

# INFOGRAPHIE DU TDA/H

## C'EST QUOI LE TDA/H ?

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble **neurodéveloppemental**.  
Le taux de prévalence de ce trouble chez l'adulte se situe entre **2,5 et 8,9 %**.



## C'EST QUOI LES SYMPTÔMES ?

- ⇒ Difficultés à se **concentrer**, même sur des activités intéressantes
- ⇒ Forte **distractibilité et parfois hypersensibilité sensorielle**
- ⇒ Difficulté à gérer ses **impulsions** et à réguler ses émotions
- ⇒ Oublier ses **pensées** ou se perdre dans des pensées incessantes
- ⇒ Problèmes de **sommeil, agitation** incontrôlable
- ⇒ Difficulté à s'**organiser** dans l'espace et dans le temps
- ⇒ Fréquentes **erreurs d'inattention** ou difficulté de maintien de l'attention
- ⇒ Difficulté à commencer et à terminer les tâches
- ⇒ **Perte de matériel**
- ⇒ **Parler excessivement**, sans attendre son tour ou la fin d'une question



## QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS ?

- ⇒ **Absentéisme** aux cours
- ⇒ Difficulté à se **concentrer**, suivre un cours ou à lire un article
- ⇒ Difficulté à **estimer le temps**
- ⇒ **Mauvaise gestion** des tâches administratives
- ⇒ **Retards et oubli** de rendez-vous importants
- ⇒ Manque d'**organisation** et de **motivation**



## QUELLES CONSÉQUENCES ?

- ⇒ **Perte** de documents importants
- ⇒ Perte d'**attention** rapide en classe et durant un examen
- ⇒ Prise chaotique de notes
- ⇒ **Lecture et résumé** non efficaces
- ⇒ Fonctionnement à la **dernière minute**, retards
- ⇒ **Stress** relié à une désorganisation ou une surcharge de travail
- ⇒ **Fatigue importante**
- ⇒ Manque de **planification** dans les repas, les tâches ménagères ou les tâches administratives
- ⇒ **Perfectionnisme** et **anxiété** engendrés par le TDA/H



## MOYENS ET ACCOMPAGNEMENTS ?

L'université de Fribourg propose différents moyens d'accompagner les étudiant-e-s avec un Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) :

- ⇒ **Plateforme** avec différentes stratégies d'apprentissage
- ⇒ **Mesures de compensation** des désavantages
- ⇒ Aides technologiques
- ⇒ **Mentorat**
- ⇒ **Ateliers** TDA/H



## RESSOURCES

- ⇒ **Créativité**
- ⇒ **Dynamisme**
- ⇒ **Sensibilité**
- ⇒ **Esprit-critique**

