

MA TRIBU ATYPIQUE

TDAH adulte

Symptômes, diagnostic, parcours en France

3 %

des adultes vivent avec un TDAH ; 60 à 70 % des enfants concernés le restent à l'âge adulte

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Sources vérifiées : HAS, Inserm, ameli

matribuatypique.fr

TDAH adulte

L'essentiel en 30 secondes

- Le TDAH ne disparaît pas à 18 ans : il persiste chez 60 à 70 % des enfants diagnostiqués.
- Prévalence adulte : environ 3 % en population générale. En France, la très grande majorité des adultes concernés n'est pas repérée.
- L'hérédité du TDAH est estimée entre 70 et 80 % par les études de jumeaux (Faraone et al., 2021). Si un enfant est concerné, un parent l'est souvent aussi, sans que ce soit systématique.
- Forme adulte : agitation intérieure, oublis chroniques, procrastination, forte sensibilité au rejet.
- Diagnostic en France : 600 à 1 500 € en libéral, avec un délai de 3 à 9 mois, ou gratuit en CMP adulte, avec un délai de 12 à 24 mois.
- L'auto-questionnaire ASRS-v1.1 (OMS, 5 minutes) est un premier signal, pas un diagnostic.
- Action immédiate : fais l'ASRS gratuit disponible sur le site et note trois symptômes que tu vis au quotidien.

Comprendre, en clair

Le TDAH adulte est la persistance, à l'âge adulte, du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Il est codé 6A05 dans la CIM-11 de l'OMS, reconnu par le DSM-5-TR, et la HAS a publié une note de cadrage sur le TDAH de l'adulte.

Chez l'adulte, l'hyperactivité motrice se transforme souvent en agitation intérieure : des pensées qui défilent en permanence, un besoin constant de stimulation, une impatience chronique. C'est 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 que dans l'enfance : travail, foyer, factures, rendez-vous, couple, enfants. Le TDAH fait alors des dégâts silencieux.

TDAH adulte

Les signes à observer

- Désorganisation chronique : clés, téléphone, portefeuille perdus plusieurs fois par jour.
- Procrastination paralysante : tu repousses tout, même ce qui compte le plus.
- Hyperfocus : six heures d'affilée sur un sujet qui te passionne, en oubliant de manger.
- Impulsivité : achats impulsifs, décisions hâtives, paroles regrettées.
- Agitation intérieure : pensées qui défilent, jambe qui bouge, incapacité à ne rien faire.
- Sensibilité extrême au rejet et à la critique perçue, avec des réactions disproportionnées.
- Vie professionnelle chaotique : changements fréquents, conflits hiérarchiques, sentiment de gâchis.
- Vie affective intense : relations à forte intensité, ou ruptures récurrentes.
- Sommeil perturbé : retard de phase, endormissement difficile avant minuit.
- Comorbidités fréquentes : anxiété, dépression, addictions. Elles concernent une majorité des adultes TDAH.

Plan d'action concret

Étape 1 - Faire l'ASRS-v1.1 de l'OMS. Six questions de dépistage, cinq minutes, un outil validé et gratuit, disponible sur matribuatypique.fr. Si plusieurs réponses tombent dans la zone grisée, c'est un motif de consultation, pas un diagnostic.

Étape 2 - Prendre rendez-vous chez ton médecin traitant. C'est le premier passage. Demande explicitement un courrier d'orientation vers un psychiatre formé au TDAH adulte ou vers un centre spécialisé. Le courrier accélère l'accès.

Étape 3 - Choisir la voie du diagnostic. Voie publique : CMP adulte, gratuit, délai de 12 à 24 mois. Voie libérale : psychiatre formé au TDAH adulte, 600 à 1 500 €, délai de 3 à 9 mois. Les centres hospitaliers de référence (par exemple l'hôpital René-Muret à Sevran, AP-HP, ou le GHU Paris psychiatrie et neurosciences, Sainte-Anne) restent des repères utiles.

Étape 4 - Pendant le parcours, commencer à t'aider toi-même. Hygiène de sommeil stricte, activité physique régulière, outils d'externalisation (agenda partagé, listes, applications de tâches). Côté lectures : Russell Barkley, Edward Hallowell, Ari Tuckman.

Étape 5 - Après le diagnostic, un traitement multimodal. En première intention : psychoéducation, TCC adaptée au TDAH, outils et hygiène de vie. En seconde intention : méthylphénidate (Ritaline LP, Concerta, Quasym LP) ou atomoxétine. Le suivi est obligatoire : tension, fréquence cardiaque, poids. Mon soutien psy donne droit à 12 séances par année civile, en accès direct.

TDAH adulte

Qui consulter, et combien ça coûte

- Médecin traitant : 30 €, remboursés à 70 %.
- Psychiatre libéral formé au TDAH adulte : 80 à 200 €, remboursement partiel selon le secteur.
- Bilan diagnostique complet en libéral : 600 à 1 500 €.
- CMP adulte : gratuit avec la carte vitale, délai de 12 à 24 mois.
- Centres hospitaliers de référence (René-Muret à Sevran, Sainte-Anne à Paris, services universitaires en région) : délai variable.
- Mon soutien psy : 12 séances par année civile, en accès direct, sans prescription. Séance à 50 €, remboursée à 60 %.
- Méthylphénidate : remboursable. Depuis le 13 septembre 2021, la première prescription n'est plus réservée à l'hôpital : un neurologue, un psychiatre ou un pédiatre de ville peut l'initier. Ordonnance sécurisée, 28 jours maximum, renouvellement annuel par le spécialiste.
- Atomoxétine (Strattera) : alternative non stimulante, prescrite par le spécialiste.

Sources vérifiées

- HAS - Note de cadrage, TDAH de l'adulte.
- HAS - TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques, septembre 2024.
- Faraone S. et al. - World Federation of ADHD International Consensus Statement. Neurosci Biobehav Rev, 2021.
- Inserm - Dossier TDAH. inserm.fr
- ameli.fr - TDAH chez l'adulte.
- ANSM / Vidal - Méthylphénidate : primo-prescription possible en ville depuis le 13 septembre 2021.
- monsoutienpsy.ameli.fr - dispositif Mon soutien psy (accès direct, 12 séances par année civile).
- American Psychiatric Association - DSM-5-TR, 2022.
- OMS - CIM-11, code 6A05, et auto-questionnaire ASRS-v1.1.
- Hallowell E., Ratey J. - ADHD 2.0. Ballantine, 2021.
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr (groupe adultes).

TDAH adulte

Reste connecté à Ma Tribu Atypique

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

matribuatypique.fr/newsletter/