

MA TRIBU ATYPIQUE

TDAH dans le couple

Comprendre, communiquer, durer

70-80 %

d'héritabilité estimée pour le TDAH : si un enfant est concerné, un parent l'est souvent aussi

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Sources vérifiées : HAS, Inserm, PubMed

matribuatypique.fr

TDAH dans le couple

L'essentiel en 30 secondes

- Les couples dont un partenaire a un TDAH connaissent des taux de conflit et de séparation plus élevés que la moyenne (Wymbs et Pelham, 2008).
- Le piège classique : la dynamique parent-enfant qui s'installe dans le couple et éteint le désir.
- Trois mécanismes à connaître : oublis et désorganisation, hyperfocus puis distraction, dysrégulation émotionnelle.
- Ce qui marche : diagnostic, traitement si besoin, thérapie de couple informée du TDAH, outils d'externalisation.
- Le partenaire non concerné a aussi besoin de soutien : épuisement, ressentiment. Consulter seul n'a rien de honteux.
- Le TDAH explique, il n'excuse jamais, et surtout pas la violence.

Le mécanisme, expliqué simplement

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

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

Dysrégulation émotionnelle : sensibilité extrême à la critique perçue, réactions disproportionnées, parfois des explosions sur de petites frustrations.

Le piège numéro un, décrit par Melissa Orlov, c'est la dynamique parent-enfant. Le partenaire non concerné compense, planifie, surveille. Avec le temps, il glisse dans un rôle de parent, l'autre dans un rôle d'enfant. Résultat : épuisement et ressentiment d'un côté, infantilisation et désengagement de l'autre. Le désir s'éteint.

TDAH dans le couple

Les signes à observer

- Disputes récurrentes autour de « tu ne m'écoutes jamais » et « je dois tout répéter ».
- Disputes sur la répartition des tâches domestiques.
- Explosions émotionnelles disproportionnées pour des broutilles.
- Le partenaire non concerné a le sentiment d'être devenu le parent du couple.
- Le partenaire TDAH a le sentiment d'être infantilisé et contrôlé.
- Distance émotionnelle, baisse de la sexualité.
- Hyperfocus sur des projets extérieurs (travail, passion), absence dans le couple.
- Oublis récurrents vécus comme des preuves de non-amour.

Plan d'action concret

Étape 1 - Le diagnostic et, si besoin, le traitement. Le diagnostic adulte change le regard : il transforme des « défauts de caractère » en symptômes d'un trouble identifié. Le traitement médicamenteux, quand il est indiqué, améliore souvent les fonctions exécutives et la régulation émotionnelle, ce qui apaise mécaniquement le couple.

Étape 2 - Lire à deux un livre sur le TDAH dans le couple. La référence est *The ADHD Effect on Marriage* de Melissa Orlov. Lire le même livre crée un vocabulaire commun, le piège parent-enfant, la sensibilité au rejet, qui désamorce énormément de tensions. Compter une vingtaine d'euros.

Étape 3 - Mettre en place des outils d'externalisation. Calendrier partagé, liste de courses commune, application de tâches, compte joint avec virements automatiques pour le loyer et les factures. Et des rituels protégés : une soirée de couple par semaine, un week-end sans les enfants tous les deux à trois mois.

Étape 4 - Une thérapie de couple informée du TDAH. Tous les thérapeutes ne sont pas formés au TDAH adulte. Cherche quelqu'un qui connaît les travaux d'Orlov, de Tuckman ou de Hallowell, ou qui a suivi une formation sur le TDAH adulte. À défaut, un thérapeute systémique formé aux troubles du neurodéveloppement.

Étape 5 - Un soutien individuel pour le partenaire non concerné. Épuisement, ressentiment, parfois dépression : cela se traite. Travail individuel et groupes de parole pour partenaires, notamment chez HyperSupers TDAH France.

TDAH dans le couple

Qui consulter, et combien ça coûte

- Diagnostic TDAH adulte : psychiatre formé, 200 à 600 € en libéral. CMP adulte : gratuit, délai long.
- Thérapeute de couple : 60 à 100 € la séance, en général 8 à 15 séances.
- Psychologue individuel : 50 à 80 €. Mon soutien psy : 12 séances par année civile, en accès direct, séance à 50 € remboursée à 60 %.
- Coach TDAH adulte : 60 à 150 € la séance. Profession non réglementée : vérifie la formation.
- Le livre d'Orlov : 20 à 25 €.
- En cas de violence : 3919 (Violences Femmes Info) et 116 006 (aide aux victimes). La violence n'est jamais excusable, TDAH ou pas.

Sources vérifiées

- Wymbs B., Pelham W. et al. - 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, édition mise à jour.
- Barkley R. A. - Taking Charge of Adult ADHD. Guilford Press, 2e édition, 2022.
- Faraone S. et al. - World Federation of ADHD International Consensus Statement. Neurosci Biobehav Rev, 2021.
- Eakin L. et al. - Marital and family functioning of adults with ADHD. J Atten Disord, 2004.
- HAS - Note de cadrage, TDAH de l'adulte.
- mon soutien psy.ameli.fr - dispositif Mon soutien psy (accès direct, 12 séances par année civile).
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr
- adhdmarriage.com - site de Melissa Orlov.

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/