



Soutien aux étudiants-es ayant un TDAH

Qu'est-ce que le TDAH ?

Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental qui affecte généralement de manière chronique les personnes au cours de leur vie et qui consiste en une altération des fonctions exécutives du cerveau. Plus précisément, les personnes ayant un TDAH rencontrent souvent des difficultés à s'organiser, à contrôler leurs impulsions, à être attentives et à réguler leurs émotions.

Alors que certains considèrent le TDAH comme un trouble, le mouvement de la neurodiversité affirme que le TDAH représente simplement un type de pensée différent. La théorie de l'inadéquation évolutive affirme que ce n'est que depuis quelques centaines d'années que l'on attend des gens qu'ils restent assis et se concentrent sur des tâches académiques pendant de nombreuses heures au cours de la journée, et que ces exigences environnementales actuelles ne conviennent pas au cerveau du TDAH. Cela signifie que la volonté d'exploration, la flexibilité et la recherche de nouveauté du TDAH ne sont pas négatives, mais qu'elles ne correspondent simplement pas aux attentes actuelles des étudiants-es.

Quelle est la prévalence du TDAH ?

En général, environ 3 à 5 % des adultes dans le monde sont diagnostiqués avec un TDAH, bien que, selon les données de l'évaluation nationale de la santé des collèges de 2019, près de 8 % des étudiants-es canadiens-nes ont été traités-es ou diagnostiqués-es avec un TDAH au cours des 12 derniers mois. Il existe une idée fautive, renforcée par les médias, selon laquelle le TDAH serait sur-diagnostiqué. Cependant, une méta-analyse récente a montré que les taux de TDAH sont restés stables au cours des 30 dernières années et, en fait, certains chercheurs affirment que le TDAH est sous-diagnostiqué.

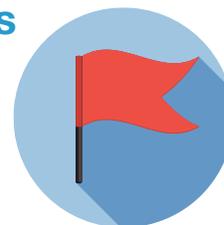
Pendant un certain temps, on a pensé que le TDAH était un trouble spécifique aux garçons et aux hommes, mais la recherche a montré que ce n'était pas le cas. Encore aujourd'hui, les femmes reçoivent moins de diagnostics de TDAH que les hommes, en partie à cause des différences dans les comportements exprimés, mais l'écart de prévalence s'est réduit ces dernières années.

Qu'est-ce qui rend le TDAH difficile dans le contexte de l'enseignement post-secondaire ?

Si le personnel et le corps enseignant peuvent également être confrontés au TDAH, le contexte post-secondaire présente souvent des défis particulièrement nouveaux pour les étudiants-es ayant un TDAH, certains d'entre eux et elles s'éloignant de leur domicile et se retrouvant avec moins de soutien et moins de structure. L'université ou le collège présentent également des attentes et des responsabilités accrues pour ces individus. Ces changements exigent généralement des étudiants-es qu'ils ou elles fassent appel à leurs fonctions exécutives, mais ce sont précisément ces fonctions qui posent des problèmes à ces étudiants-es.

On a constaté que les étudiants-es ayant un TDAH ont des moyennes inférieures et qu'ils et elles sont plus susceptibles d'abandonner des cours ou d'être placés-es en probation académique. En général, les étudiants-es ayant un TDAH prennent souvent moins de notes pendant les cours et obtiennent de moins bons résultats que leurs camarades sans TDAH lorsqu'il s'agit de planifier, de terminer les devoirs, d'étudier pour les examens et d'éviter les distractions. Une étude a montré que seuls 15 % des jeunes adultes ayant un TDAH étaient titulaires d'un diplôme postsecondaire de 4 ans, contre 48 % pour le groupe témoin.

Signes avant-coureurs du TDAH chez les étudiants-es du niveau postsecondaire



- Difficulté à gérer son temps
- Rendez-vous manqués
- Projets fréquemment en retard ou inachevés
- Résultats scolaires irréguliers
- Consommation de substances ou autres dépendances
- Difficulté à maintenir une routine
- Difficulté à gérer les finances
- Dérèglement émotionnel
- Accidents fréquents dus à l'inattention ou à l'imprudence
- Faible estime de soi ou sous-performance chronique

Le TDAH et la santé mentale

Les adultes ayant un TDAH sont très susceptibles de souffrir de troubles de l'humeur tels que la dépression ou le trouble bipolaire, de troubles anxieux et de troubles liés à l'utilisation de substances. Environ 85 % des adultes ayant un TDAH souffrent également d'un second trouble. Dans certains cas, ces troubles sont « secondaires » au TDAH, en ce sens qu'ils sont provoqués par la frustration liée à la gestion des symptômes du TDAH, et souvent le traitement du TDAH atténue les symptômes des autres troubles. Parfois, cependant, ces troubles doivent être traités en même temps que le TDAH.

Interventions non pharmacologiques

Les médicaments constituent le traitement le plus efficace et le plus courant du TDAH, et une conversation avec le médecin au sujet des symptômes ressentis peut souvent s'avérer utile. Un médecin ou un psychiatre peut faire passer aux étudiants-es un test de dépistage du TDAH et leur recommander les médicaments appropriés. Toutefois, il existe d'autres interventions non pharmacologiques qui se sont révélées utiles pour les étudiants-es de l'enseignement supérieur.

Coaching

Le coaching du TDAH, parfois appelé coaching des fonctions exécutives, est une intervention psychosociale qui vise à aider les individus à développer des compétences, des stratégies et des habitudes comportementales pour faire face aux déficiences des fonctions exécutives observées avec le TDAH. La plupart des programmes de coaching sont fondés sur la thérapie cognitivo-comportementale et visent à soutenir les compétences en matière de planification, de gestion du temps et d'organisation, en se concentrant généralement sur des objectifs spécifiques. Plusieurs études sur le coaching du TDAH chez les étudiants-es de l'enseignement supérieur ont montré que les participants-es adoptaient des pensées et des comportements plus positifs, comme l'utilisation de techniques de réalisation d'objectifs, la modulation des émotions et l'augmentation des attentes positives en matière de performances. Les participants-es ont également fait état d'une amélioration de leurs capacités d'étude et de leurs stratégies d'apprentissage. Des améliorations ont également été constatées sur les mesures de l'auto-efficacité, de la motivation, de l'anxiété et des stratégies d'examen.

Techniques d'étude

D'après une étude pilote sur le TDAH menée auprès d'étudiants-es de l'enseignement supérieur aux États-Unis, les interventions en matière d'organisation et de techniques d'étude peuvent également s'avérer efficaces pour aider les étudiants-es à gérer leurs problèmes liés au TDAH. Cette intervention manuelle consistait en 6 séances hebdomadaires en groupe et 2 séances individuelles, axées sur les compétences en matière d'organisation, de gestion du temps et de planification, ainsi que sur les techniques d'étude et la psychoéducation entourant le TDAH.

Les résultats suggèrent que cette intervention est prometteuse, avec des améliorations significatives des symptômes du TDAH et de l'utilisation des compétences d'organisation, de gestion du temps et de planification. Les participants-es se sont également déclarés-es satisfaits-es de l'intervention, comme en témoigne le taux de participation élevé. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour collecter des mesures objectives des résultats.

Programmes sur le TDAH au niveau postsecondaire

Un certain nombre d'universités et de collèges au Canada offrent des groupes de soutien pour le TDAH. Il s'agit souvent de groupes sans rendez-vous où les étudiants-es ayant un TDAH sont invités-es à partager leurs expériences et parfois à acquérir des stratégies d'apprentissage qui peuvent être bénéfiques pour leur unique cerveau. Ces groupes abordent souvent des sujets tels que la gestion du temps, la communication avec le corps enseignant et la défense de leurs intérêts.

L'université de l'Île-du-Prince-Édouard s'est associée au gouvernement provincial pour créer une clinique destinée à aider les adultes ayant un TDAH. La clinique accueille les personnes âgées de 16 ans ou plus ayant un TDAH, ainsi que les adultes présentant des symptômes de TDAH.

Recommandations pour le soutien des étudiants-es ayant un TDAH

Planification de la transition



Les étudiants-es neurodivergents-es ont souvent du mal à passer de l'environnement structuré de l'école secondaire à l'environnement moins structuré et plus complexe de l'enseignement postsecondaire. Soutenir les étudiants-es dès le début en planifiant la transition et en fixant des objectifs de transition peut les aider à traverser cette période difficile.

Éducation



Les établissements devraient informer les étudiants-es, le personnel et le corps enseignant sur le TDAH en tant que trouble neurodéveloppemental, sur la manière de gérer les symptômes du TDAH et sur les problèmes de santé mentale comorbides les plus courants. Une façon d'y parvenir serait de nommer un-e champion-ne ayant une expérience vécue du TDAH.

Apporter un soutien en l'absence de diagnostic



Étant donné qu'il est actuellement très difficile d'obtenir un diagnostic de TDAH, de nombreux étudiants-es qui luttent avec le TDAH peuvent ne pas être officiellement diagnostiqués-es, mais avoir besoin d'un soutien. Il est donc essentiel que les services de soutien aux étudiants-es ayant un TDAH soient basés sur l'auto-identification.

Adapter les modèles d'enseignement



Le corps enseignant doit tenir compte des troubles des fonctions exécutives lorsqu'il planifie ses cours et ses évaluations. Des problèmes, tels qu'une mauvaise perception du temps, peuvent avoir un impact sur la capacité des étudiants-es à obtenir des résultats similaires à ceux de leurs camarades qui n'ont pas de TDAH. Des étapes plus courtes et claires et des rappels fréquents des échéances peuvent être utiles.

Responsabiliser les étudiants-es et le personnel



En s'appuyant sur l'identification des points forts et l'établissement d'objectifs personnels, le personnel doit donner aux étudiants-es ayant un TDAH la possibilité d'être autonomes et de s'approprier leurs mécanismes d'adaptation. Cette démarche est susceptible de renforcer leur estime de soi.



Encourager les étudiants-es à demander des mesures d'adaptation



Les mesures d'adaptation peuvent faire la différence entre les étudiants-es qui languissent et ceux et celles qui s'épanouissent dans le contexte postsecondaire. Le personnel doit avoir une compréhension générale du processus de mesures d'adaptation afin d'être en mesure d'orienter les étudiants-es vers le bureau des mesures d'adaptation.

Envisager un programme de mentorat par les pairs



Le mentorat par les pairs peut permettre aux étudiants-es ayant un TDAH d'entrer en contact avec des pairs ayant des expériences similaires et de se sentir moins seuls-es. De même, les groupes de soutien par les pairs peuvent constituer un autre moyen pour les étudiants-es ayant un TDAH ou d'autres troubles de l'apprentissage d'entrer en contact les uns-es avec les autres.

Développer un climat d'inclusion sur le campus



Les étudiants-es ont plus de chances de s'épanouir lorsque leur environnement tient compte de toutes leurs différences. Le personnel du campus doit être conscient que la création d'environnements d'apprentissage accessibles aux étudiants-es ayant un TDAH profitera à tous les étudiants-es, par exemple en appliquant le principe de conception universelle.

Références

ADDitude. (11 juillet 2022). What is ADHD? attention deficit hyperactivity disorder in children and adults. ADDitude. Consulté le 17 octobre 2022 à <https://www.additudemag.com/what-is-adhd-symptoms-causes-treatments/>

American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Consortium Executive Summary Spring 2019. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2019.

Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA): Canadian ADHD Practice Guidelines, Fourth Edition, Toronto ON; CADDRA, 2018

Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. (6 juillet 2022). Symptoms of ADHD in women and girls. CHADD. Consulté le 30 novembre 2022 à <https://chadd.org/for-adults/symptoms-of-adhd-in-women-and-girls/>

Conner, A., & Brown, J. (31 janvier 2022). Adult ADHD and higher education: Improving the student experience. Times Higher Education Campus. Consulté le 18 octobre 2022 à <https://www.timeshighereducation.com/campus/adult-adhd-and-higher-education-improving-student-experience>

Geyer, N. K. (2021). Beyond accommodations: Considerations for supporting and improving academic outcomes for neurodivergent students in post-secondary education.

Ginsberg, Y., Quintero, J., Anand, E., Casillas, M., & Upadhyaya, H. P. (2014). Underdiagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder in adult patients: a review of the literature. The primary care companion for CNS disorders, 16(3), PCC.13r01600. <https://doi.org/10.4088/PCC.13r01600>

Hallowell, E. (21 janvier 2021). The downside of undiagnosed adult ADHD. ADDitude. Consulté le 18 octobre 2022 à <https://www.additudemag.com/undiagnosed-adult-adhd-diagnosis-symptoms/#:~:text=Len%20Adler%2C%20M.D.%2C%20one%20of,known%20that%20they%20have%20it.>

Hartung, C. M., Canu, W. H., Serrano, J. W., Vasko, J. M., Stevens, A. E., Abu-Ramadan, T. M., Bodalski, E. A., Neger, E. N., Bridges, R. M., Gleason, L. D. L., Anzalone, C., & Flory, K. (2022). A new organizational and study skills intervention for college students with ADHD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(2), 411–424. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.09.005>

Kessler RC, Adler L, Barkley R, Biederman J, Conners CK, Demler O, Faraone SV, Greenhill LL, Howes MJ, Secnik K, Spencer T, Ustun TB, Walters EE, Zaslavsky AM. The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Am J Psychiatry*. 2006 Apr;163(4):716-23. doi: 10.1176/ajp.2006.163.4.716. PMID: 16585449; PMCID: PMC2859678.

Kuriyan, A. B., Pelham, W. E., Jr, Molina, B. S., Waschbusch, D. A., Gnagy, E. M., Sibley, M. H., Babinski, E., Walther, C., Cheong, J., Yu, J., & Kent, K. M. (2013). Young adult educational and vocational outcomes of children diagnosed with ADHD. *Journal of abnormal child psychology*, 41(1), 27–41. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9658-z>

Nugent, K., & Smart, W. (2014). Attention-deficit/hyperactivity disorder in postsecondary students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 1781–1791. <https://doi.org/10.2147/NDT.S64136>

Prevatt, F. (2016) Coaching for College Students with ADHD. *Curr Psychiatry Rep* 18, 110. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0751-9>

Silver, L. (12 août 2022). When it's not just ADHD: Symptoms of comorbid conditions. ADDitude. Consulté le 18 octobre 2022 à <https://www.additudemag.com/when-its-not-just-adhd/>

Swanepoel, A., Music, G., Launer, J., & Reiss, M. (2017). How evolutionary thinking can help us to understand ADHD. *BJPsych Advances*, 23(6), 410–418. doi:10.1192/apt.bp.116.016659

UPEI. (n.d.). Adult ADHD clinic. University of Prince Edward Island. Consulté le 30 novembre 2022 à <https://www.upei.ca/adhd-clinic>