

La médication

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



Trouver la médication adaptée

La substance :

Il existe plusieurs classes de médicaments utilisées pour atténuer les symptômes du TDA/H. Les plus connus sont des stimulants à base de **méthylphénidate** ou d'**amphétamines**, bien qu'il existe d'autres substances. Chaque personne est différente, ainsi il est fréquent de devoir tâtonner avant de trouver le type de substance qui nous convient le mieux.

Le 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**, il faut envisager de prendre une dose au-dessus pendant les périodes de forte charge de travail/d'examens **si nécessaire**.

La 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 de médicaments efficaces seulement quelques heures peut se révéler très utile.

Le mode de libération :

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

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

Précautions d'usage

Avoir des attentes raisonnables :

Les psychostimulants ne sont **pas des pilules magiques**, mais agissent plutôt comme une paire de lunettes. Ils vous permettront de mieux voir les lettres, mais le texte ne se lira pas tout seul et il ne deviendra pas plus intéressant.

Avoir une bonne 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, mais 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.

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

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 et à toujours emporter une dose dans son porte-monnaie, en cas d'urgence. d'être productif-ve (week-end, vacances, jour de congé...).

Attention aux **troubles comorbides** qui peuvent interagir négativement avec certaines substances.

Attention à l'automédication !

Pour mieux affronter leurs symptômes, les personnes présentant un TDA/H ont tendance à s'orienter, parfois avec excès, vers des boissons stimulantes, le tabac, l'alcool, le cannabis...

La médication permet une prise en charge spécifique du trouble et peut avoir un effet bénéfique sur ces addictions.



Effets recherchés de la médication

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



Effets secondaires de la médication

Perte 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 »)



Nausées / douleurs abdominales

- ☐ Prendre la médication sur un estomac plein

Maux de tête

- ☐ Boire suffisamment d'eau



Palpitations, modification du pouls et de la tension artérielle

- ☐ Limiter sa consommation de stimulants : café, boissons énergisante, tabac, etc..

Trouble du sommeil

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

(voir fiche « TDA/H et sommeil »)

Effets sur l'humeur

- ☐ Pratiquer des techniques de relaxation
- ☐ S'isoler pour travailler le temps que la médication ne fasse plus effet si la présence des autres est un facteur de stress certaines fois

(voir fiche « Gestion du stress »)

Effet rebond

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 est supposée arrêter d'agir
- ☐ Avoir des repas déjà prêts (l'appétit peut revenir en même temps que la fatigue qui rend la préparation d'un repas difficile)

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'effets secondaires persistants ou invalidants, **contacter immédiatement un-e spécialiste.**

GESTION DE LA PRISE DES MÉDICAMENTS

[illegible]

