

TDAH(S) AU PLURIEL

NOUVEAU
NUMÉRO 1 / AVRIL 2026
3 NUMÉROS PAR AN

Le magazine des parcours atypiques

**Kevin
Elarbi**

*«Je ne peux créer
que dans l'urgence.»*

Orthophoniste

**Mon enfant
n'aime pas lire
Faut-il s'inquiéter ?**

TDAH adulte : ET SI TOUT S'EXPLIQUAIT ENFIN ?

*(Entretien avec le Dr Hugo Prunier **p.4**)*

TDAH À L'ÂGE ADULTE : COMPRENDRE CE QUI SE JOUE VRAIMENT

Difficultés d'accès au diagnostic et manque de professionnels formés : la prise en charge du Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité reste encore insuffisante en France, notamment chez les adultes. Le Dr Prunier décrypte les préjugés, alerte sur les enjeux et plaide pour une meilleure prise en charge.

Aujourd'hui, quelle est selon vous l'idée reçue la plus répandue sur le TDAH, y compris chez les adultes ?

Les idées reçues ou préjugés autour du TDAH ont la peau dure, mais je suis convaincu que les mentalités évoluent. Le travail mené par les associations, par exemple TDAH France, à la fois de déstigmatisation et de militantisme pour garantir des politiques publiques qui contribuent à l'accessibilité des soins et à la reconnaissance du trouble, porte ses fruits. L'idée qui me revient souvent aux oreilles, de la part des soignants comme du reste de la société, serait que « nous sommes tous un peu TDAH ». Elle ne vient pas de nulle part : les symptômes sont aspécifiques, c'est-à-dire qu'ils peuvent être retrouvés dans d'autres troubles et qu'ils peuvent aussi exister chez des personnes qui n'ont pas de TDAH (par exemple en cas

de fatigue, de stress ou de charge mentale excessive). Je crois que c'est particulièrement vrai pour l'inattention, qui est mal nommée : on devrait parler de « difficultés de régulation de l'attention ». Je passe beaucoup de temps à expliquer ce qu'est l'inattention lorsqu'elle est pathologique, alors que l'hyperactivité et l'impulsivité sont plus facilement reconnues comme appartenant à un trouble.

Avez-vous l'impression que le TDAH est surdiagnostiqué, sous-diagnostiqué... ou simplement mieux reconnu qu'avant ?

Ce n'est pas une impression : le TDAH est sous-diagnostiqué en France et dans la majorité des pays. Les différentes études font état de **3 à 6 % de la population** lorsque le repérage est efficace. Pourtant, nous sommes loin du compte si



« Nous souhaitons que, dès le plus jeune âge, le diagnostic soit posé afin que ces trajectoires soient le moins possible émaillées de difficultés. »

Dr Hugo Prunier

l'on regarde les registres de prescription des traitements du TDAH (même si le diagnostic ne signifie pas nécessairement un traitement). D'ailleurs, les professionnels reconnaissent très largement être insuffisamment formés. Mon équipe reçoit quotidiennement des appels de personnes qui peinent à trouver un professionnel formé, ainsi que de professionnels qui nous demandent de les guider, par exemple pour mener un diagnostic. Dans les plus grandes villes, le réseau s'étoffe petit à petit. Dans certains départements, on peut compter sur les doigts de la main quelques professionnels qui se sont emparés du sujet : c'est très largement insuffisant. Face à ce constat, l'ouverture des Centres Ressources TDAH régionaux aura pour mission principale de renforcer l'accès aux soins en mobilisant les réseaux existants et en déployant des actions de formation

auprès des professionnels.

On parle de plus en plus de diversité des profils TDAH. Qu'est-ce que cela signifie concrètement dans votre pratique clinique ?

Le TDAH a une particularité que l'autisme n'a pas : ce que l'on appelle les « présentations ». En effet, nous savons désormais que le profil de symptômes d'une personne peut varier au long de sa vie en fonction de facteurs environnementaux et biologiques, qui peuvent plus ou moins mettre en tension les difficultés liées au TDAH. Une même personne peut donc présenter des périodes à « présentation inattentive prédominante », « présentation hyperactive-impulsive prédominante » ou une « présentation combinée », tout comme cela peut aussi rester stable au cours de sa vie. En pratique, chez

pouvais agir. Ça nous a beaucoup apaisés. Et lui a pu comprendre que je le coupais non pas par manque de respect ou d'intérêt mais parce que j'allais trop vite. J'ai appris à freiner et lui, peut-être, à raconter et à s'exprimer plus vite.

Qu'est-ce qui aide un couple à rester soudé malgré ces défis ?

On a toujours pris soin d'échanger après nos conflits, et même en dehors, on a instauré de la discussion quand tout va bien. Des sortes de petites réunions de couple pour améliorer les choses qui provoquent des tensions, les situations où chacun se sent pas très bien, ce qui nous gêne et nous agace. On a pris l'habitude de fonctionner en équipe. On travaille ensemble, en plus ! On est H24 ensemble (rires). Chacun dans sa bulle aussi, c'est ce qui nous aide. Fonctionner en équipe et avoir des espaces avec des passions ultra-prenantes : lui, l'animation en stop motion, les mangas, les jeux vidéo, et moi, le sport, la lecture et la musique. Et on a nos passions communes où on souffle ensemble : notamment au travers du surf et du skate. On veille à avoir des moments de partage sur ce qu'on adore tous les deux.

Est-ce que ce parcours a influencé votre trajectoire professionnelle et vos projets ?

Déjà, je pense que le TDAH a clairement impacté ma vie professionnelle. J'étais interprète LSF dans un lycée

avec des horaires bien carrés, des règles bien étroites. J'étouffais littéralement, j'en étais malade et pourtant, j'adorais mon travail, mais le cadre du salariat m'a rendu malade. Étant un peu créative et touche-à-tout, j'ai créé, inventé, mon propre métier : créatrice de contenu et autrice en bébé signe puis en maternage proximal et en éducation démocratique. Quand le diagnostic est arrivé, j'ai pris la parole sur le sujet. Combien de parents étaient comme moi en difficulté ? Combien de mères se culpabilisaient ? Combien pensaient que c'était sans solution ? J'avais aussi des interrogations à propos des enfants. J'ai alors partagé tout ce que j'apprenais mais aussi mes astuces, tout ce qu'on mettait en place pour avancer, en insistant beaucoup sur la psychoéducation. J'ai aussi remarqué que de nombreux parents neuroatypiques ou avec des enfants neuroatypiques s'intéressaient plus que les autres au maternage proximal mais aussi à l'éducation démocratique. Les méthodes d'éducation classiques, souvent autoritaires, ne fonctionnent pas sur les enfants TDAH, les parents sont en échec et les enfants en souffrance. L'éducation démocratique prend plus de sens mais je pense aussi que les TDAH ont un sens plus aigu de l'injustice et donc que le respect des besoins émotionnels et physiques de l'enfant font sens.

À quel moment avez-vous décidé de prendre la parole publiquement sur ces sujets ?



Très rapidement, juste après l'annonce du diagnostic, le temps d'atterrir de la nouvelle, je revois toute mon enfance et les difficultés rencontrées. J'ai pris la parole en tant que petite fille devenue grande et enfin diagnostiquée. Je savais que trop de petites filles passent au travers des signes classiques du TDAH. Les petites filles, on leur a appris à faire sans cesse des efforts dans le comportement donc elles sont conditionnées à moins bouger, mais l'hyperactivité du TDAH chez les filles s'observe par une hyperactivité mentale ou des micromouvements. Donc j'ai pris la parole pour toutes ces petites filles qui vont passer sous le radar, dans le but de donner des infos sur le TDAH chez les petites filles et sur le retard de diagnostic les concernant.

Avez-vous hésité avant d'exposer une partie de votre vie familiale ?

Oui. Concernant mes filles, oui, je suis restée floue sur les multiples diagnostics qui ont pu être posés pour éviter qu'elles soient stigmatisées à l'école. Ceci dit, l'une d'elles bénéficiait déjà d'un PAI concernant les repas, donc les enseignants, qui sont très bienveillants et ouverts, ainsi que les camarades d'école, observaient déjà des aménagements différents pour son accompagnement. Et de manière générale, concernant mon compte sur les réseaux sociaux, disons que cela n'était pas prévu. J'avais créé ce compte Littlebunbao, qui est mon second compte, pour partager ma vie de maman sur les réseaux avec d'autres mamans du

même profil que moi. Mais cette histoire m'a dépassée. Les mamans de notre petit groupe, une fois nos bébés tous nés, m'ont demandé une vidéo de langue des signes pour utiliser les signes avec leur bébé pour leur permettre de se faire comprendre grâce aux gestes. Cette pratique, à l'époque, venait des États-Unis, et en France, on utilisait avec les bébés des signes de la langue des signes américaine. Je leur ai fait une vidéo de mots utiles en langue des signes française qu'elles ont repartagé avec d'autres mamans. Surprise : cette vidéo a fait des milliers de vues en 48 heures. Et c'est ainsi que j'ai commencé à créer du contenu pour YouTube et Instagram pour d'autres mamans en partageant mon quotidien. Complicé de faire ensuite machine arrière. Je veille depuis le début aux images que je partage de mes filles, aux infos que je partage, en faisant attention que rien ne puisse être utilisé contre elles plus tard quand elles seront exposées aux risques du harcèlement scolaire ou en ligne.

Comment est née l'idée de votre podcast ?

C'était il y a un an et demi, j'étais excédée par les réseaux sociaux : des formats de plus en plus courts, qui poussent à polariser les gens sur n'importe quel sujet, en observant comme d'autres créatrices de contenus engagés que certains sujets étaient invisibilisés par l'algorithme, comme la santé mentale, la santé féminine, les sujets sur les minori-



TIFFANY MAZARS

« Mon alerte AVC m'a fait réaliser que je vivais pour travailler au lieu de travailler pour vivre. »

Tiffany a transformé les épreuves de son parcours en une force qu'elle partage aujourd'hui sur scène. Conférencière engagée, elle sensibilise au handicap invisible, au TDAH et à l'importance d'oser choisir sa vie. Dans cet entretien, elle revient sur son parcours et nous donne les clés pour mieux comprendre les neuroatypies dans le monde du travail.

Aujourd'hui, vous intervenez autour du handicap invisible et de l'audace de choisir sa vie. Comment êtes-vous devenue conférencière sur ces thématiques ?

Ça a commencé par une conférence à TEDxRennes qui m'a reconnectée à mon envie de transmettre et de partager plus largement que les missions de consulting que j'effectuais. Ayant fait de la scène, que ça soit dans la musique ou le mannequinat, j'ai retrouvé cette sensation unique de « communier » avec plusieurs personnes, de vibrer de nos énergies pour se connecter à des sujets forts. C'est alors que j'ai compris, après avoir mesuré l'impact de cette conférence, que quitte à

en avoir bavé toute ma vie, autant que ça serve à quelque chose et au plus grand nombre. J'ai alors pris conscience que l'ensemble de mon vécu avait dessiné des compétences, des aptitudes, et que cela pouvait aider des personnes à reprendre conscience et confiance en elles.

Si l'on rencontrait la Tiffany d'il y a dix ans, qu'est-ce qui la surprendrait le plus dans votre vie actuelle ?

Il y a 10 ans, j'étais employée en CDI dans le cadre de la RQTH sans jamais avoir eu d'adaptations liées, malheureusement (c'était pour les quotas...). Je ne croyais



« J'ai alors pris conscience que l'ensemble de mon vécu avait dessiné des compétences, des aptitudes, et que cela pouvait aider des personnes à reprendre conscience et confiance en elles. »

Tiffany Mazars

ENFANTS ET ÉCRANS : SORTIR DES IDÉE REÇUES

Les écrans sont-ils vraiment responsables des difficultés d'attention chez les enfants ? Fonctions exécutives, motivation, contexte d'utilisation : Alexandra Volckaert, PhD, neuropsychologue nous aide à démêler le vrai du faux.

Vous êtes docteur en psychologie et spécialiste des fonctions exécutives. Comment décririez-vous votre travail à quelqu'un qui n'est pas du tout du milieu scientifique ?

Le neuropsychologue est un psychologue spécialisé dans l'étude des liens entre le cerveau et les fonctions cognitives telles que la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions exécutives, les émotions ou encore les capacités d'apprentissage. Son rôle principal est de comprendre comment le fonctionnement du cerveau influence les comportements et les capacités cognitives d'une personne. Pour cela, il réalise notamment des bilans, qui consistent en une série de tests standardisés permettant d'évaluer différentes fonctions cognitives. Ces évaluations permettent d'identifier les forces et les difficultés d'une personne, que ce soit chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte ou la personne âgée. L'observation directe en milieu de vie et l'évaluation à travers les pairs sont primordiales aussi car le testing ne montre pas toujours tout. Le neuropsy-

chologue intervient dans de nombreux contextes : troubles neurodéveloppementaux (TDAH, troubles des apprentissages, troubles du spectre de l'autisme), lésions cérébrales (traumatismes crâniens, AVC), maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson), etc. Au-delà de l'évaluation, il peut également proposer des stratégies de compensation, de remédiation cognitive ou d'accompagnement, afin d'aider la personne à mieux comprendre son fonctionnement et à s'adapter à ses difficultés. Enfin, certains neuropsychologues travaillent aussi dans la recherche et la formation afin d'améliorer les connaissances scientifiques sur le fonctionnement du cerveau et de développer de nouvelles approches d'accompagnement.

En tant que chercheuse, qu'est-ce qui vous semble aujourd'hui le plus urgent à transmettre aux parents et aux enseignants ?

Le message le plus important est que



Photo : Gwenola Cazuguel

« Le message le plus important est que les difficultés d'attention, d'organisation ou d'autorégulation chez l'enfant ne relèvent pas toujours d'un manque de volonté. »

Alexandra Volckaert, docteur en psychologie, spécialisée en neuropsychologie.

les difficultés d'attention, d'organisation ou d'autorégulation chez l'enfant ne relèvent pas toujours d'un manque de volonté. Pendant longtemps, ces comportements (agitation, distraction, oubli du matériel, difficulté à se mettre au travail) ont été interprétés comme un problème d'effort ou de motivation. Or la recherche montre qu'ils sont souvent liés au développement des fonctions exécutives, qui permettent de se concentrer, planifier, inhiber une réponse impulsive ou gérer plusieurs informations à la fois. Ces capacités se développent lentement tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Certains enfants veulent sincèrement bien faire mais ne disposent pas encore de toutes les ressources nécessaires. L'enjeu n'est donc pas seulement de demander plus d'efforts, mais de créer des environnements qui soutiennent ces compétences : structurer

les tâches, expliciter les stratégies et accompagner progressivement l'autonomie.

Les fonctions exécutives sont souvent évoquées quand on parle d'attention ou d'autorégulation. Que recouvre exactement ce terme ?

Chaque être humain développe des capacités mentales qui permettent au cerveau de se piloter lui-même : s'organiser, se concentrer, résister aux distractions, adapter son comportement ou changer de stratégie

Quand l'école s'adapte enfin aux élèves neuroatypiques

Certaines écoles tentent de faire entrer tous les enfants dans le même moule. À Herblay-sur-Seine, l'école **Léonard de Vinci** accueille des élèves à haut potentiel et plus largement des enfants neuroatypiques.

Tout commence par une rencontre. En 2002, la maman d'un petit garçon à haut potentiel et son institutrice décident de créer une association pour aider les personnes HPI à s'épanouir. Très vite, l'idée d'une école prend forme. L'année suivante, une première classe ouvre à Ermont. En 2008, l'établissement s'installe à Herblay-sur-Seine. Depuis, son projet pédagogique s'est progressivement élargi : aujourd'hui, l'école accueille plus largement des enfants aux profils dits neuroatypiques. « Les tests WISC ne confirmant pas toujours le HPI, certains élèves ayant des troubles du neurodéveloppement TDAH, TSA, troubles dys ou TDC sont aujourd'hui accueillis dans notre établissement. »

UNE PÉDAGOGIE PENSÉE POUR DES PROFILS ATYPIQUES

Ce qui distingue l'école Léonard de Vinci d'une école classique tient d'abord à son organisation. Les classes sont volontairement petites : douze élèves maximum.

Mais la différence ne s'arrête pas là. L'équipe pédagogique revendique une approche où les élèves deviennent acteurs de leurs apprentissages. Participation active en classe, pédagogie de projet, exposés réguliers : l'idée est de redonner du sens à ce que les enfants apprennent. « Notre devise : donner du sens et agir avec bon sens. » La relation entre l'enseignant et l'élève est également centrale. Nouer un lien de confiance fait partie intégrante de la pédagogie.

« Nouer des liens avec les élèves est une étape fondamentale de notre approche. Elle permet à l'enfant de se sentir en sécurité, rassuré et apprécié. »

