

Définir le TDA/H

Qu'est-ce que le TDA/H pour vous

“Bon c'est quand même source de galère quand même quotidienne dans le sens faut beaucoup pour compenser en termes de ce qui est fonctionnes exécutives aussi motivation et puis planification en termes de concentration c'est aussi la galère de toujours un peu tester les différents médicaments aussi pour voir si ça aide. Donc tout ça. Toute la charge aussi qui va avec.”

“Je le décrirais comme une manière de fonctionner différente, avec une perception, enfin la manière dont je perçois les choses qui est différentes des autres personnes.”

“Pour moi c'est plusieurs choses. Les recherches scientifiques récentes ont dit que plusieurs régions du cerveau sont impliquées dedans mais c'est récent. C'est un phénomène large. Ça commence par des difficultés dans des problèmes mineurs dans lesquels les gens de la société ont aussi des problème.”

“C'est difficile à répondre. Je dirais que c'est un trouble avant tout. On entend parfois des discours qui essaient d'être bienveillants et qui disent que c'est un super pouvoir mais non, c'est avant tout un trouble donc un handicap. Un handicap invisible en plus, donc des fois c'est difficile aussi à gérer avec le regard des autres et avec son propre regard aussi.”

Quels ont été vos symptômes liés au TDA/H ?

“C'est principalement “inattentive”. Je n'ai pas d'hyperactivité, c'est plutôt du mal à me concentrer, en particulier dans mes cours où je ne comprends à moitié pas ce qu'on me dit car ce sont toujours des allers-retours d'attention. Un peu d'impulsivité aussi mais pour moi pas dans le rapport avec les autres mais plutôt dans mes décisions des fois ou dans mes choix. Mais pas d'hyperactivité en tout cas.”

“Tout ce qui est concentration enfin manque de concentration, tout ce qui est hyperactivité, mais que j'essaie de compenser et de de gérer, de masquer un peu, de prendre sur moi. Et tout ce qui est planification, gestion du temps c'est galère aussi soit je ne fais rien soit je suis hyper efficace.”

“Moi c'est surtout dans la concentration. aussi le fait de couper les gens. C'est souvent d'un coup j'ai une idée par rapport à ce que la personne dit, et j'ai trop peur de l'oublier, alors je le dis je le dis vite. Après il y a beaucoup de d'agitation interne, et puis aussi un peu externe même si ça se voit pas.”

“J'ai des problèmes pour m'organiser et si je veux faire qqch correctement ça demande beaucoup de temps et d'organisation et ça prend des heures. J'ai l'habitude de me lever plus tôt pour faire avoir le temps pour faire des tâches. A mon âge ça va mieux, mais plus jeune il était difficile d'initier des tâches”. J'ai aussi eu beaucoup de comportements à risque quand j'étais plus jeune. Je me réveillais souvent la nuit quand j'étais plus jeune.”

Vous souvenez-vous quand vos symptômes ont commencé ?

“Alors je pense que c'est vers 2020 que j'ai commencé à connaître, à apprendre et à connaître le TDA/H grâce une personne que je connaissais déjà. Et plus je me renseignais, plus je tombais sur des vidéos et je me reconnaissais dedans.”

“Depuis que je suis petite en fait. Enfin c'est avec le recul où je me suis rendu compte en fait oui j'ai plein de symptômes aussi. J'étais toujours dans la lune je réfléchissais et de quelque chose alors que ça n'avait pas vraiment de rapport. J'étais tout le temps inattentive.”