

Comprendre l'AuDHD

L'essentiel sur la coexistence de l'autisme et du TDAH, explique avec des mots simples et des exemples concrets.

REPÈRE ESSENTIEL



AuDHD = autisme + TDAH chez une même personne.
Ce n'est pas un troisième diagnostic.

1 Deux diagnostics reconnus

Une personne AuDHD répond aux critères de l'autisme et du TDAH.

2 Un profil qui se combine

Les deux fonctionnements peuvent se renforcer, se masquer ou sembler tirer dans des directions différentes.

3 Pas de profil unique

Deux personnes AuDHD peuvent avoir des besoins, des forces et des difficultés très différents.

À RETENIR

Se reconnaître dans quelques descriptions peut aider à mettre des mots sur son expérience. Cela ne suffit pas pour établir un diagnostic. Une évaluation sérieuse regarde l'histoire depuis l'enfance, le retentissement dans la vie et les autres explications possibles.

DEUX DIAGNOSTICS, UNE EXPÉRIENCE COMBINÉE

Autisme + TDAH

L'AuDHD ne correspond pas à une simple addition de listes de symptômes. Ce qui compte, c'est la façon dont plusieurs dimensions interagissent chez une même personne.

A**Autisme (TSA)**

Peut concerner la communication sociale, la flexibilité, les intérêts intenses ou répétitifs et la sensorialité. Les manifestations varient beaucoup d'une personne à l'autre.

T**TDAH**

Peut concerner l'attention, l'impulsivité, l'activité, l'organisation, la mise en action et la gestion du temps. L'hyperactivité visible n'est pas obligatoire.

QUAND LES DEUX COEXISTENT**Le même comportement peut avoir plusieurs mécanismes.**

Une difficulté à finir une tâche peut venir d'une attention qui se déplace, d'un blocage exécutif, d'un besoin de terminer parfaitement, d'une surcharge sensorielle, d'une transition difficile - ou de plusieurs de ces facteurs en même temps.

+**Se renforcer**

Deux caractéristiques peuvent augmenter la même difficulté.

M**Se masquer**

Une routine très stricte peut cacher une grande difficulté d'organisation.

<>**Se contraster**

Besoin de stabilité et besoin de nouveauté peuvent coexister.

CE QUI PEUT SEMBLER CONTRADICTOIRE

Deux besoins peuvent être vrais à la fois

Ces tensions sont souvent parlantes, mais elles ne sont ni obligatoires ni identiques chez toutes les personnes AuDHD.

01 Routine / nouveauté

Avoir besoin de savoir comment la journée va se dérouler, puis s'ennuyer lorsqu'elle devient trop répétitive.

02 Stimulation / saturation

Chercher du mouvement, de la musique ou de l'intensité, tout en étant vite submergé par certains bruits, lumières ou contacts.

03 Ordre / désorganisation

Aimer un environnement très organisé mais avoir du mal à maintenir les systèmes qui permettent de garder cet ordre.

04 Relation / récupération

Aimer parler et voir des gens, puis avoir besoin de beaucoup de temps pour récupérer après les interactions.

05 Hyperfocus / démarrage

Rester absorbé pendant des heures par une activité intéressante et être pourtant bloqué devant une tâche simple mais peu stimulante.

06 Précision / impulsivité

Aimer comprendre les détails ou suivre un cadre précis, tout en parlant ou agissant parfois avant d'avoir eu le temps de tout évaluer.

IMPORTANT

Ces exemples servent à comprendre des mécanismes possibles. Ils ne sont pas une checklist diagnostique et ne définissent pas une personnalité AuDHD.

LE QUOTIDIEN

Les grandes dimensions à observer

Plutôt que chercher un profil type, il est plus utile d'observer ce qui coûte de l'énergie, ce qui aide, ce qui bloque et dans quels contextes cela change.

A Attention

Mobiliser l'attention peut être très variable selon l'intérêt, l'urgence, la nouveauté et la fatigue.

F Fonctions exécutives

Commencer, planifier, estimer le temps, garder le fil, changer de tâche ou terminer peuvent demander beaucoup d'effort.

S Sensorialité

Une sensation peut être trop forte, trop faible ou recherchée. Le profil peut changer selon le type de sensation.

R Communication sociale

Le désir d'être en relation peut être fort, même si l'implicite, le rythme des échanges ou leur coût posent problème.

E Régulation émotionnelle

Une émotion peut monter vite, durer longtemps ou devenir plus difficile à gérer quand les demandes s'accumulent.

C Énergie et contexte

Sommeil, bruit, changements, obligations et interactions peuvent modifier fortement le niveau de disponibilité.

LE BON RÉFLEXE

Demander : depuis quand ? dans quels contextes ? avec quelles conséquences ? quelles stratégies sont nécessaires pour y arriver ?

CE QUE L'ON VOIT N'EST PAS TOUT

Apparence extérieure et coût réel

Une personne peut sembler très autonome, sociable ou organisée parce qu'elle compense beaucoup. L'évaluation doit aussi regarder l'effort nécessaire et ce qui se passe quand les stratégies ne suffisent plus.

?

"Elle est très organisée"

Alarmes, listes, routines strictes, anticipation constante ou anxiété peuvent soutenir cette organisation.

?

"Elle parle facilement"

La conversation peut être préparée, analysée consciemment ou demander une longue récupération ensuite.

?

"Il réussit bien à l'école"

De bonnes notes ne disent pas combien de temps, de stress ou d'aide extérieure ont été nécessaires.

?

"Il est autonome"

Des proches, des rappels, un cadre très structuré ou des habitudes fixes peuvent prendre en charge une partie invisible du quotidien.

LE MÊME PROFIL PEUT CHANGER DE VISIBILITÉ AVEC L'ÂGE**● Enfant**

Les adultes organisent une grande partie du temps, des repas, des trajets et des obligations.

● Adolescent

Les demandes sociales, scolaires et d'autonomie augmentent. Certaines compensations deviennent plus coûteuses.

● Adulte

Travail, logement, finances, rendez-vous, relations et tâches domestiques doivent être coordonnés en même temps.

PAS UNE PERSONNALITÉ

Une personne AuDHD peut être extravertie ou introvertie, très expressive ou réservée, aimer les relations ou avoir besoin de beaucoup de solitude. Les diagnostics ne décrivent jamais toute la personne.

REPÈRE DIAGNOSTIQUE

Ce que l'on peut - et ne peut pas - conclure

L'AuDHD décrit la coexistence de deux diagnostics. Aucun signe isolé, aucun questionnaire en ligne et aucun comportement spectaculaire ne suffit à l'établir.

1 Le diagnostic examine les deux conditions

L'évaluation recherche les critères complets de l'autisme et du TDAH, pas une liste séparée de critères 'AuDHD'.

2 L'histoire depuis l'enfance compte

Autisme et TDAH sont neurodéveloppementaux. Un diagnostic adulte signifie qu'ils n'avaient pas été reconnus plus tôt.

3 Le retentissement compte

On regarde les conséquences dans plusieurs domaines : études, travail, maison, relations, santé, organisation et autonomie.

4 Les autres explications comptent aussi

Sommeil, anxiété, dépression, traumatismes, apprentissages, maladies ou traitements peuvent modifier attention, énergie et comportement.

À ÉVITER 'Je me reconnais, donc je suis AuDHD' - 'Je suis sociable, donc je ne peux pas être autiste'.

Mini-glossaire

Fonctions exécutives

Capacités qui aident à planifier, démarrer, inhiber, organiser et changer de tâche.

Camouflage

Stratégies pour masquer ou compenser certaines difficultés afin de répondre aux attentes sociales.

Hyperfocus

Concentration très intense sur une activité, parfois difficile à interrompre. Ce n'est pas un critère diagnostique à lui seul.

Surcharge

Moment où la quantité de stimulations ou de demandes dépasse temporairement les capacités disponibles.

Pour aller plus loin

Dossier complet, sources et mises à jour sur audhd-info.fr/comprendre-audhd

Cette fiche informe. Elle ne remplace pas une évaluation diagnostique ou un avis médical.

Scanner pour ouvrir
le dossier complet

