



TDAH

**LE COUPLE ET LA
NEURODIVERGEANCE**

AMÉLIORER VOTRE RELATION

PRÉPARÉ PAR
ARIANE FOURNIER

Étapes pour améliorer VOTRE RELATION

1. Comprendre le TDAH
2. Comprendre la dynamique d'une relation avec un TDAH
3. Comment commencer à améliorer votre relation
4. Comment adresser les obstacles
5. Comment appliquer les stratégies

En savoir plus sur le TDAH

Le TDAH peut se manifester de manière très différente selon les personnes. Pendant que vous apprenez à connaître le TDAH, essayez de lâcher prise sur vos émotions et adoptez une approche académique.

Essayez:

De comprendre les symptômes spécifiques du TDAH de votre partenaire.

D'identifier comment des déficiences spécifiques le fait trébucher dans son fonctionnement quotidien.

Conseils:

La participation au remplissage des formulaires de diagnostic peut aider.

Participer aux rendez-vous médicaux ou psychologiques si possible.

LES SYMPTOMES DU TDAH QUI AFFECTENT LES RELATIONS

Faiblesses TDAH

Dysrégulation de l'attention – perte de concentration – surconcentration (hyperfocus) – facilement distrait – incapacité de changer ou de prioriser son attention – facilement ennuyé

Distraction – externe et interne – entraîne un mauvais suivi des responsabilités

Hyperactivité – corps et esprit agités

Impulsivité – dans le discours, les actions, les dépenses - interprété à tort comme un manque d'attention et d'irresponsabilité

Fonctions exécutives

Manque de sens de l'organisation - tâches ménagères, paiement des factures, pertes d'items, désordre, accumulation « compulsive »

Incapacité à suivre les instructions - difficulté à établir un ordre aux choses et à se souvenir des listes

Oublie les routines, les rendez-vous, les promesses - interprété comme peu fiable

Respect des règles - incohérence dans l'exercice des responsabilités parentales

Gestion du temps - toujours en retard, délais non respectés, manque d'horaires

Compétences sociales - difficulté à capter les signaux subtils

Ne prenez pas personnellement
les symptômes du TDAH !

Dysrégulation émotionnelle

La dysrégulation émotionnelle est un symptôme au cœur du TDAH, (trouble de l'autorégulation) mais l'adulte n'en est souvent pas conscient.

Les adultes atteints du TDAH peuvent facilement devenir frustrés et sont incapables de gérer leur frustration de manière appropriée ou constructive.

Ils peuvent être facilement en colère et peuvent devenir involontairement agressifs – parlent à voix forte, présence accaparante, trop persistants.

Ils peuvent être inconscients qu'ils parlent fort ou qu'ils sont effrayants.

Des effondrements émotionnels peuvent se produire.

Le fait de devoir marcher sur des coquilles d'œufs peut être émotionnellement et physiquement épuisant pour le partenaire sans TDAH.

Cela peut être la chose la plus destructrice dans une relation.

L'auto-médication par l'argumentation

Le cerveau TDAH a besoin de stimulation.

Certaines personnes atteintes du TDAH provoquent des disputes ou des drames (généralement de manière inconsciente) pour augmenter l'adrénaline.

La colère, la contrariété, la négativité ou l'opposition provoquent une poussée d'adrénaline immédiate qui a un effet stimulant sur le cerveau.

L'adrénaline aide à donner une sensation de concentration et de calme.

Parce que ce schéma dysfonctionnel est gratifiant, il se renforce avec le temps.

Ces comportements de recherche de conflits peuvent se produire n'importe où ou avec n'importe qui - mais le plus souvent avec des proches.

Si l'entourage du partenaire atteint du TDAH essaie d'ignorer son comportement et que celui-ci n'en est pas conscient, le drame peut s'amplifier.

Inquiétude Anxiété Perfectionnisme

Inquiétude/ Anxiété

25 à 40% des adultes atteints du TDAH sont anxieux. L'inquiétude est ciblée, l'anxiété est plus généralisée.

Le cerveau TDAH cherche à se concentrer.

L'inquiétude et l'anxiété deviennent des points de mire fascinants pour le cerveau, comme la douleur (Hallowell).

Le calme ou une "bonne journée" n'offre pas de lieu pour concentrer le cerveau, mais vous pouvez vous inquiéter de quelque chose toute la journée.

Perfectionnisme

Certains s'attardent sur des détails lorsqu'ils tentent d'obtenir leur interprétation du produit fini parfait (perfectionnisme).

Ou bien, ils peuvent se retrouver bloqués lorsqu'ils réfléchissent sans cesse à la manière de faire les choses, et ils deviennent paralysés.

Les déficiences de la régulation émotionnelle aggravent la situation.

Les symptômes du TDAH sont-ils destructeurs ?

"Les symptômes du TDAH ne sont pas à eux seuls destructeurs d'une relation; la réponse du partenaire aux symptômes, et la réaction qu'elle suscite, l'est."

1. L'interprétation de ce qui s'est passé (par les deux parties)
2. Les schémas de communication qui se produisent par la suite

LE CYCLE SE DÉVELOPPE LORSQUE LE TDAH N'EST PAS COMPRIS

CONJOINT SANS TDAH

BLÂME, FRUSTRATION, COLÈRE, REPLI SUR SOI

CONJOINT TDAH

MINIMISATION DE LA SÉVÉRITÉ, EXCUSES, DÉNI, REPLI SUR SOI

LES 3 ÉTAPES D'UNE RELATION TDAH

1. Nouvelle relation

La nouvelle relation inédite se traduit par une hyper concentration au début, ce qui donne au nouveau partenaire un sentiment d'être très spécial.

2. La relation évolue et le cycle se développe

L'hyper-focalisation s'arrête – cela provoque un sentiment de confusion et de douleur chez le partenaire sans TDAH. Les déficiences deviennent évidentes et sont interprétées à tort comme un comportement indifférent et peu fiable – l'enfantillage commence? Le conjoint TDAH, confus, se met sur la défensive et se met en colère.

3. Rupture de la relation

Lorsqu'aucun des deux ne change ce qu'ils font, ils s'éloignent l'un de l'autre et la relation s'effondre.

SENTIMENTS DU PARTENAIRE AVEC LE TDAH

Sent que leur partenaire essaie constamment de microgérer leur vie, est devenu un maniaque du contrôle, constamment en train de l'harcéler.

Poussé à éviter le partenaire ou à dire ce qu'il veut entendre.

Probablement plus hypersensible aux critiques en raison de l'excès de critiques des années précédentes.

Se sent continuellement et injustement jugé et incompris.

Peut devenir rancunier et sourd aux critiques.

Se sent dépassé - anticipe l'échec - incapable de répondre aux attentes de leur partenaire, alors arrête d'essayer.

Ressent de la honte, se sent moins que leur partenaire, mal aimé et non désiré.

Mais il aspire à être accepté et apprécié.

SENTIMENTS DU PARTENAIRE SANS TDAH

Sentiment d'être ignoré, seul, mal aimé, non apprécié.

Ne peuvent pas compter sur leur partenaire ou lui faire confiance.

Sentiment que leur partenaire ne s'en soucie pas assez.

Ne pas être entendu ou être écarté car les sujets de préoccupation sont minimisés et rien ne change - les mêmes problèmes refont surface.

Sentiment d'être injustement attiré le rôle de responsable – doit assumer la charge des tâches ménagères et parentales.

Sentiments de rancune et de colère

Stress accru, épuisement - porte toute la charge

Sentir qu'ils doivent marcher sur des coquilles d'œufs pour éviter les crises émotionnelles - peut être épuisant.

PRÉ-REQUIS POUR AMÉLIORER LA RELATION

1. Évaluation du TDAH et de tous les autres troubles coexistants potentiels – 80%.
2. Mettre en œuvre des traitements, incluant psychosociaux.
3. L'éducation sur le TDAH en général, et son impact sur cette personne en particulier.
4. Les deux partenaires doivent s'engager à changer.
5. Le partenaire atteint du TDAH doit travailler à l'amélioration de son fonctionnement et assumer la responsabilité de son traitement.
6. Le partenaire non atteint du TDAH est chargé de corriger ses idées fausses et de modifier son propre comportement.

Premières étapes pour améliorer la relation

1. Acceptez que le TDAH a un impact sur votre relation.
2. N'attendez pas que les choses soient irréparables.
3. Le TDAH est un trouble médical avec des déficiences - changez de regard sur les actions et les problèmes.
4. Les symptômes du TDAH et les déficiences ne sont pas un acte intentionnel - pardonnez et oubliez les transgressions passées - le simple fait d'essayer plus fort ne fonctionnera pas!
5. Arrêtez le jeu des reproches - il n'est pas aussi important de savoir qui a raison que de s'entendre - utilisez une approche d'équipe.
6. L'harcèlement et l'humiliation ne fonctionnent pas.
7. La critique continue est tout simplement démoralisante.

TRAITEMENTS POUR LE TDAH

Médicaments:

Peut aider à améliorer l'attention, l'oubli, l'hyperactivité, l'impulsivité et la régulation émotionnelle,

Ceci ne remplace pas l'importance de s'éduquer sur le TDAH. D'autres stratégies doivent être mises en place.

Les thérapies et professionnels qui peuvent aider:

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) - remet en question le processus de pensée négative.

Le coaching TDAH pour l'organisation et les stratégies.

La gestion de la colère et thérapie conjugale par un expert du TDAH.

Changement du style de vie:

Meilleure alimentation, hygiène du sommeil et plus d'exercice aérobique peut être bénéfique.

Votre passe de montagnes russes émotionnelles

Il se peut que vous deviez introduire un peu d'auto-soins avant de pouvoir commencer à travailler sur la relation.

Vous vous êtes probablement senti confus et avez parfois mis en doute votre santé mentale.

Vous avez très probablement subi un stress énorme.

Vous êtes épuisé de porter la charge.

Vous avez passé beaucoup de temps à vous disputer et à être en colère.

Vous vous êtes demandés si les choses allaient changer un jour. Vous avez fait un tour de montagnes russes émotionnelles - fluctuant entre la frustration, la colère, l'auto-accusation, le doute, le désespoir et l'espoir.

STRATÉGIES GÉNÉRALES

Vous ne pouvez pas contrôler votre partenaire, mais vous pouvez changer la dynamique de la relation en arrêtant: les attaques verbales, le blâme, l'harcèlement, les excuses, d'ignorer la situation.

Donnez un retour d'information positif comme un encouragement quand il y a même un peu de progrès.

Prenez du temps pour faire des choses agréables ensemble.

Souvenez-vous des traits « amusants » du TDAH dont vous êtes tombé amoureux.

Règle : il ne peut y avoir qu'une personne « qui fait des folies » à la fois.

Analysez les points sur lesquels vous vous disputez fréquemment et trouvez des solutions au problème plutôt que de blâmer la faute sur quelqu'un d'autre.

Décider en équipe de la manière de gérer les situations sociales embarrassantes et les indices sociaux manquants.

D'autres astuces générales

Soutenez sans prendre la relève, ne devenez pas le parent.

Reconnaissez les limites de votre partenaire mais n'assumez pas toutes les tâches - vous finirez par avoir du ressentiment - échangez les tâches.

Efforcez-vous de parvenir à un équilibre entre les tâches, mais soyez sensibles à l'attribution des tâches en fonction des forces de chacun.

Vous pourriez vouloir assumer les tâches avec une date de tombée.

Soyez ouvert aux approches non orthodoxes de votre partenaire si elles fonctionnent - votre façon de faire ne fonctionnera probablement pas pour lui.

Mettez en perspective les problématiques - lesquelles sont les plus importantes et lesquelles peuvent être mises en attente.

Dites à votre partenaire comment il peut s'occuper de vous, si vous assumez beaucoup de tâches, veillez à vous faire gâter un peu.

STRATÉGIES DE COMMUNICATION

Le fait de ne pas être entendu est la plainte la plus courante dans ces relations, une fois que la personne se sent entendue, son niveau de stress diminue.

Chaque personne doit améliorer sa propre capacité d'écoute.

Demandez de répéter si votre esprit devient distrait, tant pour un que pour l'autre.

Prenez le temps de vous asseoir pour discuter en tête à tête.

Certains trouvent que le courrier électronique ou les textos sont utiles pour communiquer lorsque les sujets sont délicats, mais il faut faire attention à ce que les messages ne soient pas mal interprétés.

Répétez ce que vous avez entendu votre partenaire dire pour vérifier votre compréhension.

STRATÉGIES DE POINT DE VUE

Votre partenaire atteint du TDAH peut avoir besoin de poser des questions pour l'aider à rester concentré ou de prendre des notes pour garder une idée pour plus tard - ne le prenez pas personnellement.

Utilisez le contact visuel pour vous assurer que votre partenaire est attentif.

Essayez d'utiliser des phrases plus directes et plus courtes.

Écoutez ouvertement sans porter de jugement – mettez-vous à leur place.

Prévoyez des pauses si votre partenaire est fatigué et est incapable de rester concentré.

Ne faites pas de suppositions quant à la motivation de votre partenaire.

Faites attention non seulement à ce que vous dites, mais aussi à la façon dont vous le dites - le ton fait une différence.

ASTUCES D'ORGANISATION

Identifiez chacun vos points forts et vos points faibles.

Utilisez des méthodes d'organisation individuelles et communes, ex: Calendrier familial laminé sur le réfrigérateur.

N'oubliez pas que les stratégies d'organisation d'un partenaire peuvent sembler très étranges et ne pas fonctionner pour l'autre partenaire.

Désignez des zones spécifiques pour les objets qui se perdent fréquemment, ex: Clés, appareils électroniques, papiers.

Développez des routines et des horaires, utilisez des rappels visuels.

Réduisez l'encombrement, peut nécessiter le recours à un professionnel.

Utilisez des outils d'organisation pour les factures, les papiers, etc.

Faites une réunion hebdomadaire familiale pour organiser les événements et les responsabilités de la semaine à venir.

L'éducation des enfants

Les adultes atteints du TDAH qui ne sont pas traités ne pourront pas être des parents avec patience et constance, ils doivent être diagnostiqués et traités.

Faites équipe en tant que parents, ne laissez pas vos enfants vous diviser pour gagner.

Se disputer sur le rôle parental peut être extrêmement néfaste à votre relation et aux relations parents-enfants.

Les adultes atteints du TDAH qui assument la responsabilité de leur traitement et qui utilisent des stratégies sont de bons modèles pour leurs enfants atteints du TDAH, qui pourraient mieux s'identifier.

Répartissez les tâches parentales en fonction des forces.

N'oubliez pas de répartir équitablement les tâches amusantes et les tâches onéreuses, personne ne veut être le "méchant" tout le temps.

STRATÉGIES POUR EXPLOSIONS ÉMOTIONNELLES

Les médicaments peuvent aider de manière significative à traiter la dysrégulation émotionnelle.

Une discussion ouverte et honnête est nécessaire.

Les deux partenaires doivent prendre conscience des éléments déclencheurs et des signaux de l'autre partenaire.

Vous ne devez pas vous attendre à ce que des indices subtils soient captés par votre partenaire.

Faites appel à des temps morts, un mot de code qui arrête immédiatement l'interaction, utilisez des périodes de réflexion.

Une aide professionnelle peut être nécessaire.

SE CHICANER POUR LES TÂCHES MÉNAGÈRES

Remédier aux déséquilibres de la charge de travail.

Répartissez les tâches en fonction des forces.

Échangez et/ou partagez les tâches, les partenaires doivent sentir que l'équilibre est égal.

Convenez d'une manière mutuellement acceptable d'utiliser les rappels, ex: listes, Post-it, rappels verbaux (utiliser l'humour) – le partenaire sans TDAH jouant le rôle de « coach ».

Certaines tâches peuvent devoir être réparties entre les deux partenaires et l'une d'entre eux est responsable de terminer.

Si aucun des partenaires n'est compétent pour une tâche spécifique, trouvez des moyens de les externaliser, ex: comptabilité, nettoyage, travaux de jardinage.

Certaines tâches peuvent désormais être automatisées, ex: les courses à l'épicerie.

Si l'un des partenaires a eu une charge plus lourde en raison de circonstances imprévues, trouvez des moyens de lui témoigner votre reconnaissance.