

# TDAH : UN TROUBLE MÉCONNU ET SOUVENT OUBLIÉ CHEZ LA FILLE

**Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est souvent associé aux garçons alors qu'il concerne également les filles. En effet, le TDAH féminin passe souvent inaperçu car les symptômes sont moins évidents. Il en résulte un retard dans le diagnostic et la prise en charge.**

Lorsque l'on évoque le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), on pense souvent au petit garçon qui grimpe aux arbres, court sans s'arrêter, s'agite nerveusement sur sa chaise ou n'arrive pas à attendre son tour dans la cour de récréation. Pourtant, ce problème neurologique fréquent – caractérisé par l'association de trois symptômes dont l'intensité et la manifestation varient selon chaque personne (un déficit attentionnel, pilier du syndrome TDAH et/ou une hyperactivité motrice et une impulsivité) – concerne également les filles. Difficultés à se concentrer ou à finaliser des tâches, oublis fréquents, tendance à être « dans la lune » et à rêvasser... Plus silencieuses et intérieures, les manifestations féminines du TDAH sont moins évidentes et passent souvent inaperçues. Le Dr Hervé Caci, pédopsychiatre de l'hôpital Lenval et président de l'association TDAH Paca (1) décrypte les raisons et les conséquences de ce retard dans la prise en charge.



« Le TDAH féminin est plus silencieux »

Dr Hervé Caci  
pédopsychiatre de l'hôpital Lenval

sur une représentation masculine du trouble.

**Les symptômes sont donc différents suivant le sexe ?**

Oui. Chez le garçon, les manifestations sont plus susceptibles d'être diagnostiquées en raison de leurs symptômes plus évidents. Souvent, ils ont le type de TDAH à prédominance hyperactive-impulsive ou combinée (Ils ont du mal à rester assis, coupe la parole aux autres...). En revanche, les filles ont très souvent une forme inattentive prédominante du TDAH. Elles ont du mal à s'organiser, égarent des objets, ne se conforment pas aux consignes, peinent à faire leurs devoirs... De plus, son hyperactivité s'exprime différemment.

Par exemple, une fille ne va pas monter ou s'agiter sur sa chaise mais peut vouloir se déplacer d'un pupitre à l'autre pour aider l'enseignant. Le TDAH au féminin est plus silencieux et c'est pourquoi il est sous-diagnostiqué.

**Les préjugés sociaux jouent-ils un rôle dans le manque de reconnaissance du TDAH chez la fille ?**

Oui, car les exigences culturelles et sociales sont différentes selon le sexe. On attend de la petite fille qu'elle soit sage, silencieuse et attentive. Elle a tendance à obéir aux normes sociales, à ne pas faire d'histoires. Résultat, elle est rarement perçue comme un élément perturbateur. Cela peut conduire à négliger les symptômes du TDAH ou à les confondre avec d'autres problèmes tels que l'anxiété ou les troubles de l'humeur.

**En général, à quel moment le TDAH féminin est-il finalement découvert ?**

Très tardivement. En France, le diagnostic de TDAH peut être établi dès l'âge de 6 ans. Les



Difficultés à se concentrer, oublis fréquents, tendance à rêvasser... Plus silencieuses et intérieures, les manifestations féminines du TDAH sont moins évidentes et passent souvent inaperçues. (Photo Pexels)

garçons consultent en moyenne vers l'âge de 8-10 ans, ce qui est déjà tard. Pour les filles, la première consultation se déroule essentiellement à l'adolescence entre la classe de 4e et la classe de seconde ! Comme ce syndrome a des causes en grande partie génétiques, il arrive très souvent que des femmes consultent parce que leur enfant a été diagnostiqué TDAH. Après des décennies de souffrance, elles découvrent qu'elles sont aussi atteintes de ce trouble.

**Quelles conséquences de ce dépistage très tardif chez la fille ?**

Souvent, la jeune fille a déjà grandement souffert. Elle a eu le temps de développer des troubles du sommeil, de l'anxiété, des difficultés scolaires, une baisse de l'estime de soi, des troubles alimentaires... Le TDAH est la première cause de récurrence de tentative de suicide à l'adolescence d'où l'urgence à le dépister.

**Et lorsqu'elle devient une femme ?**

À l'âge adulte, la charge mentale augmente considérablement (gérer le travail, les enfants...). Il arrive que les femmes explosent à un moment de leur vie car leurs difficultés de concentration les épuisent. Ainsi, il n'est pas rare que le TDAH féminin non diagnostiqué conduise à une dépression chronique : elles sont régulièrement déprimées mais sans trop savoir pourquoi. D'autres femmes arrivent à « compenser » et vivent avec le TDAH mais au prix de beaucoup d'effort de concentration au quotidien.

STÉPHANIE WIÉLÉ

1. www.tdahpaca.org

## Une prise en charge différente à l'âge adulte

Durant l'enfance, la prise en charge est la même quel que soit le sexe. Dans un premier temps, les enseignants devront être mis au courant. Puis, il sera possible de faire appel, si besoin, à la psychothérapie pour résoudre une anxiété, à l'ergothérapie pour aider l'enfant dans la gestion du matériel scolaire, à un orthophoniste en cas de trouble associé du langage oral et/ou écrit.

Il existe également un traitement médicamenteux à base de méthylphénidate – qui n'est pas dangereux – et qui aide l'enfant à se canaliser et à se concentrer. En revanche, à l'âge adulte, la prise en charge médicamenteuse diffère selon le sexe. « Chez la femme, on s'est rendu compte que le TDAH avait une influence sur l'humeur, notamment, en période prémenstruelle. C'est pourquoi, on conseille la prise du méthylphénidate la semaine avant les règles mais également au moment de la ménopause ».

## En chiffres

- Le TDAH touche environ **4 %** des enfants d'âge scolaire (1 à 2 par classe soit 800 000 enfants) et **2,5 %** des adultes.
- Les symptômes du TDAH persistent à l'âge adulte dans plus de **50 %** des cas.
- Si un enfant est diagnostiqué TDAH, au moins un des deux parents est aussi atteint par ce trouble dans **40 %** des cas.

## « J'étais la fille un peu perchée »

« J'espère que je ne vous agace pas trop avec mon flot de paroles ? », s'inquiète Isabelle (\*) en plein milieu de l'interview. Âgée de 48 ans, la Niçoise a été diagnostiquée TDAH en 2019. « On me dit souvent que je suis fatiguée, voire épuisée. Enfant, j'exaspérais profondément mon père car il était impossible de me canaliser : j'étais une pile électrique et je coupais constamment la parole

aux gens. À l'école, j'étais la fille un peu perchée, très bavarde et tout le temps distraite. » Pourtant, Isabelle est plutôt une bonne élève, c'est pourquoi elle n'inquiète pas ses professeurs. « J'étais très irrégulière mais j'avais toujours des notes correctes et je faisais beaucoup d'effort pour ne pas être agitée en cours. » Après le lycée, Isabelle décide d'entamer des études de tourisme et



elle se lance rapidement dans la vie active. « Tous les trois ans, je changeais de travail. J'étais incapable de rester au même poste. » Régulièrement, son manque d'attention à tendance à la rattraper. « J'étais capable d'être performante un jour, et le lendemain, je faisais des erreurs d'inattention vraiment bêtes. » Puis Isabelle est devenue maman. Ses deux fils ont été diagnostiqués TDAH dès l'âge de 3 ans. « Je vivais au Québec

Là-bas, les professionnels sont beaucoup mieux formés qu'en France. Mes enfants ont été très bien suivis. Moi, j'ai continué à vivre ma vie, sans me préoccuper de mes erreurs d'inattention récurrentes. » Et un jour, sans trop comprendre pourquoi, Isabelle a fait un burn-out. « J'ai quitté mon travail du jour au lendemain. Je me suis sentie oppressée, au bout du rouleau, exténuée. Et ce n'est qu'à ce moment-là que j'ai commencé à faire le lien entre ma souffrance et le TDAH de

mes enfants. À 45 ans, j'ai enfin décidé de me prendre en main. » Depuis trois ans, Isabelle et sa famille sont suivis par le Dr Hervé Caci. « Je suis sous méthylphénidate. Ce médicament a réellement apaisé mes angoisses. » Isabelle s'est également mise au yoga et travaille désormais à mi-temps. Elle regrette juste une chose : ne pas avoir été diagnostiquée plus tôt. « Cela m'aurait évité beaucoup de souffrances. »

\* Le prénom a été changé.