

MA TRIBU ATYPIQUE

# TDAH dans le couple

Comprendre, communiquer, durer

**50-80%**

d'heritabilite : si l'enfant est TDAH, souvent un parent l'est aussi

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Validé sources HAS, Inserm, Pubmed

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

# TDAH dans le couple

## L'essentiel en 30 secondes

- Les couples avec un partenaire TDAH ont des taux de conflit et de divorce significativement plus élevés (Wymbs & Pelham 2008).
- Le piège classique : la dynamique parent-enfant qui s'installe et tue le désir.
- 3 mécanismes : oubli/désorganisation, hyperfocus puis distraction, dysrégulation émotionnelle (RSD).
- Ce qui marche : diagnostic + traitement + thérapie de couple TDAH-aware + outils d'externalisation.
- Le partenaire non-TDAH a aussi besoin de soutien (épuisement, ressentiment) - pas honteux d'aller voir un psy seul.
- Le TDAH explique, n'excuse jamais (notamment toute forme de violence).

## Le mécanisme explique simple

Selon Russell Barkley, le TDAH est avant tout un trouble des fonctions exécutives : planification, organisation, mémoire de travail, régulation émotionnelle. Concrètement : oublis (anniversaires, RDV), désorganisation (factures, papiers), procrastination.

Hyperfocus puis distraction : le partenaire TDAH peut être extraordinairement présent au début, puis 'disparaître' cognitivement quand l'hyperfocus se déplace. Le non-TDAH le vit comme un abandon - ce n'est pas un changement de sentiment, c'est neurologique.

Dysrégulation émotionnelle (RSD - Rejection Sensitive Dysphoria) : sensibilité extrême à la critique perçue, réactions disproportionnées, parfois explosions sur de petites frustrations.

Piège n.1 selon Melissa Orlov : la dynamique parent-enfant. Le non-TDAH compense, planifie, surveille. Avec le temps, il/elle glisse dans le rôle de parent, le TDAH dans le rôle d'enfant. Résultat : épuisement + ressentiment d'un côté, infantilisation + désengagement de l'autre. Le désir s'éteint.

## Les signes à observer

- Disputes récurrentes sur 'tu ne m'écoutes jamais' / 'je dois tout répéter'.
- Disputes sur la répartition domestique - 'tu ne fais jamais rien'.
- Explosions émotionnelles disproportionnées pour des bêtises.
- Sentiment du non-TDAH d'être devenu 'le parent' du couple.
- Sentiment du TDAH d'être infantilisé, contrôlé.
- Distance émotionnelle, baisse de la sexualité.

- Hyperfocus du TDAH sur projets externes (boulot, hobby), absence du couple.
- Oublis récurrents (RDV, anniversaires) vécus comme 'preuves de non-amour'.

# TDAH dans le couple

## Plan d'action concret

### *Etape 1 - Diagnostic et traitement (si pas encore fait)*

Le diagnostic adulte change tout : il transforme 'defauts de caractere' en 'symptomes d'un trouble'. Le traitement (methylphenidate, atomoxetine selon HAS adulte) ameliore souvent les fonctions executives et la regulation emotionnelle, ce qui apaise mecaniquement le couple.

### *Etape 2 - Lire a deux un livre TDAH-couple*

Reference : The ADHD Effect on Marriage de Melissa Orlov (existe en francais). Lire le meme livre cree un vocabulaire commun ('le piege parent-enfant', 'la RSD') qui desamorce enormement de tensions. Investissement n.1 - environ 20 EUR.

### *Etape 3 - Outils d'externalisation*

Calendrier partage (Google Cal, Cozi). Liste de courses partagee (Bring!, Keep). App de taches (Todoist, Notion). Compte joint avec automatisations (virements auto loyer, factures). Rituels proteges : 1 soiree couple/semaine, 1 weekend hors enfants tous les 2-3 mois.

### *Etape 4 - Therapie de couple TDAH-aware*

Tous les psys ne sont pas formes au TDAH adulte. Cherche un therapeute connaissant Orlov, Tuckman, Hallowell, ou ayant suivi une formation TDAH adulte. A defaut : therapeute systemique forme aux troubles neurodeveloppementaux.

### *Etape 5 - Soutien individuel pour le partenaire non-TDAH*

Le non-TDAH a souvent un epuisement, ressentiment, parfois depression a traiter. Travail individuel + groupes de parole pour partenaires de TDAH (HyperSupers TDAH France a une section).

## Quand consulter ? Qui ? Combien ca coute ?

- Diagnostic TDAH adulte : psychiatre forme, 200-600 EUR liberal. CMP adulte : gratuit, delai long.
- Therapeute de couple : 60-100 EUR/seance, 8-15 seances generalement.
- Psychologue individuel : 50-80 EUR. Mon Soutien Psy : 8 seances/an conventionnees.
- Coach TDAH adulte : 60-150 EUR/seance, profession non regulee, verifier formation.
- Livre Orlov : 20-25 EUR.
- Si violence : 3919 (Violences Femmes Info), 116 006 (aide aux victimes). La violence n'est jamais excusable, TDAH ou pas.

# TDAH dans le couple

## Sources vérifiées

- Wymbs & Pelham. Rate and predictors of divorce among parents of youths with ADHD. J Consult Clin Psychol, 2008. PubMed 18837591.
- Orlov M. The ADHD Effect on Marriage. Specialty Press, 2010 (ed. mise à jour 2014).
- Barkley R.A. Taking Charge of Adult ADHD. Guilford Press, 2010 (2e ed. 2022).
- Faraone et al. World Federation of ADHD International Consensus Statement. Neurosci Biobehav Rev, 2021.
- Eakin et al. Marital and family functioning of adults with ADHD. J Atten Disord, 2004.
- HAS - Note de cadrage TDAH adulte (2024).
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr
- ADHDmarriage.com - site officiel Melissa Orlov.

**Reste connecté à Ma Tribu Atypique**

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

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