

DANS LA TÊTE D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TDAH

On connaît tous et toutes au moins une personne atteinte d'un trouble de déficit de l'attention et d'hyperactivité. Mais savons-nous vraiment ce que c'est que d'avoir un TDAH et de vivre quotidiennement avec? Pour mieux se mettre dans la peau d'une personne atteinte de ce trouble, j'ai demandé à Mme Justine Garant, enseignante d'art plastique à l'École secondaire de La Rencontre, de nous parler de son parcours personnel.



.....

Lors de notre entrevue, Mme Justine m'a partagé avoir été diagnostiquée pour un TDAH à l'âge de 7 ans alors qu'elle était en 2ème année du primaire. Le fait que ses enseignants et enseignantes aient décelé son TDAH tôt lui a permis d'être suivie par la psychologue de son école et par le fait même d'être aidée par les intervenants scolaires. Parler de son trouble n'est pas une mauvaise chose, au contraire. Elle m'a partagé avoir reçu des trucs pour mieux être organisée ce qui l'a ensuite menée à avoir un peu plus le goût d'aller à l'école parce qu'après tout elle savait que les enseignants étaient là pour l'aider à cheminer.

À l'époque, malgré le fait qu'elle n'ait pas beaucoup démontré son diagnostic aux autres enfants, certains se posaient quand même des questions sur sa différence. Pourquoi est-elle toujours dans sa bulle? Pourquoi est-elle aussi solitaire? En effet, la plupart des enfants atteints de ce trouble vont être plus lunatiques ou encore auront plus de difficulté avec leurs relations interpersonnelles.



TDAH ET ALORS

Parmi les trucs qu'elle a acquis au fil du temps, Justine se vide l'esprit beaucoup en faisant des arts. Elle m'a fait part qu'avoir un centre d'intérêt qui nous passionne peut aider les personnes qui sont atteintes de ce trouble. Elle m'a également exprimé que pour sa part ses pensées sont comme un feu roulant qui ne cesse de tourner et qui peut devenir fatigant physiquement à la longue. Alors, d'avoir une activité qui nous passionne peut aider à décompresser.

Ce qui est le plus important à retenir pour Mme Justine de cet article, c'est que tout le monde est capable d'accomplir de grandes choses peu importe le diagnostic qu'il reçoit. C'est de prendre l'aide qu'on nous offre, d'éprouver du plaisir et de profiter de la vie peu importe les obstacles qui se trouveront sur ton chemin.

Avant, les technologies n'étaient pas aussi avancées. Alors malgré le fait que Justine ait été diagnostiquée très tôt, elle a commencé à prendre de la médication seulement qu'au début de son adolescence soit entre 13 et 14 ans. Pour sa part, la médication l'a aidée. En revanche, ça ne l'a pas empêchée d'arrêter de prendre de la médication pour son trouble une fois rendue à l'âge adulte. En effet, maintenant, avec les trucs qu'elle a acquis tout au cours de son cheminement, elle a développé des techniques qui l'aident à vivre avec son TDAH au quotidien.

Une chance et un obstacle à la fois. C'est comme ça que Mme Justine décrit le fait d'avoir un TDAH. Pour elle, c'est comme si le cerveau n'avait plus de filtre pour analyser toutes les informations qui peuvent entrer dans sa tête en une minute.

