

La médication

Le traitement pharmacologique, intégré dans une approche multimodale, diminue l'impact fonctionnel du TDA/H.

Trouver une médication adaptée à soi

Substance

Plusieurs substances sont utilisées pour atténuer les symptômes du TDA/H. Les plus connus sont des stimulants à base de **méthylphénidate** ou de dérivés d'**amphétamines**.

Chaque personne est différente, ainsi il est fréquent de devoir tâtonner avant de trouver la substance qui nous convient le mieux.



Dosage

Il s'agit de trouver le dosage qui nous permet de fonctionner efficacement sans que les effets secondaires ne se fassent trop sentir.

Les besoins peuvent également **varier selon les périodes**, envisager de prendre une dose au-dessus pendant les périodes de forte charge de travail/d'examen **si nécessaire**.



Durée d'action

Certains médicaments sont faits pour être efficaces **toute une journée** et d'autres seulement **quelques heures**.

Lorsque l'on a l'habitude d'avoir des **horaires irréguliers**, avoir une option complémentaire de médicament efficace seulement quelques heures peut se révéler utile.

Mode de libération

Certains médicaments libèrent leur substance directement après la prise, d'autre la libère de manière différée (en augmentant doucement en intensité).



En présence de réponse partielle à la médication ou d'effets secondaires persistants ou invalidants, considérer des ajustements **avec son ou sa spécialiste**.



Précautions d'usage

Hygiène de vie



Moins cette dernière est respectée, plus les effets secondaires prennent de la place. La médication doit améliorer la concentration et/ou réduire les symptômes d'hyperactivité ; **en aucun cas elle ne doit servir à fonctionner malgré une mauvaise hygiène de vie** (pour combattre la fatigue p.ex.).

Prise régulière

Plus la prise est régulière, plus les effets secondaires sont faciles à gérer et plus on parvient à **avancer avec régularité** dans nos tâches.

Éviter les oublis

Les oublis interviennent fréquemment dans le TDA/H et un oubli de prendre la médication peut **affecter toute une journée**.

Penser à fixer une alarme, à laisser le flacon bien en vue et à toujours **emporter une dose dans son porte-monnaie**, en cas d'urgence.



Faire des pauses

Si la régularité est importante dans la prise, il peut être bénéfique de s'aménager des **journées sans prise de médication**, à un moment où il n'est pas nécessaire d'être productif-ve (week-end, vacances, jour de congé...).

Attentes raisonnables



Il n'y a **pas de pilule magique** ! La médication agit comme une **paire de lunettes pour le cerveau**. Des lunettes bien ajustées permettent de voir les lettres, pas de lire ou rendre le texte intéressant.¹

Attention aux **troubles comorbides** qui peuvent interagir négativement avec

Les personnes présentant un TDA/H ont tendance à « s'automédiquer » pour mieux affronter leurs symptômes : boissons stimulantes, tabac, alcool, cannabis... La médication permet une prise en charge spécifique du trouble et peut avoir un effet bénéfique sur ces addictions.

¹cliniquefocus.com : Traitement pharmacologique du TDA/H

[revue medicale suisse](https://revue.medicale.suisse) : traitement pharmacologique du TDA/H adulte

Dodson, W. W. (2005). Pharmacotherapy of adult ADHD. *Journal of clinical psychology*, 61(5), 589-606. <https://doi.org/10.1002/jclp.20122>

Effets recherchés de la médication

- ☐ Meilleure concentration
- ☐ Persévérance dans ses projets
- ☐ Oublis moins fréquents
- ☐ Meilleure organisation
- ☐ Se mettre au travail plus facilement/rapidement
- ☐ Calmer ses pensées intrusives
- ☐ Réduction des symptômes d'hyperactivité
- ☐ Réduction de la labilité émotionnelle



Effets sur l'humeur

Irritabilité, nervosité ou « effet zombie »

- ☐ Pratiquer des techniques de relaxation
- ☐ Faire des pauses sensorielles : avoir un endroit calme et sécurisant où aller en cas de trop-plein
- ☐ Bouger ! Pratiquer une activité physique régulière ou même une courte promenade ponctuelle

(Voir fiche « Gestion du stress »)



Effet rebond²

Réapparition des symptômes quand la médication arrête d'agir à la fin de la journée

- ☐ Aménager un temps de repos pour gérer la transition au moment où la médication arrête d'agir
- ☐ Planifier des activités moins exigeantes à la fin d'une journée chargée
- ☐ Avoir des alternatives de repas faciles toujours prêtes (l'appétit peut revenir en même temps que la fatigue et rendre le repas de la fin de la journée difficile)

Effets secondaires de la médication et solutions pour les contrer

Pertes d'appétit

- ☐ Manger avant la prise de médication
- ☐ Ne pas sauter de repas. Si l'on manque d'appétit, éventuellement manger en plus petite quantité
- ☐ Planifier le repas à l'avance (où, quand et quoi manger)
- ☐ Avoir des collations saines toujours prêtes
- ☐ Choisir des aliments riches et nutritifs

(Voir fiche « Stratégies pour l'alimentation »)



Palpitations, modification du pouls et de la tension artérielle

- ☐ Limiter sa consommation de stimulants : café, boissons énergisantes, tabac, etc.
- ☐ Manger et dormir suffisamment

Nausées et maux de tête

- ☐ Prendre la médication après avoir mangé
- ☐ Boire suffisamment d'eau

Trouble du sommeil

- ☐ S'arranger pour que la médication ne fasse plus effet avant de vous coucher

(Voir fiche « TDA/H et sommeil »)



Les effets secondaires peuvent être plus intenses après une **pause prolongée** dans la prise de médication.

Ces effets secondaires peuvent également s'influencer entre eux, et s'empirer si une **hygiène de vie stable n'est pas respectée**

En cas d'effet secondaire persistant ou invalidants, **contacter immédiatement un-e spécialiste.**

[Coulditbeadhd : médicaments pour le TDA/H et effets secondaires TDA/H à l'âge adulte : médication](#)

