

MA TRIBU ATYPIQUE

# TDAH adulte

Symptomes, diagnostic, parcours en France

**3%**

des adultes en France ont un TDAH (60% des enfants TDAH le restent adultes)

Fiche-resume pour parents et adultes concernes

Valide sources HAS, Inserm, Ameli

[matribuatypique.fr](http://matribuatypique.fr)

# TDAH adulte

## L'essentiel en 30 secondes

- Le TDAH ne disparaît pas à 18 ans : il persiste chez environ 60% des enfants diagnostiqués.
- Prévalence adulte : ~3% en population générale. Moins de 1% sont repérés en France.
- 50-80% des parents d'enfant TDAH le sont eux-mêmes (héritabilité forte selon Faraone et al.).
- Forme adulte : agitation intérieure, oublis chroniques, procrastination, RSD (sensibilité au rejet).
- Diagnostic en France : 600-1500 EUR libéral (délai 3-9 mois) ou CMP adulte gratuit (12-24 mois).
- Test ASRS-v1.1 (OMS, 5 min) : 1er signal pour décider de consulter.
- Action immédiate : fais l'auto-questionnaire ASRS gratuit MTA + liste 3 symptômes vécus.

## Comprendre, en clair

Le TDAH adulte est la persistance, à l'âge adulte, du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Code CIM-11 : 6A05. Reconnu par DSM-5-TR et HAS (note de cadrage 2024).

Chez l'adulte, l'hyperactivité motrice se transforme souvent en agitation intérieure : pensées qui défilent en permanence, besoin constant de stimulation, impatience chronique. Moins visible, mais tout aussi handicapant.

Les fonctions exécutives (planification, organisation, gestion du temps, contrôle des impulsions) sont encore plus sollicitées à l'âge adulte qu'à l'enfance : travail, foyer, factures, RDV, couple, enfants. Le TDAH fait des ravages silencieux.

## Les signes à observer

- Désorganisation chronique : clés, téléphone, portefeuille perdus plusieurs fois par jour.
- Procrastination paralysante : tu repousses tout, même les choses importantes.
- Hyperfocus : tu peux passer 6h sur un sujet qui te passionne, oublier de manger.
- Impulsivité : achats impulsifs, décisions hâtives, paroles regrettées.
- Agitation intérieure : pensées qui défilent en permanence, jambe qui bouge.
- RSD (Rejection Sensitive Dysphoria) : réactions disproportionnées à la critique perçue.
- Vie pro chaotique : changements fréquents, conflits avec hiérarchie, sentiment de gachis.
- Vie affective intense : couples à forte intensité ou ruptures récurrentes.
- Sommeil perturbé : retard de phase, difficulté d'endormissement avant minuit.
- Comorbidités fréquentes : anxiété, dépression, addictions (50-80% des cas selon HAS).

# TDAH adulte

## Plan d'action concret

### *Etape 1 - Faire le test ASRS-v1.1 (OMS)*

5 questions, 5 minutes, validees scientifiquement. Disponible gratuitement sur [matribuatypique.fr](http://matribuatypique.fr) (LM dedie). Si 4+ reponses dans la zone grisee, consulter.

### *Etape 2 - Prendre RDV avec ton medecin traitant*

Premier passage. Demande explicitement un courrier d'orientation vers psychiatre adulte ou centre TDAH adulte. Le courrier accelere les delais.

### *Etape 3 - Choisir la voie du diagnostic*

Voie publique (CMP adulte gratuit, delai 12-24 mois) ou liberale (psychiatre forme TDAH adulte, 600-1500 EUR, delai 3-9 mois). Les centres specialises (CHU Robert-Debre, Rene-Muret, Ste-Anne) sont les references.

### *Etape 4 - Pendant le parcours : commencer a t'aider toi-meme*

Hygiene de sommeil stricte (cf article TDAH sommeil). Sport regulier (40 min cardio dopamine-booster). Outils d'externalisation (Todoist, calendrier partage, Notion). Lectures : Russell Barkley, Edward Hallowell, Tuckman.

### *Etape 5 - Apres le diagnostic : traitement multimodal*

1ere ligne HAS adulte : TCC TDAH-aware + outils + hygiene de vie. 2e ligne : methylphenidate (Ritaline LP, Concerta, Quasym) ou atomoxetine. Suivi obligatoire (cardio + tension + poids). Mon Soutien Psy : 12 seances/an conventionnees.

## Quand consulter ? Qui ? Combien ca coute ?

- Medecin traitant : 30 EUR (rembourse 70% Secu).
- Psychiatre liberal forme TDAH adulte : 80-200 EUR, partiellement rembourse.
- Bilan diagnostique TDAH adulte liberal complet : 600-1500 EUR.
- CMP adulte : 100% gratuit avec carte vitale, delai 12-24 mois.
- Centres specialises (CHU Robert-Debre, Rene-Muret, Ste-Anne) : reference, delai variable.
- Mon Soutien Psy : 12 seances/an conventionnees, sur prescription.
- Methylphenidate (Ritaline, Concerta) : remboursable mais primo-prescription en milieu hospitalier.
- Atomoxetine (Strattera) : alternative non-stimulante, sur prescription specialiste.

## Sources verifiees

- HAS - Note de cadrage TDAH adulte (2024).
- Faraone et al. World Federation of ADHD International Consensus Statement. Neurosci Biobehav Rev, 2021.
- Inserm - Dossier TDAH.
- Ameli.fr - TDAH chez l'adulte.
- DSM-5-TR. Criteres diagnostiques du TDAH adulte, American Psychiatric Association, 2022.
- OMS - CIM-11 code 6A05. Auto-questionnaire ASRS-v1.1.
- Hallowell E., Ratey J. ADHD 2.0. Ballantine, 2021.
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr (groupe adultes).

### **Reste connecte a Ma Tribu Atypique**

**Pour aller plus loin, lis notre article complet et inscris-toi a la newsletter (1 mail/semaine, 0 spam, ressources HAS/Inserm verifiees).**

**[matribuatypique.fr/newsletter/](https://matribuatypique.fr/newsletter/)**