et rappelez-vous ce que vous avez appris durant votre enfance sur les risques inhérents à l'expression des différences. Dans un journal ou sur une feuille de papier, répondez aux questions suivantes en quelques lignes.

Lorsque vous réfléchissez au concept de différence – qu'il s'agisse d'une différence visible ou invisible, de la vôtre ou de celle des autres –, quels sont les sentiments ou les pensées qui surgissent en vous ?

Rétrospectivement, en quoi étiez-vous différente des autres membres de votre famille, dans les grandes comme dans les petites choses ?

Dans quelle mesure vos différences ont-elles été encouragées ou tolérées ?

Quelles opinions avez-vous entendues sur les différences des autres – visibles ou invisibles – dans votre famille, votre communauté ou dans la société en général ?

Vous a-t-on encouragée à vous exprimer, ou était-il mal vu de se démarquer ? Quel impact cela a-t-il eu sur vous ? Comment cela pourrait-il continuer à vous affecter ?

D'où viennent les idées sur la différence

La différence n'est pas mauvaise ; c'est au contraire une belle chose. Cependant, elle peut représenter une menace pour les

modèles sociaux et hiérarchiques. Lorsque les normes de groupe encouragent la crainte de la diversité, ces croyances circulent sournoisement au sein des générations, des communautés et des familles. Il faut beaucoup d'attention, d'introspection, de courage et d'assurance pour se libérer de ces chaînes invisibles.

Nous sommes tous inextricablement liés à nos contextes sociaux, historiques et familiaux. Si vous repensez à un message transmis par votre mère, par exemple, vous pouvez rapidement identifier d'où celle-ci a reçu l'idée au départ. Peut-être provenait-elle de sa propre mère, qui avait elle-même conçu ces idées à partir d'expériences familiales de discrimination raciale ou de classe sociale, de pauvreté, de persécution religieuse, de lourds secrets, de traumatismes causés par plusieurs générations d'alcoolisme, ou simplement pour faire comme les voisins.

Réflexion : Expériences générationnelles

Quelques réflexions sur votre propre histoire familiale vous sont peut-être venues à l'esprit. Prenez-en brièvement note sur une feuille à part ou dans votre journal.

Les attentes sociales sont transmises de façon systémique et intergénérationnelle au sein des cultures, des communautés et des familles, et sont renforcées par les institutions et les politiques publiques. Même si certaines de ces normes peuvent aujourd'hui sembler ridicules lorsqu'on les considère objectivement, on peut comprendre les raisons pour lesquelles un système particulier de règles et de codes a vu le jour. Nous pouvons également voir l'influence profonde qu'elles peuvent continuer d'avoir sur la façon dont nous nous percevons à la lumière de nos différences et de nos difficultés. Par exemple, le fait de comprendre comment s'est développée sa mentalité de

« faire cavalier seul, d'essayer plus fort » a permis à Brianna de prendre conscience qu'elle était épuisée et qu'elle avait besoin de demander de l'aide.

Accepter le TDAH

Lorsque vous avez reçu le diagnostic de TDAH, on vous a sans doute parlé d'« accepter votre situation ». Vous connaissez peut-être, par vos lectures ou par vos expériences, le « cycle du deuil » qui décrit les étapes courantes que traversent les personnes lorsqu'elles doivent faire face à des situations qui changent leur vie (Kübler-Ross, 1969). Le processus dont les étapes sont le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation est certainement lié au parcours postdiagnostique des adultes atteints de TDAH (Solden, 2005).

Dans la pratique, cependant, nous avons remarqué que le mot « acceptation » est souvent effacé, de sorte que l'étape qui l'accompagne semble se présenter de manière plus ou moins nette, au lieu d'être un phare pour les femmes qui luttent afin de s'intégrer.

Le mot « acceptation » semble être un piège. D'une part, le terme peut être utilisé à la légère, comme si l'on disait : « Passe à autre chose. » D'autre part, le processus d'acceptation proprement dit est parfois rejeté trop rapidement, comme si l'on disait : « Ne te résigne pas, essaie plus fort ».

Nous avons donc une question à vous poser : Avez-vous résisté au processus d'acceptation lorsqu'il s'agit de vivre avec le TDAH ?

Vous accrochez-vous toujours à l'idée « Je dois juste faire plus d'efforts / Comment puis-je accepter cette chose qui me rend la vie si difficile » ? Nous voulons que vous considériez la mentalité « essayer plus fort » comme improductive. Le TDAH fait partie

de vous. Vous êtes née avec lui et vous mourrez avec lui. Le fait de le mépriser et de le combattre a-t-il fonctionné pour vous jusqu'à présent? Quelle portion de votre vie voulez-vous passer à vous battre contre une partie de vous-même, voire à la haïr? Qu'est-ce que cette mentalité rigide vous a vraiment apporté? Vous a-t-elle rapproché de votre objectif de vie?

Découverte : Votre attitude face au lâcher-prise

Avant d'arriver au lâcher-prise, il est utile d'examiner votre propre attitude à l'égard du processus. Pensez-vous qu'« accepter » soit synonyme de l'un des éléments suivants? Notez ceux qui s'appliquent.

- Démissionner
- Être faible
- Viser moins haut
- Abandonner
- Être passive
- Accepter l'échec

Se battre contre une partie de son expérience, c'est comme essayer de se sortir de sables mouvants à la nage. Plus vous vous débattez, plus vous êtes condamnée à vous enfoncer. Abandonner la lutte contre ce qui vous angoisse, et, par conséquent, passer à l'acceptation, produit des résultats plus efficaces et plus durables que d'essayer de se débarrasser de la détresse. Plus nous évitons ce qui est source de malaise, plus nous risquons de continuer à éprouver ce même malaise (Hayes, Strosahl et Wilson, 2016).

Le concept du lâcher-prise est complexe. Au-delà d'un certain niveau de base, il existe ce qu'on appelle l'« acceptation radicale ». Dans son livre *Radical Acceptance (L'acceptation radicale)*, Tara Brach (2003) écrit :

L'acceptation radicale est l'indispensable antidote aux années passées à nous négliger, à nous jeter la pierre, à nous traiter sévèrement – à tout ce temps passé à rejeter l'expérience du

moment présent. L'acceptation radicale, c'est la volonté de faire telle qu'elle est l'expérience de ce que nous sommes, l'expérience de notre vie. (4)

Le lâcher-prise n'est donc pas passif, et ce n'est pas de la résignation; c'est un choix continu de se respecter soi-même et de respecter sa situation personnelle – quelle que soit la manière dont elle se présente en ce moment. En fait, il n'est pas nécessaire d'épouser (ou d'aimer) particulièrement ses défis pour les « accepter radicalement ». C'est en se respectant courageusement que l'on peut agir sur une base d'autonomie et de discernement de ses propres besoins et désirs uniques.

En bref, le lâcher-prise est la fondation sur laquelle la construction du changement devient possible. Comme l'autrice Cheryl Strayed (2012, 352) l'a si bien dit, « l'acceptation est une petite pièce tranquille ». Elle marque aussi le début de chaque étape significative que nous entreprenons, d'autant plus que nous allons tous – oui, tous – faire face à l'adversité et lutter à un moment ou à un autre de notre vie, que nous soyons atteints de TDAH ou non.

Réflexion : Votre attitude face au lâcher-prise

Sur une feuille à part ou dans votre journal, répondez aux questions suivantes.

Que signifie « lâcher prise » pour vous, surtout lorsque vous pensez à votre rapport avec le TDAH ?

Quelles sont les craintes qui surgissent lorsque vous pensez au lâcher-prise ?

Qu'est-ce que la mentalité « essayer plus fort » vous a apporté ? Quels sont les autres moyens d'atteindre les mêmes objectifs ?