

Q : Manuvie constate une augmentation des demandes de règlement pour des médicaments contre le TDAH prescrits à des adultes¹. Qu'est-ce qui pourrait expliquer l'augmentation des diagnostics de TDAH chez les adultes?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « L'augmentation de la fréquence des diagnostics de TDAH chez les adultes ces dernières années peut être attribuable à plusieurs tendances sous-jacentes. Tout d'abord, la communauté médicale est davantage sensibilisée au fait que le TDAH n'est pas qu'un diagnostic infantile et elle comprend mieux l'éventail des symptômes qui peuvent faire partie d'un diagnostic de TDAH chez les adultes. Cela a aidé les professionnels de la santé à mieux reconnaître les différents signes du TDAH à l'âge adulte, à confirmer le diagnostic et à aider les personnes à trouver le traitement le plus approprié. Deuxièmement, les médias sociaux ont aussi aidé de nombreuses personnes à mieux connaître ce problème de santé et les ont encouragées à parler à des professionnels de la santé des symptômes qui les préoccupent. Enfin, des changements plus récents touchant le télétravail et la routine quotidienne ont, dans certains cas, fait apparaître des symptômes du TDAH autrefois masqués par l'environnement de travail plus structuré alors en place. »

Q : Selon Cleveland Clinic Canada, les femmes sont généralement sous-diagnostiquées². Pourquoi?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Il y a différents sous-ensembles ou manifestations des symptômes du TDAH, comme ceux d'hyperactivité-impulsivité ou d'inattention. La prépondérance de ces manifestations peut varier en fonction du genre. Par exemple, on pense parfois que les hommes présentent plus souvent des symptômes d'hyperactivité-impulsivité. Comme ces symptômes ont longtemps été perçus comme une manifestation plus "typique" du TDAH, les garçons et les hommes ont historiquement reçu plus facilement un diagnostic de TDAH. Cependant, nous savons que de nombreuses autres personnes de l'ensemble du spectre du genre (en particulier les femmes) peuvent présenter un ensemble moins évident de symptômes liés à l'inattention, plutôt qu'à l'hyperactivité ou à l'impulsivité. Et comme ces symptômes liés à l'inattention peuvent être plus subtils, cela semble avoir conduit au sous-diagnostic du TDAH chez les filles et les femmes, beaucoup de femmes ne recevant un diagnostic et ne commençant un traitement approprié que longtemps après l'arrivée à l'âge adulte. »

Q : Y a-t-il encore une stigmatisation associée au TDAH?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Les personnes qui présentent un problème de santé mentale ou de bien-être mental continuent de faire l'objet d'une stigmatisation importante dans de nombreux milieux, y compris au travail. Dans le cas du TDAH, la stigmatisation peut être liée à l'idée fausse que le TDAH n'est qu'une maladie infantile, ainsi qu'aux attitudes qui minimisent l'incidence des symptômes et aux croyances selon lesquelles les personnes atteintes de TDAH ne peuvent pas contribuer aussi efficacement que les autres au travail. Par conséquent, de nombreux travailleurs hésitent à divulguer leur diagnostic ou à discuter ouvertement de leurs besoins d'aménagement avec leurs supérieurs ou leur milieu de travail, de crainte d'être jugés injustement ou de voir la connaissance de ce diagnostic nuire à leur carrière. Heureusement, les milieux de travail peuvent lutter contre cette stigmatisation en conscientisant le personnel (y compris les gestionnaires et la direction) à ce problème de santé, à ses manifestations et à ses effets sur les membres de l'organisation, ainsi qu'aux façons dont l'aménagement et le soutien approprié au travail peuvent grandement aider les employés à donner le meilleur d'eux-mêmes. »

Q : Quelles distinctions existe-t-il, le cas échéant, entre les symptômes du TDAH chez les adultes et chez les jeunes?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Si les critères de diagnostic du TDAH sont les mêmes pour tous les stades de la vie, les symptômes peuvent se manifester différemment à diverses étapes de la vie, et ne pas toujours causer le même degré de détresse ou d'altération du fonctionnement. Cela peut être attribuable en partie à la diversité des demandes et des modes de soutien qui entourent une personne atteinte de TDAH (ce qu'on appelle parfois l'«échafaudage social») et qui peuvent varier en fonction de l'étape de la vie et des circonstances. Cet échafaudage social peut parfois aider les personnes atteintes de TDAH à compenser leurs symptômes au point de prévenir tout effet important dans certains environnements (comme un rôle professionnel hautement structuré), tandis que d'autres milieux moins structurés ou moins favorables peuvent «démasquer» les symptômes sous-jacents du TDAH. »

Q : Quels sont les effets du TDAH sur les adultes au travail? Peut-il compliquer certaines tâches?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Le TDAH peut se manifester différemment au travail, selon la personne, ses symptômes et les particularités du milieu de travail. Les symptômes d'inattention peuvent prendre la forme de distraction et de difficulté à suivre pendant les réunions ou les conversations, ou de difficulté à effectuer un travail minutieux, à planifier ou à respecter les délais. Les symptômes d'hyperactivité peuvent prendre la forme d'un besoin fréquent de bouger ou de changer de position, d'une motivation à rester occupé et à mener plusieurs tâches de front, ou d'une difficulté à accomplir des tâches répétitives. Les symptômes d'impulsivité peuvent prendre la forme d'une tendance à s'exprimer quand ce n'est pas son tour ou à interrompre les autres, ou d'une faible tolérance attribuable à la frustration. Malgré ces symptômes, il est important de reconnaître que les personnes atteintes de TDAH apportent de nombreuses contributions précieuses au milieu de travail et qu'elles constituent une partie importante de la main-d'œuvre d'une entreprise. Heureusement, bon nombre de ces symptômes peuvent être atténués en combinant des traitements ou aménagements appropriés et un milieu de travail favorable. »

Q : Pourquoi un employeur voudrait-il envisager des aménagements pour les employés atteints de TDAH? Quels aménagements pourrait-il envisager?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Les personnes atteintes de TDAH apportent une contribution unique au travail grâce à leurs ressources et leurs compétences. Les aménagements personnalisés peuvent donc répondre à des besoins particuliers et aider ces employés à s'épanouir et à réaliser leur potentiel. Ces types d'aménagement peuvent comprendre une structure renforcée en matière de planification, d'organisation et de gestion du temps. Par exemple, il peut s'agir de guides écrits pour les séquences de tâches, de rencontres de suivi plus régulières avec les superviseurs, d'aide à la hiérarchisation des tâches concurrentes ou de pauses souples pour mieux soutenir la productivité de l'employé. D'autres modifications peuvent contribuer à atténuer ou à surmonter les distractions, comme la création d'espaces de travail plus silencieux ou l'utilisation d'écouteurs antibruit, l'utilisation d'applications de suivi des tâches ou de rappels et la possibilité d'enregistrer et de réécouter les réunions. Et surtout, les milieux de travail peuvent aussi s'efforcer de garantir aux employés atteints de TDAH les avantages sociaux et la couverture dont ils ont besoin, y compris les services de dépistage initial ou de diagnostic du TDAH, ainsi que les traitements et thérapies clés dont ils ont besoin pour traiter leurs symptômes. »

Q : Le traitement est-il efficace? Pourquoi?

R : Le docteur Stephen Pomedli de Cleveland Clinic Canada, directeur médical des activités d'assurance collective de Manuvie: « Le traitement du TDAH est généralement assez efficace pour traiter les principaux symptômes de ce problème de santé et peut aider les gens à reprendre leur fonctionnement habituel et à se sentir mieux en mesure de maîtriser leurs symptômes quotidiens. Il existe un certain nombre d'approches thérapeutiques pour les adultes atteints de TDAH, bien que les médicaments soient souvent un élément important du traitement. Comme pour d'autres problèmes de santé, trouver le bon médicament et la bonne posologie peut prendre un certain temps, puisqu'il faut assurer l'équilibre entre les effets positifs et un minimum d'effets secondaires. Bien que les médicaments soient généralement un pilier du traitement, d'autres approches peuvent également être utiles, comme le développement de compétences et d'habitudes d'autogestion pour améliorer l'autorégulation émotionnelle, et peuvent être soutenues par une thérapie cognitivo-comportementale. »

¹ Données sur les demandes de règlement au titre de l'assurance collective de Manuvie, 2022

² <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24741-adhd-in-women>, 2023 (en anglais seulement)