



Santé

# SOMMES-NOUS TOUS HYPERACTIFS ?

Le trouble qui atteint beaucoup d'enfants américains est maintenant diagnostiqué chez l'adulte. Mais l'hyperactivité est-elle une pathologie, une affaire pour les labos pharmaceutiques, ou même, pourquoi pas, un atout ?

Enquête ISABELLE DURIEZ  
avec FLORENCE TRÉDEZ

C'est un fait : beaucoup se reconnaissent dans les symptômes du TDAH, ce fameux « trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ». Les associations de patients hyperactifs croulent sous les appels. Les quelques consultations hospitalières spécialisées réservées aux adultes sont saturées. Les adresses des psychiatres de ville qui prescrivent la Ritaline (le principal médicament traitant l'affection) se passent sous le manteau. Au point que certains spécialistes refusent d'être interviewés de peur de voir affluer trop de patients ! Alors que la Haute Autorité de santé s'apprête à publier de nouvelles recommandations sur l'hyperactivité, risque-t-on de voir survenir une épidémie chez les adultes ? C'est la thèse que soutient Patrick Landman, psychiatre, psychanalyste et juriste, dans un livre à paraître le 5 février : « Tous hyperactifs ? » (éd. Albin Michel). Après la dépression, puis la bipolarité, l'hyperactivité pourrait être le nouveau trouble contemporain, nous dit le Dr Landman. Qui, pourtant, dédramatise. Entretien.

**ELLE.** Il existe des consultations spécialisées pour les adultes et des associations de patients. Or, vous dites que le TDAH n'existe pas vraiment...

**PATRICK LANDMAN.** De plus en plus d'adultes sont effectivement diagnostiqués TDAH. Dans les pays anglo-saxons, où c'est le trouble mental le plus fréquent chez l'enfant (plus d'un enfant sur dix serait concerné aux Etats-Unis), la prévalence chez les adultes ne cesse d'augmenter. Il ne faut pas être devin pour prédire que l'hyperactivité va devenir un problème de santé publique, comme l'ont été auparavant la dépression ou la bipolarité. Or, le →

Sommes-nous tous HYPERACTIFS ?



TDAH n'existe pas en tant que maladie scientifiquement prouvée : c'est juste un ensemble de dix-huit symptômes comportementaux

– à la définition floue et subjective – que l'on a regroupés, sans que l'on en connaisse la cause ni les mécanismes. Cela ne définit pas une maladie mentale.

**ELLE. Existe-t-il tout de même, selon vous, des adultes hyperactifs ?**

**P.L.** Il y a des adultes qui souffrent d'une forme d'hyperactivité ou de troubles de l'attention : ils se laissent facilement distraire, ont du mal à anticiper et à s'organiser... Certains en sont très handicapés dans leur vie. Et il faut les prendre en charge. Mais avoir du mal à se concentrer, cela peut aussi être une réaction à un choc émotionnel, à un environnement difficile, cela peut être dû à une autre pathologie, comme l'épilepsie ou la maniaque-dépression. Or, on ne tient pas compte du contexte dans le diagnostic du trouble : on constate seulement certains comportements à un moment donné. Comme une photo prise avec un mauvais appareil.

**ELLE. Il n'y a pas si longtemps, on estimait que l'hyperactivité disparaissait à l'adolescence.**

**Comment est-on passé de l'hyperactivité de l'enfant à celle de l'adulte ?**

**P.L.** Avant l'invention du TDAH dans les années 80, on parlait en effet d'instabilité de l'enfant. En ajoutant les critères d'impulsivité et les troubles de l'attention à ceux de l'hyperactivité, l'Association américaine de psychiatrie, à l'origine du DSM (le manuel des troubles mentaux qui sert de référence dans le monde entier), a fait glisser le symptôme vers l'adolescent, puis vers l'adulte. Avec l'idée que le TDAH ne disparaît pas avec l'âge, mais change de forme. Pourquoi ? Cela permet d'y inclure un plus grand nombre de gens. Depuis mai 2013, il suffit même d'avoir cinq des dix-huit symptômes contre six auparavant pour être étiqueté TDAH adulte.

**ELLE. Beaucoup se découvrent hyperactifs en faisant des recherches sur Internet, et arrivent en consultation avec les tests à la main...**

**P.L.** Moi aussi, je suis TDAH sur Internet ! Ces tests font partie de la propagande pour la maladie. Les Américains disent : « Sell the ill, you sell the pill. » Vendez la maladie, vous vendrez le médicament. Sur les forums, par exemple, on pousse les gens à s'autodiagnostiquer. Ils sont non seulement soulagés de découvrir qu'ils sont TDAH, mais aussi qu'un médicament peut les aider. A une certaine époque, c'était le Prozac qu'on vendait ainsi, tout le monde était déprimé. Aujourd'hui, le marché des enfants étant saturé dans les pays anglo-saxons, les laboratoires pharmaceutiques visent ouvertement celui des adultes. —>

**« LE MÉDICAMENT ME DONNE LE SENTIMENT D'ÊTRE NORMALE »**

**JUDITH, 43 ans, graphiste free-lance.**

« Un jour, chez des amis, quelqu'un m'a dit : "Toi, tu es hyperactive." J'étais agitée, je coupais la parole tout le temps... J'ai pris rendez-vous avec son psychiatre, en espérant qu'il me prescrive de la Ritaline. Après vingt-deux ans de psychanalyse, j'avais le sentiment de n'arriver à rien. Je ne finissais pas mes projets, j'avais du mal à exprimer ma pensée jusqu'au bout parce que je sautais d'une idée à l'autre, je me sentais tout le temps en décalage avec les gens. J'avais des difficultés à parler en public, je passais pour la fille émotive qui dit un peu n'importe quoi...

Le psychiatre m'a fait remplir un questionnaire assez subjectif, et j'avoue que j'ai un peu forcé le trait. Je voulais voir si la Ritaline aurait un effet sur moi. Cela a été immédiat. Je n'avais plus peur de me lancer, j'ai fait des démarches que je n'aurais jamais entreprises avant. J'ai l'impression d'avoir atteint un seuil de normalité.

Je prends de la Ritaline depuis maintenant un an.

C'est contraignant. Il faut faire renouveler la prescription par le psychiatre tous les mois. Je n'ai pas l'intention d'en prendre toute ma vie, à cause des effets secondaires que l'on connaît mal. Cela me fait un peu peur.

Mais je ne vois pas ce qui m'amènerait à arrêter. » I.D.

**« FAUT-IL PRENDRE UN TRAITEMENT POUR ÊTRE PLUS PERFORMANTE ? »**

**CAMILLE, 35 ans, architecte.**

« Comme je n'étais pas à l'aise au sein des grosses agences, j'ai choisi de travailler dans des petites structures et en direct avec des particuliers. Mais, trop rapide dans ma manière de traiter les dossiers et pas assez rigoureuse, je perdais confiance en moi. J'avais du mal à me vendre, même si j'étais reconnue pour ma rapidité d'exécution. A la consultation spécialisée de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, j'ai vu six fois la psychiatre, et fait une échographie cardiaque, avant qu'elle ne me prescrive de la Ritaline.

A partir de ce moment-là, il y a un an et demi, j'ai été capable de me concentrer davantage. J'ai explosé dans mon boulot grâce à mes dossiers ultra bien ficelés.

C'est comme mettre des lunettes : tout d'un coup, il n'y a plus de flou ni de flottement. Mais, prendre un médicament pour être plus performante pour la boîte, cela m'a posé question. J'ai participé à un groupe de parole et pu m'apercevoir qu'il y a mille façons d'être hyperactif. Ça touche tout le monde, pas seulement des gens qui ont raté leurs études ou sont marginalisés socialement. De plus, j'ai intégré un groupe de recherche pilote pour trouver des outils palliatifs au médicament, consistant en un entraînement cognitif quotidien pendant six mois. Pour moi, la Ritaline est un coup de pouce pour se mettre sur les rails. Ensuite, il faut se prendre en main. » F.T.



Sommes-nous tous HYPERACTIFS ?

**ELLE.** C'est souvent lors d'une consultation pour leur enfant que des adultes découvrent qu'ils sont eux aussi TDAH.

**Est-ce génétique ?**

**P.L.** Il y a peut-être des prédispositions génétiques, mais on n'a pas trouvé les marqueurs qui le prouvent. Les psychiatres américains se sont jetés sur cette hypothèse, car, si c'était génétique, s'il s'agissait d'un déséquilibre chimique dans le cerveau, cela prouverait que c'est une vraie maladie ! La science le confirmera peut-être un jour, mais, pour l'instant, ce ne sont que des spéculations. En attendant, ne faisons pas croire aux gens que leur souffrance va se régler avec une pilule. La dimension biologique existe, mais, dans le trouble mental, il y a aussi des dimensions culturelle, sociale, linguistique, psychologique irréductibles.

**ELLE.** Certains patients affirment que, grâce à la Ritaline, ils ont réussi à se concentrer sur leur travail, à achever leurs projets... Que cela leur a redonné confiance en eux.

**P.L.** Je ne conteste pas que cela puisse atténuer les souffrances pour certaines personnes. Il n'y a d'ailleurs rien d'étonnant à ce qu'un médicament proche des amphétamines ait un effet sur le cerveau. Mais ce n'est pas une preuve que ces patients sont TDAH, juste qu'ils sont réceptifs à cette molécule.

**ELLE.** Vous êtes contre la médication ?

**P.L.** Je ne suis pas opposé aux médicaments, je suis médecin. Ils peuvent sauver des vies et atténuer des souffrances. Mais ils ne sont jamais curateurs ni suffisants pour vraiment s'occuper des gens. Il faut tenir compte du contexte, utiliser d'autres méthodes, éducatives ou comportementalistes, ou encore un soutien psychologique ou psychanalytique. Le problème, c'est que, dans notre société, les gens ne supportent plus ce qui dérange. Ils veulent une solution rapide... que leur vendent les laboratoires. Or, on ne connaît pas les effets secondaires à long terme.

**ELLE.** Quels sont les risques ?

**P.L.** Il n'existe quasiment pas d'études sur les adultes. Celles dont on dispose concernent les enfants, mais un grand nombre sont commanditées par les laboratoires et non par des organismes indépendants. Les pouvoirs publics français et européens font cependant des efforts pour qu'il y ait plus de transparence. Ce dont on est sûr, c'est que le méthylphénidate, qui est de la famille des amphétamines, perturbe la croissance chez l'enfant, provoque des problèmes cardiovasculaires et hépatiques. La prescription est extrêmement encadrée\* en France et doit le rester. Ce psychostimulant jouant le rôle de booster de concentration, on ne peut exclure qu'il soit détourné pour d'autres usages, comme aux Etats-Unis où il est prisé des étudiants avant un examen. I.D.

\* Ne peut être faite que par un médecin hospitalier.



## LE MAL D'UNE SOCIÉTÉ OBSÉDÉE PAR LA PERFORMANCE

Selon Olivier Revol,  
neuropsychiatre, lui-même  
hyperactif et auteur  
d'« On se calme ! » (éd. JC Lattès),  
l'hyperactivité en dit long sur  
une époque où tout va très vite.

« Dans un monde où l'on zappe, clique, tweete, où il faut être réactif tout en étant concentré sur plusieurs fronts à la fois, où l'accélération s'est propagée au travail, à la famille, au rythme de vie, ceux qui souffraient d'un trouble de l'attention sans le savoir peuvent soudain se sentir complètement inadaptés. Pour d'autres, au contraire, cela peut être grisant : ceux qui passent sans cesse d'un projet à l'autre, qui ont besoin d'être débordés, de n'avoir aucun temps mort, peuvent y trouver leur compte, se sentir hyper performants. Beaucoup trouvent des stratégies pour bien vivre leur hyperactivité : éviter l'open space, être indépendant, faire un métier qui bouge ou s'entourer d'un associé ou d'un conjoint qui gère l'administratif, respecte les délais... Etre à l'affût de la nouveauté, fourmiller d'idées, faire preuve d'initiatives peut même se révéler un atout. A condition que le sentiment de surchauffe ou l'insatisfaction de ne rien finir ne deviennent pas trop pénalisants. Car c'est là que se niche la frontière entre ceux qui souffrent d'un réel trouble nécessitant une prise en charge et les autres. Nous sommes tous un peu procrastinateurs. Les hyperactifs, eux, vont s'inventer des tâches urgentes pour ne pas faire ce qu'ils doivent faire. Ils n'arriveront pas à anticiper les différentes étapes pour atteindre un objectif qui leur semblera insurmontable. Ces comportements peuvent avoir un retentissement sévère sur les plans conjugal, social et/ou professionnel. Quand on a passé sa vie à se faire engueuler, parce qu'on égare tout, parce qu'on ne tient pas en place, qu'on n'est pas fiable, on perd l'estime de soi. Comprendre qu'on a un problème neurologique, un trouble reconnu, cela change le regard que les gens ont sur eux-mêmes. » I.D.