



1

QUAND RELEVER LES DÉFIS EST UN MODE DE VIE

PAR CÉLINE NORMANDIN

1. Jonathan Lampron, producteur laitier à Sainte-Séraphine, a appris qu'il était TDAH en passant un test de psychométrie à l'Université Laval et parce que ses deux filles ont été diagnostiquées. Ce trouble est souvent héréditaire.

2. Marc-Antoine Côté n'a jamais passé de test pour confirmer ou non le diagnostic de TDAH et il n'a pas l'intention de le faire. « J'aime mieux apprendre mes limites, découvrir qui je suis comme personne, avant de penser à prendre des médicaments. »

3. Marc-Antoine occupe deux emplois en plus de travailler à la ferme familiale et d'étudier. « J'adore le monde », indique ce verbomoteur, qui peut travailler de longues heures à une tâche qui le passionne.

— Cette situation vous est certainement familière : vous vous levez un matin plein d'énergie et de bonne volonté. Armé d'une liste de choses à faire, vous commencez la journée. Première tâche faite ! Après avoir été interrompu par le téléphone, vous vous dirigez vers l'atelier pour terminer la réparation qui attend depuis longtemps, mais... vous ne trouvez plus vos outils. Le vétérinaire arrive sur ces

entrefaites – vous aviez oublié qu'il venait aujourd'hui. La journée avance et les imprévus s'accumulent. Au dîner, Junior dit avoir eu une retenue, parce que vous avez oublié de signer la dictée. Petit tour en soirée sur les réseaux sociaux, pour décompresser d'une journée pour le moins insatisfaisante. Quand vous regardez l'heure, il est minuit ! Vite, au lit : le réveil-matin sonne dans cinq heures...

PHOTOS DE MARC-ANTOINE CÔTÉ - ÉTIENNE BOISVERT
PHOTOS DE JONATHAN LAMPRON - EXPOSEIMAGE

On a tous vécu ce type de scénario. Mais que diriez-vous si cela vous arrivait jour après jour après jour ? Pour une personne atteinte d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), ces anecdotes font partie du quotidien. Les difficultés à rester attentif de façon soutenue sont présentes depuis l'enfance. La bougeotte et l'impulsivité peuvent aussi être de la compagnie. Toutefois, ce sont les problèmes liés à la concentration qui se font le plus sentir à l'âge adulte. « Arriver en retard, manquer les échéances, couper la parole ou perdre le fil pendant les réunions sont le type de problèmes qu'éprouvent les TDAH à l'âge adulte », explique Annick Vincent, médecin psychiatre et auteure de deux volumes sur le sujet. L'éducation n'est pas en cause, même si l'environnement peut exacerber certains traits. « Ce n'est pas une question d'intention, c'est neurologique », précise la D^{re} Vincent.

Les conséquences du TDAH peuvent être importantes. En moyenne, les personnes atteintes comptent un an de moins de scolarité que le reste de la population, en raison des difficultés liées à l'apprentissage. D'autres impacts sont moins visibles : risque plus élevé d'accidents, troubles du sommeil, tabagisme, temps d'écran important, dépenses impulsives et consommation de substances psychoactives.

PROFIL TDAH : UNE HISTOIRE DE FAMILLE

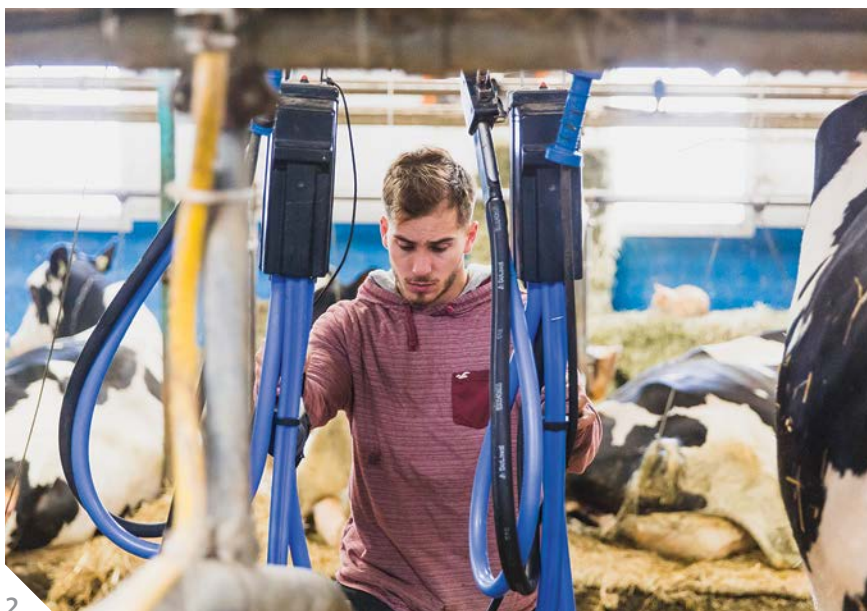
« L'organisation est mon point faible, raconte Marc-Antoine Côté. Je manque des rendez-vous. Par exemple, j'ai dû vérifier six fois mon horaire ce matin pour me rappeler que j'avais un cours de français. » Ce jeune homme de 22 ans tente de terminer son diplôme d'études collégiales à l'ITA de Saint-Hyacinthe, qu'il a commencé il y a cinq ans.

Plus jeune, Marc-Antoine n'a jamais éprouvé de graves difficultés d'apprentissage. Il présume que ses deux premières années du secondaire en sport-études l'ont aidé, les structures de ce programme lui ayant permis de mieux s'organiser. Il n'a pas fait les tests qui auraient confirmé un TDAH, mais sa sœur cadette, si – avec un résultat positif. Comme on sait que ce trouble est souvent héréditaire, il soupçonne fortement avoir lui aussi un TDAH.

C'est également par l'entremise de la famille que le TDAH s'est présenté chez Jonathan Lampron, producteur laitier de

Sainte-Séraphine. Un diagnostic positif chez ses deux filles, en plus du résultat d'un test de psychométrie passé pendant une formation à l'Université Laval qui lui a fait prendre conscience de cette réalité. Son enthousiasme, ses mille et un projets et son implication à La Coop ont pris une autre couleur. « Ça fait partie de moi, comme le fait d'être entrepreneur. Ne me demandez pas de démonter un tracteur, mais je me suis toujours impliqué, c'est mon côté hyperactif. »

Jonathan est conscient de ses défis personnels. Comme il le dit, ce n'est pas qu'il est désorganisé, c'est qu'il manque de structures. Les membres de son



équipe – notamment ses consultants – sont là pour l'épauler. Ils font partie « des outils de son coffre », qui l'aident à évoluer dans une industrie vivant de nombreux changements.

LA CRÉATIVITÉ COMME SOUPE AUX PROBLÈMES

Si l'organisation est parfois un casse-tête pour les gens aux prises avec le TDAH, ils se démarquent toutefois par leur créativité et leur esprit innovateur. Ils carburent aux défis et dépensent leur énergie sans compter quand un projet les accroche.

Ils sont d'ailleurs surreprésentés chez les entrepreneurs, selon Pierrette Desrosiers, psychologue et coach spécialisée en entreprises familiales. « C'est parce qu'ils aiment l'adrénaline, la liberté et le fait qu'il y ait moins de cadres. »

« Certains ont une grande force de travail, fait remarquer la D^{re} Vincent. La façon dont leur cerveau fonctionne leur permet de trouver des solutions novatrices. »

De manière frappante, Marc-Antoine et Jonathan nourrissent de nombreux projets pour leur ferme. Ils se sont souvent inspirés de ce qu'ils ont vu ou entendu lors de rencontres ou de conversations. Et ces projets ne sont pas des idées en l'air : ils sont précis, élaborés, sortent souvent des sentiers battus et répondent à des objectifs clairs.

Depuis la fin de son secondaire, Jonathan avait une idée très précise de la direction qu'il voulait donner à la ferme familiale. Cette dernière a doublé en importance et s'est diversifiée depuis qu'il en a pris les commandes, il y a huit ans. Il a déjà songé aux meilleurs moyens d'assurer financièrement ses vieux jours, avec ou sans relève.

Marc-Antoine a, de son côté, au moins dix idées de projets par jour. En entrevue, il détaille comment il compte développer le potentiel de la ferme laitière familiale et parle de son souhait de voyager plus tard. En plus de ses cours, il travaille dans une entreprise d'équipements agricoles. Il est aussi barman quelques soirs par semaine. Son premier emploi lui permet de visiter des fermes et de voir des façons de faire différentes, tandis que le second comble son côté social. « J'adore le monde », indique ce verbomoteur, qui peut travailler de longues heures à une tâche qui le passionne.

La procrastination s'empare toutefois du jeune homme quand il n'aime pas une



besogne. Et c'est tout à fait normal, au dire de Pierrette Desrosiers. « Les TDAH ne sont pas des paresseux. La dopamine, qui crée un effet positif lié à la nouveauté, n'est pas sécrétée de la même manière chez eux. Il est plus difficile d'avoir de l'énergie pour démarrer une tâche qu'on n'aime pas. Tout comme il est plus difficile d'arrêter, une fois parti, si on adore ce qu'on fait. Il y a deux stimulants dans leur cas : la passion et les échéanciers. Cela explique pourquoi les TDAH sont constamment à la course. »

DES SOLUTIONS POUR LES GENS ATTEINTS DE TDAH

Marc-Antoine n'a pas l'intention de passer des tests pour confirmer ou non le diagnostic de TDAH. « Je suis peut-être orgueilleux, mais je n'ai pas le goût d'avoir une étiquette. J'aime mieux apprendre mes limites, découvrir qui je suis comme personne, avant de penser à prendre des médicaments. Je me dis qu'il y a des moyens que je peux utiliser, des trucs pour m'aider à mieux m'organiser. »

Il est en effet possible d'adopter des mesures pour être mieux organisé, par exemple tenir un agenda. On peut aussi se faire accompagner par un professionnel. « On peut apprendre à faire des listes, à gérer ses émotions, dit Pierrette Desrosiers. Ce sont des stratégies qu'on met en œuvre selon qui on est et ce que l'on fait. »



« On peut apprendre à faire des listes, à gérer ses émotions. Ce sont des stratégies qu'on met en œuvre selon qui on est et ce que l'on fait. »

– Pierrette Desrosiers



1



2


Le choix revient à chaque personne, mais si les impacts de symptômes qui ressemblent à ceux du TDAH causent des problèmes sur le plan du travail ou de la famille, il vaut mieux consulter. La médication peut être nécessaire; dans 75 à 80% des cas, son emploi est positif. «Si son TDAH amène de la détresse, de l'anxiété et la perte de confiance en soi, il faut être capable d'aller chercher ce qui a le moins d'impacts négatifs pour soi et son entourage», fait valoir Pierrette Desrosiers. L'anxiété et la dépression sont d'ailleurs souvent présentes chez les adultes atteints de TDAH.

«Personne ne demande à être comme ça, et ce n'est pas en se tapant sur la tête que ça va aller mieux, poursuit la psychologue. Les outils vont diminuer les symptômes. Pourquoi continuer à souffrir? Il est possible pour un TDAH de réaliser son plein potentiel, d'avoir une vie stimulante,

d'être heureux, d'avoir de l'énergie, d'être en bonne santé et d'avoir de bonnes relations.»

Les producteurs atteints du TDAH partent avec un avantage. «Travailler de ses mains est une façon de se recentrer, fait remarquer la D^{re} Vincent. L'agriculture a des aspects qui prêtent à la méditation. On est dans l'ici et maintenant.»

Un imprévu financier a d'ailleurs incité Jonathan à engager un accompagnateur en développement personnel. Celui-ci l'aide à faire le tri dans ses interrogations et à s'orienter. «Il faut aller chercher ce dont on a besoin, explique Jonathan. On doit parfois se libérer de certaines choses qui traînent. C'est comme dans un grenier: il faut faire le ménage de temps en temps.»

Qu'il soit atteint du TDAH n'empêchera pas Jonathan de réaliser les rêves qu'il a pour sa ferme. «Il n'y a pas juste un chemin pour aller à Rome. Chacun doit prendre son propre chemin.» 



«Travailler de ses mains est une façon de se recentrer, fait remarquer la D^{re} Vincent. L'agriculture a des aspects qui prêtent à la méditation. On est dans l'ici et maintenant.»

— Annick Vincent,
médecin psychiatre

LE TDAH EN BREF

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neurologique fortement héréditaire qui affecte les fonctions exécutives, telles que l'organisation. Les symptômes classiques sont l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité. Il touche de 5 à 8% des enfants et 4% des adultes. Le diagnostic est posé par un spécialiste. Si l'on soupçonne un TDAH, le mieux est de consulter son médecin de famille, un psychologue ou un neuropsychologue. Il est aussi possible d'obtenir de l'information et du soutien dans certains CLSC et organismes communautaires de sa région dont la mission est liée au TDAH.

Voici quelques ressources: www.savoirmieuxetre.com — www.attentiondeficit-info.com

1. En entrevue, Marc-Antoine détaille comment il compte développer le potentiel de la ferme laitière familiale et parle de son souhait de voyager plus tard. Il a au moins dix idées de projet par jour.

2. Le TDAH n'empêchera pas Jonathan de réaliser les rêves qu'il a pour sa ferme.