

CHARLOTTE CHAUMET

@petiteatypie

Préface de
Catherine Testa

Relecture scientifique
de Pierre Oswald

Vous avez un TDAH ?



**On s'informe, on casse les préjugés
et on s'entraide !**

DBS

 **Inclus**

Ressources
complémentaires

CHARLOTTE CHAUMET

Préface de Catherine Testa
Relecture scientifique
de Pierre Oswald

@petiteatypie

Vous avez un TDAH ?



DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

Création graphique : Primo et primo

Mise en page : SCM, Toulouse

© De Boeck Supérieur s.a., 2026

Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

5, allée de la 2^e DB – F-75015 Paris

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mars 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/056

ISBN : 978-2-8073-7340-2

Sommaire

Préface de Catherine Testa	5
Introduction.....	9

Les fondamentaux du TDAH

(Bien) comprendre le TDAH pour mieux vivre avec	14
Le TDAH, c'est dans la tête ?	14
Les différents types de TDAH	18
Un trouble plus répandu qu'on ne le pense	20
Quelles sont les causes du TDAH ?	23

Le TDAH de l'intérieur : entre symptômes

et défis du quotidien	25
Les trois grandes catégories de symptômes	26
Les autres facettes du TDAH	37
Une journée dans la vie d'une personne TDAH	65

Le diagnostic : un nouveau départ ?

Avant le diagnostic : une vie d'errance	75
Est-ce vraiment nécessaire de se faire diagnostiquer ? ..	81
Comment (bien) se faire diagnostiquer ?	84
Accueillir son diagnostic : à quoi s'attendre ?	89

(Bien) vivre avec son TDAH

Moi, mon TDAH et les autres	94
Vers une relation saine avec son TDAH	94
Le regard des autres	103
La vie au quotidien en société et avec les autres	116
Les solutions au quotidien	124
Les stratégies de compensation	125
Compenser oui, mais à quel prix ?	152

Les traitements et les thérapies	154
Trouver sa place au travail	160
Conclusion	173
Remerciements	174
Liste des sigles et acronymes	175
Bibliographie	176

Préface

de Catherine Testa

Il y a encore quelques années, personne ne parlait du TDAH autour de moi. Ou alors à demi-mot, en évoquant des enfants « qui bougent trop ». À l'époque, je me questionnais sur mes comportements. J'avais la sensation profonde d'être décalée, parfois même illogique. Je voyais bien que certaines choses, simples pour les autres, me demandaient des efforts immenses. Mais je ne savais pas encore nommer ce que je vivais.

C'était il y a dix ans.

Et dix ans, dans le domaine du TDAH adulte, c'est une éternité.

À cette époque, les ressources francophones étaient rarissimes. Les quelques livres disponibles étaient écrits par des professionnels de santé : des ouvrages précis, rigoureux, utiles, mais extérieurs à ce que je vivais. Ils expliquaient bien le trouble, mais sans jamais toucher à ce que je ressentais. Ils ne racontaient pas ce que l'on vit, comment on se sent, ce qui se passe quand on tente d'avancer dans la vie avec une attention qui flanche, une motivation qui disparaît, un cerveau qui carbure trop vite ou pas du tout... Et c'est normal : leurs auteurs ne vivent pas dans la peau de quelqu'un de concerné.

Pendant longtemps, je suis restée seule avec mes questions.

Comme beaucoup, j'ai reporté le diagnostic. La procrastination (qu'on connaît si bien !) y était sûrement pour quelque chose, mais pas seulement. Il y avait aussi la peur d'être dans « l'effet Barnum », de me reconnaître dans tout et n'importe quoi. La peur de m'auto-diagnostiquer à partir de conseils glanés sur Internet,

de vidéos trop générales, de listes de symptômes qui pouvaient parler à tout le monde et à personne à la fois.

Le diagnostic fut un soulagement : la pièce manquante du puzzle, et le début d'une nouvelle compréhension de moi-même. J'ai alors lu tous les livres possibles, en français et en anglais. Mais surtout, j'ai rencontré d'autres personnes concernées, lors de groupes de parole en France et à l'international.

Ce sont ces témoignages qui m'ont fait comprendre que je n'étais pas une anomalie et que nous étions nombreux et nombreuses à partager le même vécu.

C'est à ce moment-là que j'ai compris qu'il manquait quelque chose dans le paysage éditorial francophone : **des livres sur le TDAH écrits de l'intérieur**. Je me suis moi-même prêtée à l'exercice il y a quelques années, et c'est peut-être pour cela que rédiger cette préface est si important pour moi.

J'admire le travail que Charlotte mène avec son compte sur les réseaux sociaux. Elle y partage des conseils concrets, des explications accessibles, des rappels essentiels... toujours avec bienveillance et précision. Je sais combien ce compte est important pour toutes les personnes qui le suivent. Il permet de se sentir moins seul. Et je sais le temps que prend la création de contenu, tout autant que la rédaction d'un livre.

L'ouvrage que vous tenez entre les mains s'inscrit dans la continuité du travail mené par Charlotte au quotidien : il prolonge ses contenus, leur donne de la profondeur, de la structure, et offre un espace plus intime pour comprendre le TDAH tel qu'il est réellement vécu.

Parce que lorsqu'on se questionne sur le TDAH, on traverse généralement tous et toutes les mêmes étapes.

D'abord, une intuition.

Puis des doutes.

Ensuite, ce vertige étrange : « Et si... ? »

Enfin, le besoin urgent de comprendre.

On se reconnaît dans des vidéos, dans des témoignages, dans des phrases qui nous frappent en plein cœur. On retrouve son histoire dans celle des autres.

C'est exactement ce que propose Charlotte à travers ce livre.

Dès les premières pages, quelque chose se passe. On sent que les mots ne viennent pas de loin : ils viennent du vécu. On sent que Charlotte n'écrit pas **sur** le TDAH : elle écrit **à partir** du TDAH.

Il ne s'agit pas seulement d'une analyse, mais aussi de vécus partagés à travers tous les témoignages qu'on retrouve au fil des pages. On perçoit la chaleur, la sincérité des personnes qui décrivent ce qu'ils vivent et donc ce qu'on vit. Et c'est ce qui fait toute la force de cet ouvrage.

La rigueur scientifique est là : les études sont citées, les définitions sont claires. Mais derrière chaque explication, il y a une humanité palpable. Des exemples concrets, des situations du quotidien, des mots qui apaisent parce qu'ils résonnent avec nos propres histoires.

Ce livre dit ce que le TDAH fait vivre.

On y retrouve ces dimensions souvent invisibles, pourtant omniprésentes : l'attention qui s'effiloche, la fatigue mentale qui écrase, la charge émotionnelle, la difficulté à prioriser, la procrastination, la culpabilité d'en faire trop ou pas assez, la sensation constante de décalage, la peur de décevoir et les efforts disproportionnés que personne ne voit.

Ce livre permet, tout au long de sa lecture, de mettre de côté cette solitude particulière que beaucoup d'entre nous connaissent avant de comprendre ce qui se joue réellement.

Charlotte réussit à poser des mots simples sur des réalités complexes, sans dramatiser, sans minimiser.

Elle informe, mais elle répare aussi quelque chose de plus intime : le lien à soi, longtemps abîmé par l'incompréhension et les jugements.

Ce livre fera du bien à celles et ceux qui sont concernés par un TDAH, mais aussi à celles et à ceux qui se questionnent et à leur entourage.

Car comprendre ce trouble, ce n'est pas seulement connaître sa définition : c'est appréhender un fonctionnement global, une manière de percevoir, de ressentir, de réagir.

Je suis convaincue que beaucoup trouveront ici ce que j'ai moi-même cherché pendant des années : un apaisement.

Merci, Charlotte.

Écrire un tel livre demande du courage.

Merci d'avoir osé.

Merci d'avoir mêlé rigueur, clarté et humanité.

Merci d'avoir écrit un livre qui parle non seulement du trouble, mais surtout des humains qui le vivent.

À vous, qui vous apprêtez à lire ces pages : vous êtes entre de bonnes mains.

Introduction

Si vous avez acheté ce livre (ou si vous le feuillotez, debout chez votre libraire, à vous demander si vous devriez le faire), c'est probablement que vous cherchez des réponses.

Le TDAH est en effet un **trouble complexe**. Sans les bonnes clés de compréhension, il peut transformer des situations banales en **véritables défis du quotidien** : oublier systématiquement des rendez-vous, perdre ses affaires au moment inopportun, avoir du mal à gérer ses émotions ou à maintenir son attention quand on en a le plus besoin, etc. Autant de petites difficultés qui, accumulées, sont épuisantes et peuvent avoir un **retentissement bien plus profond** sur nos relations sociales, notre travail, notre famille ou même sur notre relation avec nous-même.

C'est pour cela que ce livre existe : pour **vous donner des clés** et vous apporter des **conseils pratiques** qui vous accompagneront **à chaque étape de votre parcours**. Vous trouverez également des **solutions** à tester au quotidien et des **témoignages** qui vous permettront de mieux comprendre ce que d'autres vivent avec le TDAH. En effet, en fonction de l'étape où vous en êtes dans votre parcours, vos besoins différeront.

Peut-être avez-vous été **récemment diagnostiqué-e d'un TDAH** ? Vous cherchez à comprendre ce trouble afin de l'approprier et d'apprendre à vivre avec, de manière plus sereine et adaptée à votre quotidien.

Peut-être **soupçonnez-vous d'être atteint-e de ce trouble**, car vous rencontrez des difficultés dans votre vie de tous les jours ? Vous vous interrogez sur les signes et vous vous demandez si ces difficultés ne seraient pas en réalité des symptômes du TDAH.

Ou peut-être **êtes-vous déjà diagnostiqué-e depuis un moment**, mais cherchez-vous encore des réponses pour mieux vivre avec le trouble ? Vous avez peut-être l'impression de vous en sortir, mais certaines situations restent compliquées, et vous avez besoin de nouvelles perspectives pour gérer au mieux votre quotidien ?

Enfin, il se peut que vous soyez **proche de quelqu'un qui vit avec le TDAH**. Vous voulez comprendre ce que cette personne traverse, comment l'aider au mieux sans minimiser ni juger. Vous vous interrogez sur la meilleure manière de l'accompagner dans ses difficultés, et comment être un soutien efficace.

Quelle que soit votre situation, **ce livre est là pour vous accompagner**. Et si je peux aujourd'hui vous en parler, **c'est parce que j'ai moi-même parcouru ce chemin**.

J'ai été diagnostiquée d'un TDAH de type mixte à 26 ans. Comme certain-es d'entre vous, j'ai passé des années à me sentir en décalage, à m'épuiser pour rentrer dans un moule qui n'était pas le mien. Jusqu'au jour où un médecin a enfin assemblé les pièces du puzzle. Ce diagnostic a d'abord été un immense soulagement : il m'a permis de comprendre mes difficultés et de déculpabiliser. Il m'a aussi aidée à revisiter mon passé avec un regard plus bienveillant. Mais, très vite, j'ai compris que ce diagnostic ne suffirait pas à être mieux comprise des autres.

Car, aujourd'hui encore, le TDAH est entouré de **préjugés**. Pour beaucoup, en parler, c'est « s'inventer une étiquette », « se chercher des excuses », ou « se plaindre pour pas grand-chose » puisque, paraît-il, « on est tous un peu TDAH ».

Alors, j'ai commencé à parler de ce trouble sur les réseaux sociaux avec deux objectifs :

- **mieux définir le TDAH**, ce qu'il implique réellement, afin de sensibiliser le grand public et montrer en quoi il peut être un véritable handicap ;
- **aider les personnes concernées**, en mettant des mots sur leurs difficultés, en les orientant vers un vrai diagnostic, et en leur donnant des clés concrètes pour mieux vivre avec ce trouble.

Pour accomplir cela, je me suis **renseignée**. Avec une communauté grandissante de plusieurs milliers de personnes, je ne pouvais pas me contenter de partager uniquement mon vécu. Je me devais d'apporter des **informations fiables**. Le TDAH est déjà tellement méconnu et entouré d'idées reçues que je ne voulais surtout pas ajouter de la **désinformation**.

Je me suis alors formée sérieusement sur le sujet, en cherchant à comprendre le TDAH de la façon **la plus complète possible**. Conférences, podcasts, livres, études scientifiques venues de différents pays, etc. Je me suis nourrie de toutes les sources sûres que je pouvais trouver.

Plus j'en apprenais, plus j'avais envie de partager. C'est ainsi que j'ai animé **ma première conférence**, lors du Sommet du TDAH adulte organisé par Fabienne Clavier, qui a réuni plus de 18 000 personnes, et qu'est née l'idée d'écrire ce livre.

Mon objectif à travers ces pages est simple : vous donner les moyens de mieux vous comprendre, vous et votre TDAH, afin de trouver un **équilibre**. Non pas pour rentrer dans un moule qui ne vous correspond pas, mais pour **construire** le vôtre. Pour apprendre à canaliser vos symptômes, les apprivoiser, et réussir à vivre la vie qui vous ressemble : selon vos envies, vos projets, vos rêves, et surtout, **votre fonctionnement unique**.

Les fondamentaux du TDAH

Le TDAH est souvent mal connu. On en entend parler, on croit savoir, on reconnaît parfois quelques traits... sans toujours comprendre ce que cela recouvre réellement. Comprendre le TDAH ne se limite pas à une définition ou à une liste de symptômes. C'est donner du sens à des fonctionnements longtemps incompris et s'éloigner des idées reçues qui l'entourent. Cette partie explore le TDAH tel qu'il se vit au quotidien, ses difficultés visibles ou invisibles, les troubles associés, et la question du diagnostic, capable de tout éclairer... ou bouleverser.

(Bien) comprendre le TDAH pour mieux vivre avec



La première étape pour (bien) vivre avec votre TDAH, c'est de le **connaître**. Si vous ne savez pas comment il fonctionne, en quoi il consiste, à quoi il est dû, etc., vous ne pourrez pas le **maîtriser**.

Imaginez que vous avez une voiture avec un mode de fonctionnement un peu différent de celui des voitures classiques qu'on trouve sur le marché. **Comment voulez-vous aller loin, aller vite, si vous n'avez jamais lu son manuel ?**

Alors, commençons par nous intéresser à notre TDAH pour pouvoir ensuite apprendre à (bien) vivre avec lui.

► Le TDAH, c'est dans la tête ?

Le TDAH, ou trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un **trouble du neurodéveloppement (TND)**, c'est-à-dire un trouble qui apparaît dès l'enfance et affecte le développement du cerveau, entraînant ainsi des différences dans le fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental. C'est un véritable **fonctionnement neurologique atypique** qui ne « guérit » pas.

Parmi les troubles du neurodéveloppement, on retrouve, entre autres¹ :

- le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH);
- le trouble du spectre de l'autisme (TSA);
- les troubles spécifiques des apprentissages (exemples : dyslexie, dyscalculie, dysgraphie);
- les troubles de la communication;
- les troubles moteurs;
- le trouble du développement intellectuel (anciennement retard mental).

Ces troubles se manifestent de différentes façons et peuvent impacter de manière plus ou moins significative le quotidien.

Dans le cas du TDAH, le fonctionnement atypique du cerveau entraîne notamment des difficultés à réguler son attention, à contrôler son impulsivité et à canaliser son hyperactivité. Ces défis peuvent avoir un **impact sur de nombreux aspects de la vie quotidienne**.

Au travail, par exemple, il peut être difficile de rester concentré-e sur des tâches longues ou répétitives, d'organiser ses priorités ou de respecter les délais. Dans les relations sociales, l'impulsivité ou l'agitation peut provoquer des malentendus ou des tensions. Et sur le plan personnel, la gestion des émotions, la motivation ou la confiance en soi peut être fragilisée. Même des activités quotidiennes simples, comme planifier sa journée, gérer ses finances ou suivre un emploi du temps, peuvent demander un effort supplémentaire, car le cerveau traite l'information et régule les comportements différemment.

Mais avant d'évoquer plus en détail ces difficultés et les symptômes dont elles découlent, penchons-nous d'abord sur **ce qui se passe concrètement dans le cerveau**.

1. American Psychiatric Association, « *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* », VA: American Psychiatric Publishing, 5^e édition, 2013, Arlington.

Cette partie du livre est la plus technique, mais tout est fait pour que cela reste **clair et accessible** afin que vous compreniez comment fonctionne le cerveau TDAH. Cette base est importante pour la suite. (Nous ne sommes qu'au chapitre 1, vous devriez être encore bien concentré-e, non ? ☺)

Les recherches en neurosciences montrent que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ne touche pas une seule région du cerveau, mais **plusieurs zones et réseaux qui fonctionnent ensemble** comme les instruments d'un orchestre. Chez une personne présentant un TDAH, certains instruments jouent en décalage par rapport aux autres, d'autres sont trop forts ou trop faibles, ce qui perturbe l'harmonie globale.

Il existe dans le cerveau plusieurs réseaux, chacun dédié à accomplir certaines fonctions. Ces réseaux sont composés de différentes zones qui communiquent entre elles grâce à des messagers chimiques, appelés « neurotransmetteurs ». Les plus impliqués dans le TDAH sont la **dopamine** et la **noradrénaline**. La dopamine joue un rôle dans la motivation, le traitement des récompenses et la planification, tandis que la noradrénaline régule l'attention, l'éveil et la capacité à filtrer les informations importantes. Chez les personnes avec TDAH, ces messagers circulent de manière irrégulière : trop peu, trop tard ou de façon désynchronisée. Les zones cérébrales qui en dépendent reçoivent alors moins de signaux fiables, ce qui **perturbe leur fonctionnement**.

Toutes ces zones font partie de **réseaux cérébraux** qui devraient fonctionner de manière coordonnée. Quand une zone est moins performante ou que la communication chimique est perturbée, le réseau entier fonctionne de manière moins fluide.

Par exemple, le réseau du contrôle exécutif, qui soutient l'attention, la mémoire de travail et la régulation des comportements, est sous-activé dans le TDAH. Ce qui explique une plus grande **distractibilité** ou un sentiment de **surcharge**.

Vous sentez que vous ne fonctionnez pas tout à fait « comme les autres » ? Votre famille, vos ami·es ne comprennent pas certaines de vos réactions, vous reprochent votre inattention, votre tendance à couper la parole ou vos retards ? Vous vous reconnaissez dans certains traits associés au TDAH... ou vous avez reçu un diagnostic en ce sens ? **Moi aussi !**

Cet ouvrage est celui que j'aurais aimé trouver à la suite de mon diagnostic tardif de TDAH :

- ▶ Une synthèse complète et sourcée des connaissances actuelles autour du TDAH chez l'adulte.
- ▶ De nombreux outils concrets et pratiques pour bien vivre au quotidien : au travail, dans vos relations amicales, en couple...

Sans jargon médical, mais bien au-delà du simple témoignage, *Vous êtes un TDAH ? Moi aussi !* s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent enfin comprendre, sans simplifier ni caricaturer, et mieux vivre au quotidien avec leur TDAH.



Diagnostiquée après des années d'errance médicale et forte de son métier de communicante, **Charlotte Chaumet** casse les préjugés autour du TDAH sur les réseaux sociaux grâce à des formats accessibles et bienveillants. Elle se nourrit des dernières recherches sur le sujet, ainsi que des nombreux témoignages issus de sa communauté, pour partager des informations justes et utiles au plus grand nombre.

Dans la même
collection



17,95€

ISBN : 978-2-8073-7340-2



9 782807 373402



DBS