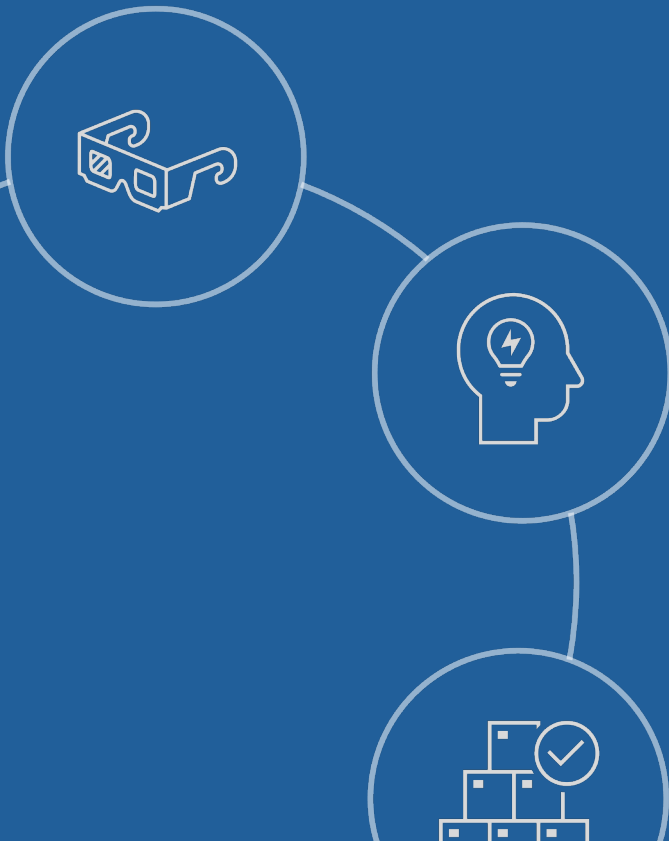


# Trouble de déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Etes-vous concerné  
par le TDAH?



**noburnout**





## Visibilité sociale d'un trouble connu

👉 **Ce document n'est pas un outil de diagnostic.**

*Il vise à vous poser les bonnes questions pour dépister un éventuel TDAH — que vous soyez déjà diagnostiqué·e, en cours de démarche, ou simplement en train de vous interroger.*

**no**burnout



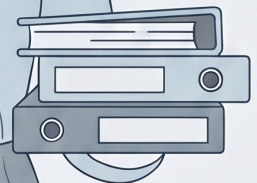
### **3 % À 5 % DES ADULTES CONCERNÉS**

Ce trouble est souvent sous-diagnostiqué chez les femmes et les profils à haut potentiel.



### **Un diagnostic souvent masqué par l'adaptation**

Des stratégies de compensation poussées (listes, routines) cachent les symptômes mais consomment une énergie colossale.



### **ESTIME DE SOI FRAGILISÉE**

Des années de remarques négatives (« tu pourrais mieux faire ») laissent des traces profondes.



### **SENTIMENT PERSISTANT DE DÉCALAGE**

Malgré une motivation réelle, l'impression de ne pas fonctionner comme les autres persiste.





# L'attention et l'organisation

*Ces difficultés sont chroniques (présentes depuis l'enfance) et touchent plusieurs domaines de vie, pas seulement le travail.*

**noburnout**



## L'esprit qui s'évade en réunion

Même sans distraction extérieure, l'esprit "part" facilement lors d'une conversation, d'une réunion ou d'une lecture, demandant un effort constant pour revenir au présent.



## La spirale de la procrastination

Les tâches administratives, formulaires et e-mails de gestion sont reportés de façon chronique, créant parfois des situations de crise par simple difficulté à initier l'action.



## Les erreurs d'étourderie

Des fautes sont commises même dans des missions importantes ; cela résulte d'un défaut de filtrage attentionnel et non d'une négligence ou d'un manque de sérieux.



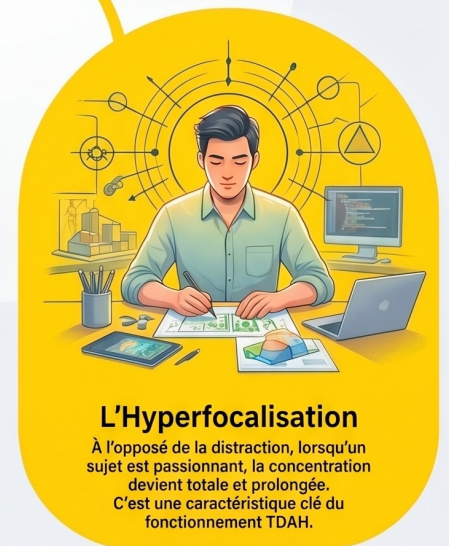
## La difficulté à gérer le temps

Une tendance marquée à sous-estimer la durée des tâches, entraînant des retards chroniques et des rendez-vous manqués malgré l'utilisation de rappels.



## La quête des objets perdus

Égarer fréquemment ses clés, son téléphone ou ses papiers importants est un signe récurrent qui engendre une perte de temps et un stress quotidien.



## L'Hyperfocalisation

À l'opposé de la distraction, lorsqu'un sujet est passionnant, la concentration devient totale et prolongée. C'est une caractéristique clé du fonctionnement TDAH.

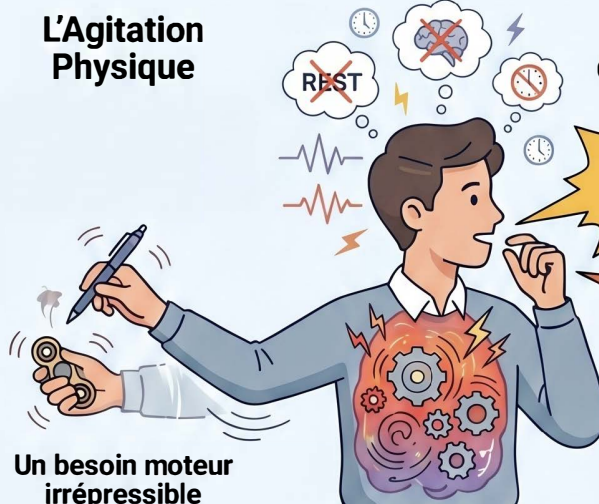


## L'agitation et l'impulsivité

Chez l'adulte, l'hyperactivité est souvent plus intérieure que physique — mais elle reste un défi.

noburnout

### L'Agitation Physique



**Un besoin moteur irrépressible**



Difficulté à rester immobile en réunion ou au restaurant, se manifestant par le besoin de tripoter des objets ou de bouger les membres.

### L'Impulsivité dans l'Interaction



**Une parole sans filtre**

Tendance à couper la parole ou à répondre avant la fin de la question, entraînant parfois des regrets immédiats sur les propos tenus.

### Agitation Invisible : Une agitation interne constante

Le sentiment persistant de devoir toujours être en activité et une difficulté marquée à accéder à un véritable état de repos.



**Un débit de parole soutenu**

Propension à monopoliser la conversation et à parler de façon accélérée sans toujours avoir conscience de l'impact sur l'interlocuteur.

### Le Rapport au Temps et aux Décisions



**Une impatience marquée**

Les délais, les files d'attente et les explications trop longues génèrent une tension interne et une irritabilité difficiles à contenir.



**Des décisions impulsives**

Changement de cap soudains ou achats irréfléchis souvent regrettés une fois que la tension émotionnelle est retombée.



## Vous vous reconnaissez dans ces caractéristiques ?

**Se reconnaître dans plusieurs de ces points est un signal qui mérite attention — ce n'est pas une certitude.**

De nombreuses caractéristiques du TDAH se recoupent avec d'autres réalités (anxiété chronique, surmenage, HPI, troubles du sommeil, entre autres).

Seule une évaluation clinique approfondie permet de distinguer.

**noburnout**



## 👉 Qui peut poser le diagnostic ?

Les psychologues et neuropsychologues peuvent jouer un rôle important dans le dépistage du TDAH en réalisant les bilans cliniques et neuropsychologiques détaillés, mais c'est le médecin psychiatre ou pédiatre spécialisé qui pose et valide le diagnostic formel (HUG, 2026).

### **Un bilan neuropsychologique n'est pas obligatoire.**

Selon les recommandations officielles de la Haute Autorité de Santé (HAS, 2024), le diagnostic repose avant tout sur l'entretien clinique : il n'existe pas de biomarqueur ni d'examen complémentaire permettant de confirmer ou d'infirmier un TDAH.

Le bilan neuropsychologique peut être utile dans certaines situations (comorbidités complexes, diagnostics différentiels), mais il n'est pas une condition nécessaire au diagnostic.



## Références

### Elaboré par

**Juliana Dreyer Nunes et Catherine Vasey**

#### Références bibliographiques

Faraone, S.V. et al. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.

Hôpitaux Universitaires de Genève. (Consulté en mai, 2026). *Prise en charge du trouble déficit de l'attention / hyperactivité (TDA/H) chez l'adulte*.  
<https://www.hug.ch/specialites-psychiatriques/prise-charge-trouble-deficit-attention-hyperactivite-tda-h-chez-adulte>

Haute Autorité de Santé (HAS). (2024). *Trouble du neurodéveloppement / TDAH : Diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents*. Paris : HAS.

Kooij, J.J.S. et al. (2019). *DIVA-5 — Entretien diagnostique pour le TDAH chez l'adulte* (3e éd.). DIVA Foundation.

Weibel, S., et al. (2020). Considérations pratiques pour l'évaluation et la prise en charge du TDAH chez l'adulte. *L'Encéphale*, 46(1), 30-40.

Infographie assistée par Notebooklm.