

Leroux-Boudreault, A. (2015). *Fred. Vivre avec le TDAH à l'adolescence*. Québec, QC : Éditions Midi trente

Carole Sénéchal et Amélie Cardinal

Volume 45, numéro 2, 2016

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1039062ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1039062ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Sénéchal, C. & Cardinal, A. (2016). Compte rendu de [Leroux-Boudreault, A. (2015). *Fred. Vivre avec le TDAH à l'adolescence*. Québec, QC : Éditions Midi trente]. *Revue de psychoéducation*, 45(2), 485–486.  
<https://doi.org/10.7202/1039062ar>

- **Leroux-Boudreault, A. (2015). *Fred. Vivre avec le TDAH à l'adolescence*. Québec, QC : Éditions Midi trente.**

Ariane Leroux-Boudreault offre une merveilleuse boîte à outils aux adolescents cherchant à comprendre et éventuellement apprivoiser leur trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). L'ouvrage comprend huit thèmes : Le TDAH, c'est quoi? Un TDAH, qu'est-ce que ça fait? Et les autres dans tout ça? Ah, les émotions! Le diagnostic; Parlons traitement; Une question d'équilibre; Vers la vie d'adulte. Chacun des thèmes est abordé sous forme de blogues et comprend des informations simples qui ont pour but de démystifier le TDAH. C'est un guide pratique qui comprend plusieurs petits exercices sous forme de questionnaires et d'exercices d'application, ce qui permet au lecteur d'être un participant actif et de mieux comprendre les impacts du TDAH dans sa vie. Les adolescents, les parents et même les professionnels du domaine de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent ont en mains un ouvrage facile à lire malgré la complexité de ce trouble. Outre la recommandation d'en parler avec un professionnel de la santé afin d'y trouver des solutions, une liste de références et de ressources canadiennes, en grande partie québécoises sont offertes à la fin de l'œuvre (p.139 et p.141).

Pour expliquer le TDAH, l'auteure utilise deux personnages fictifs : Fred (Frédérique), une jeune adolescente de 18 ans et Léo, son frère jumeau qui se présentent d'entrée de jeu : Fred souffre de TDA et Léo de TDAH. C'est l'occasion pour l'auteure de présenter la différence entre le TDA et le TDAH.

La première partie du livre définit le mot « TDAH » comme un problème neurobiologique. L'auteure vulgarise ce concept et en mentionne la prévalence et les symptômes communs du trouble (p. 15). Un court sondage est présenté au lecteur afin qu'il reconnaisse ces symptômes. Plusieurs termes par rapport au TDAH sont définis et accompagnés d'exemples pour chacun d'entre eux; l'attention (divisée, sélective et soutenue), l'hyperactivité, l'impulsivité et les fonctions exécutives. Enfin, les causes neurobiologiques sont identifiées afin de faire le lien entre les symptômes et les activités au niveau du manque d'efficacité de certains neurotransmetteurs.

La deuxième partie du livre inclut les divers impacts du TDAH en commençant par la difficulté à bien filtrer l'information. Afin de bien exprimer cette difficulté, l'auteure inclut plusieurs exemples dans diverses situations en famille, à l'école, etc. L'auteure encourage ici l'identification des défis personnels survenant lors du processus d'apprentissage, de planification et d'organisation. C'est dans la vie de Fred et de Léo que l'on définit l'estime de soi par l'entremise de la pratique « SMART », c'est-à-dire la fixation d'objectifs spécifiques, mesurables, alignés (avec les autres projets), réalistes et temporellement définis. C'est donc avec cette technique que Fred et Léo proposent certains moyens afin d'atteindre leurs buts, finissant avec une récompense bien sûr! Cette partie du livre se termine en suggérant certains trucs et astuces afin d'améliorer l'estime de soi.

La troisième partie du livre introduit la composante sociale et les répercussions que peut causer le TDAH. L'importance d'avoir de bons amis et de les garder est soulignée. L'auteure introduit un questionnaire qui présente les défis que peuvent rencontrer les jeunes atteints de TDAH tel que le contrôle de l'impulsivité. Enfin, de bons conseils sont donnés sur la survie en travail d'équipe dont l'importance des rôles, des tâches, des responsabilités et des dates d'échéance.

Dans la quatrième partie, l'auteure rappelle l'importance de la gestion des émotions dont les manifestations physiques des émotions : « respirer par le nez », prendre un temps d'arrêt au besoin, se changer les idées et enfin pratiquer une activité physique régulièrement. Ces actions peuvent donc être pratiquées dans le contexte de gestions de projets ou des idées.

La cinquième partie du livre explore la composante du diagnostic du TDAH en termes de « vrai ou faux ». L'auteure rappelle le travail du psychologue visant l'évaluation des troubles neuropsychologiques, notamment à l'aide d'entrevues cliniques, de questionnaires et de tests psychométriques. Enfin, l'accent est mis sur l'importance de demander au besoin de l'aide professionnelle.

La sixième partie du livre introduit le concept de traitement : la dose, la combinaison de médicaments, les différentes actions des médicaments dont les psychostimulants. Les effets secondaires de la médication sont énumérés et l'auteure suggère certaines recommandations afin de les diminuer.

La septième partie du livre présente la pyramide de Maslow concernant les besoins fondamentaux de l'être humain. L'auteure suggère aux adolescents de combler d'abord leurs besoins de base. Elle propose également quelques stratégies gagnantes pour être « mieux dans sa peau ». Enfin, après avoir soulevé l'importance du soutien de la famille et des valeurs transmises par celle-ci, elle formule quelques suggestions de survie en différents contextes (la maison, l'école, les amis...).

Dans la huitième partie du livre, l'auteure parle des « vraies affaires » concernant la sexualité. L'importance est mise sur le fait que les adolescents aux prises avec le TDAH sont plus susceptibles d'avoir des comportements à risque dans ce domaine. La contraception est encouragée (i.e. condoms, pilule anticonceptionnelle, etc.) et certaines maladies transmises sexuellement sont décrites brièvement. Ensuite, elle évoque l'impact du premier emploi et la manière de bien gérer son argent. Cette partie du livre se conclut sur le thème du choix de carrière et l'option d'aller vivre en appartement. L'auteure termine le tout avec quelques mots de la part de Fred et de Léo qui leur permettent de faire un bilan des grandes lignes du livre.

Même si cet ouvrage peut être utile aux intervenants psychosociaux, il est clair que les adolescents aux prises avec un TDA ou un TDAH pourront largement en bénéficier.