

Le lundi 23 octobre 2006

La vie après le Ritalin

Daphnée Bédard

Le Soleil

«Le Ritalin, ça gèle. À l'école, j'étais déjà timide et le médicament a gelé toute ma spontanéité. J'étais encore plus renfermée. Je me sentais encore plus mal dans ma peau parce que j'étais complètement déconnectée de moi-même.»

À 27 ans, Catherine est une héritière du Ritalin. Pendant huit ans, elle a consommé ce médicament pour traiter son trouble de déficit d'attention avec hyperactivité. Aujourd'hui, elle sait qu'elle aurait préféré ne pas en prendre. Pour rester en contact avec ses émotions, dit-elle.

Au Québec, environ 5 % des enfants (une majorité de garçons) ont un trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité. Quelque 65 % d'entre eux prennent un psychostimulant comme le Ritalin ou le Concerta, selon les données d'IMS Health Canada.

France, dont le fils de 13 ans prend du Straterra pour contrôler son déficit d'attention, est préoccupée par les effets à long terme des médicaments. «Mon conjoint et moi, on ne voulait pas lui donner de médication, affirme-t-elle. On ne l'a pas fait de gaieté de coeur.» La manupuncture (sorte d'acupuncture avec les mains) et des changements dans l'alimentation d'Éric ont bien eu des effets positifs, «mais malgré tout ça, il manquait quelque chose, témoigne France. On se rendait compte qu'on le faisait rusher à l'école. Et son estime de lui était dans le plancher». Depuis qu'il prend du Straterra, Éric réussit mieux à l'école, se fait plus facilement des amis et a repris un peu confiance en lui. Seul l'avenir dira quels auront été les véritables effets du médicament.

Le trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est le sujet de l'heure chez les enfants. On en entend parler plus que jamais. Pourtant, il n'y aurait pas plus de cas qu'avant. «On les diagnostique mieux maintenant, explique la psychiatre Annick Vincent. On a des offres à faire à ces gens-là pour qu'ils aillent mieux, alors on est plus alertes pour intervenir.»

Ces offres, ce sont les médicaments. L'usage des psychostimulants dont font partie le Ritalin et le Concerta remonte à 60 ans. Le nombre d'ordonnances a d'ailleurs grimpé en flèche au Québec: de 68 000 en 1993 à 215 000 en 1999. Quels en sont les effets à long terme? Difficile à savoir puisque aucune étude n'a été faite en ce sens.

Pour Catherine, qui a consommé du Ritalin pendant huit ans, les médicaments sont «une béquille dont on pourrait se passer». Dre Vincent est en désaccord. «Le médicament n'est pas une béquille, mais plutôt une paire de lunettes biologiques», illustre-t-elle. Comme les myopes qui, sans leurs lunettes, ne peuvent fonctionner en société, beaucoup de gens atteints du TDAH ont besoin de médicaments dans leur vie de tous les jours, selon elle. Le succès de la médication serait de 50 à 70 %, écrit la psychiatre dans son livre *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*.

Éric, 13 ans, est un bon exemple de réussite. Depuis quelques années, il soigne son trouble de déficit d'attention avec du Straterra. «Éric avait une faible estime de lui, raconte sa mère, France. Il ne réussissait pas à l'école, il se comparait aux autres. Il était malheureux, impulsif et il avait de la misère à se faire des amis. On s'est dit qu'il ne fallait pas que ça dure. Ça l'isolait. On voulait qu'il soit heureux.» Aujourd'hui, il se porte mieux.

La médecine sait maintenant que le TDAH est un trouble neurologique qui apparaît dès l'enfance. Les enfants atteints présentent des déséquilibres dans la neurotransmission de la dopamine et de la noradrénaline, ce qui expliquerait l'efficacité des médicaments dans le traitement du TDAH.

«(Ces deux neurotransmetteurs) facilitent l'analyse des stimuli et aident à moduler la réponse qui leur est accordée», écrit Dre Vincent dans son ouvrage. En résumé, ils aident à ce que notre cerveau porte attention à ce qui est prioritaire, par exemple à une conversation téléphonique importante plutôt qu'au bruit d'une scie dehors. La génétique est impliquée dans les trois quarts des cas de TDAH. Avoir manqué d'oxygène au cerveau à la naissance ou être né prématurément seraient également des causes possibles.



[Agrandir](#) + Le nombre d'ordonnances de psychostimulants a grimpé en flèche au Québec: de 68 000 en 1993 à 215 000 en 1999.
Photothèque Le Soleil

Énervé ou hyperactif?

Il faut clairement distinguer hyperactivité et «énervement». Le TDAH comprend trois catégories de symptômes: l'inattention, l'hyperactivité (la bougeotte) et l'impulsivité. Pour qu'un enfant soit diagnostiqué TDAH, il faut que les symptômes entraînent des handicaps et touchent plusieurs sphères de sa vie quotidienne. «Enfant, je crachais au visage de ma mère, dit Catherine. J'étais devenue très colérique, très agitée. J'avais de la difficulté à me concentrer. Je bougeais beaucoup, je parlais beaucoup et j'étais super impulsive.»

Le Ritalin l'a calmée. Son comportement s'est amélioré ainsi que sa concentration. Mais lorsqu'elle a cessé de prendre le médicament, à 12 ans, «c'est devenu le bordel», lance-t-elle. À cette époque, elle vit sa crise d'adolescence et perd un être cher. Elle devient alors invivable à la maison, pique colère après colère et réussit moins bien à l'école.

«J'étais ultra mal dans ma peau», se rappelle-t-elle. Avec les années, les choses se sont tassées. Catherine suit toujours une psychothérapie pour trouver ce qui a déclenché son TDAH. «Je sais que j'ai subi un choc lorsque j'avais un an, un abus, et c'est à partir de ce moment-là que je suis devenue hyperactive», souligne-elle.

Elle dit vivre quotidiennement avec les conséquences de la prise de Ritalin, qui a surtout affecté sa confiance en elle-même. «Quand tu prends du Ritalin, ton cerveau emmagasine l'idée que ce n'est pas correct de bouger et de parler tout le temps, explique-t-elle. Enfant, j'ai enregistré que c'était mal d'être comme j'étais, que je dérangeais. Le Ritalin sauve les meubles pour que l'enfant continue de vivre en société, mais ça dit en même temps: "Si on te laissait au naturel, tu ne serais pas civilisé!"»

Dre Vincent souligne que des études aux États-Unis, faites par le spécialiste Russell Barkley, ont démontré que les jeunes qui ont un TDAH non traité font trois fois plus d'accidents de voiture que la population en général, qu'ils sont plus enclins à prendre de la drogue, à se suicider et, chez les adolescentes, à avoir des grossesses non planifiées. Reste que la médication n'est pas nécessairement la solution miracle. «Il faut analyser chaque cas un à un», insiste-t-elle.

De son côté, France laisse à son fils la décision d'arrêter de prendre le Straterra. Et elle se croise les doigts pour que le médicament n'ait pas d'effets négatifs à long terme.

Tel père, tel fils

Les trois quarts des cas de TDAH chez les enfants sont causés par l'hérédité. Michel a appris à 50 ans qu'il souffrait d'un déficit d'attention, tout comme son fils Éric. «Toute sa vie, ça a été difficile pour lui, raconte France, sa conjointe. Il est éparpillé, il manque d'ordre. Il a réalisé à 50 ans qu'il avait manqué plein de choses dans sa vie à cause de ça. Maintenant, il prend du Concerta.»

Dans les années 80, le TDAH était considéré comme un trouble d'enfant, qui disparaissait donc à la maturité. Aujourd'hui, on sait que 80 % des gens diagnostiqués TDAH dans leur enfance gardent des symptômes à l'âge adulte. «À l'époque, on se concentrait sur la bougeotte motrice, explique Annick Vincent, médecin psychiatre au Centre hospitalier Robert-Giffard. Avec l'âge, la bougeotte devient moins intense, mais les adultes ont des difficultés avec l'organisation de la tâche et l'impulsivité.»

L'impulsivité peut avoir d'importantes conséquences sur les plans personnel et professionnel: impulsivité dans les dépenses, dans la conduite automobile, dans la façon de dire tout ce qui nous passe par la tête sans penser aux conséquences, dans les décisions de choix de carrière ou de couple. Catherine, une héritière du Ritalin, ne sait pas si elle souffre encore d'un TDAH. Elle se dit impulsive, mais beaucoup moins qu'auparavant. «J'arrive à bien fonctionner au travail, mais la concentration, ce n'est pas mon point fort!», admet-elle.

Pour en savoir plus:

PANDA : (Parents aptes à négocier le déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) :

www.associationpanda.qc.ca

AQETA (Association québécoise des troubles d'apprentissage) : www.aqeta.qc.ca