



LES CRITÈRES DU



LE TDAH AU FÉMININ



TDAH ET COMPAGNIE



Bonjour,

Bienvenue dans cet espace dédié à la découverte et à la compréhension du TDAH.

Si vous êtes ici, c'est peut-être parce que vous avez toujours ressenti que quelque chose, en vous, fonctionnait différemment.

Le TDAH n'est pas une étiquette limitante, mais **une manière unique d'interagir avec le monde**, souvent pleine de créativité, d'intensité et de débordements d'énergie.

Ici, vous trouverez des réponses claires, des outils concrets et une communauté bienveillante pour explorer ces critères et mieux comprendre votre fonctionnement.

Vous n'êtes pas seule, et chaque étape de ce parcours est une opportunité de mieux vous connaître et de vous épanouir.

Soyez assurée : cet espace est là pour vous, sans jugement, avec une écoute attentive et des ressources adaptées à vos besoins.

LE TDAH AU FÉMININ

BIENVENUE

Le TDAH au féminin est encore aujourd'hui un sujet méconnu et parfois mal compris : les femmes vivant avec un TDAH expriment souvent des **caractéristiques qui passent inaperçues** ou sont attribuées à d'autres causes, comme l'anxiété, le stress ou un simple manque d'organisation.

De plus, beaucoup de femmes développent **des mécanismes de compensation pour masquer leurs difficultés**. Elles travaillent plus dur, s'investissent au-delà de leurs limites et cherchent souvent à atteindre un niveau de perfection impossible, par peur du jugement ou pour répondre aux attentes élevées qu'elles ont envers elles-mêmes. Ces **efforts constants** peuvent les amener à **s'épuiser ou à ressentir une profonde frustration**, car malgré tout, elles ont parfois l'impression de "**ne jamais en faire assez**".

Contrairement aux stéréotypes classiques associés au TDAH, comme l'hyperactivité physique visible chez les enfants, les femmes présentent fréquemment **des formes plus subtiles**, telles qu'une hyperactivité mentale, une grande sensibilité émotionnelle, une procrastination paralysante ou une tendance à l'oubli constant.

Ces critères spécifiques **s'entrelacent** souvent avec les exigences sociales et familiales, rendant le diagnostic plus complexe et parfois retardé. Dans le parcours que je propose, nous allons explorer **ces signes distinctifs** (dans ce document), et par la suite, si vous le souhaitez, comprendre comment ils se manifestent au quotidien et surtout, comment mieux les appréhender pour vivre en harmonie avec soi-même.

Le TDAH au féminin n'est pas un handicap : c'est une manière différente et puissante de percevoir le monde, avec ses défis, mais aussi ses forces uniques.

LES CRITÈRES



1. Hyperactivité mentale

Pensées rapides, foisonnantes, avec des idées qui s'enchaînent sans arrêt, souvent perçues comme du « bruit mental » et qui créent des outils fréquents.

2. Difficulté à prioriser

Difficultés à organiser les tâches et tendance à se perdre dans des détails ou des projets plus intéressants à court terme.

3. Procrastination fréquente

Tendance à reporter les tâches importantes, surtout celles qui semblent complexes ou ennuyeuses.

4. Sensibilité émotionnelle

Émotions ressenties de manière intense avec des réactions parfois perçues comme excessives.

5. Hyperfocalisation

Capacité à se plonger intensément dans une tâche intéressante, au point d'en oublier tout le reste.

6. Fatigue chronique

Gestion constante de l'énergie mentale et émotionnelle, ce qui entraîne une fatigue importante, même après des périodes de repos.

7. Perte fréquente d'objets et grandes difficultés à s'organiser

Objets du quotidien souvent égarés (clés, téléphone, lunettes).

8. Besoin de stimulation constante

Difficulté à rester concentrée ou engagée dans des tâches répétitives ou monotones, avec une recherche fréquente d'activités stimulantes.

9. Perfectionnisme

Tendance à compenser les difficultés en cherchant à tout faire parfaitement, au risque d'épuisement ou de contre-productivité.

10. Difficultés dans les relations

Challenges pour entretenir des relations harmonieuses, en raison d'une impulsivité ou d'une tendance à s'excuser ou se sentir coupable en excès.

11. Sensibilité au rejet

Anxiété à l'idée d'être jugée ou rejetée, ce qui peut conduire à l'évitement de certaines situations sociales.

12. Mauvaise gestion du temps

Sous-estimation fréquente du temps nécessaire pour réaliser une tâche, entraînant retards et frustrations.

13. Doutes constants sur ses capacités

Sentiment récurrent d'inadéquation ou d'insuffisance, malgré des compétences et un potentiel évident.

14. Difficultés avec la régulation sensorielle

Forte sensibilité aux stimuli externes comme le bruit, la lumière ou le contact physique.

15. Hyperempathie

Ressenti très fort des émotions des autres, parfois au point de s'oublier ou de se surcharger émotionnellement.

16. Impulsivité verbale

Tendance à parler avant de réfléchir, ce qui peut entraîner des interruptions ou des commentaires perçus comme maladroits.

17. Difficulté à terminer les projets

Passage fréquent d'une tâche ou d'un projet à un autre sans les terminer, surtout si l'intérêt initial diminue.

18. Sensibilité à la critique

Vécu intense des remarques ou des critiques, même constructives, pouvant engendrer du découragement ou une perte de confiance.

19. Difficulté à gérer l'argent

Problèmes de gestion financière, comme des dépenses impulsives ou des oublis de paiements.

20. Problèmes de sommeil

Difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à respecter des horaires réguliers en raison d'un esprit hyperactif.

21. Difficulté à dire non

Tendance à accepter trop de responsabilités ou à vouloir « faire plaisir », au détriment des propres besoins.

22. Intolérance à la frustration

Gestion difficile des situations frustrantes ou des imprévus, entraînant parfois une irritabilité.

23. Difficulté à demander de l'aide

Tendance à tout vouloir gérer seule, par peur d'être perçue comme incapable ou trop dépendante.

24. Perception déformée du temps

Difficulté à estimer correctement la durée des tâches (par exemple, une heure peut sembler être 10 minutes ou inversement).

25. Tendance à l'évitement

Fuite devant des tâches ou des situations jugées difficiles ou stressantes, même si elles sont importantes.

26. Crises de colère ou irritabilité

Explosions émotionnelles soudaines face à des frustrations ou des conflits mineurs.

27. Sensibilité accrue aux échecs

Chaque échec ou erreur peut être vécu comme une remise en question globale des capacités ou de la valeur personnelle.

28. Grande créativité

Capacité à générer des idées innovantes ou à penser « en dehors des cadres », souvent en lien avec l'hyperactivité mentale.

29. Difficulté à rester assise ou immobile

Besoin de bouger, de se lever ou de s'occuper avec les mains, même dans des environnements nécessitant du calme.

30. Perte de motivation rapide

Passage rapide d'un état d'excitation ou de motivation intense à une perte complète d'intérêt ou d'énergie pour la tâche en cours.

Ces critères, bien qu'associés au TDAH chez les femmes adultes, peuvent également se retrouver chez toute personne à certains moments de la vie. **Tout le monde peut expérimenter des difficultés** de concentration, des oublis, ou des émotions intenses sans pour autant être atteint de TDAH. Cependant, ce qui distingue le TDAH, c'est **l'intensité, la fréquence, et surtout l'impact significatif** de ces manifestations sur la vie quotidienne.

Comment différencier des traits ponctuels d'un TDAH :

Accumulation des critères :

Plus il y a de critères présents simultanément, plus il est probable qu'ils soient reliés à un trouble neurodéveloppemental comme le TDAH.

Intensité des manifestations :

Les comportements et ressentis sont vécus de manière beaucoup plus marquée que la moyenne, au point de devenir difficiles à ignorer.

Fréquence élevée :

Ces caractéristiques ne sont pas occasionnelles ou dues à un contexte particulier, mais récurrentes dans la plupart des aspects de la vie.

Répercussions fonctionnelles :

Les défis provoquent des difficultés importantes dans des domaines clés comme le travail, les relations sociales, la gestion de la maison, ou les études.

Souffrance psychologique :

Ces manifestations ne se limitent pas à être inconfortables ; elles causent souvent du stress, un sentiment de culpabilité, ou une diminution de l'estime de soi.

Quand considérer qu'il pourrait s'agir d'un TDAH ?

Lorsqu'un grand nombre de ces critères :

- **Sont présents** depuis l'enfance ou depuis un épisode de trauma sans amélioration (même si certains passent inaperçus pendant l'enfance).
- **Ne s'expliquent pas** par d'autres causes (comme une situation de stress ponctuel, un problème de santé mentale ou physique isolé).
- **Impactent durablement** la qualité de vie et provoquent un sentiment de lutte constante pour répondre aux exigences du quotidien.

Dans ces cas, il est **pertinent de consulter un professionnel de santé**, comme un neurologue, neuropsychologue ou un psychiatre spécialisé, pour une **évaluation approfondie**. Un diagnostic multifactoriel peut permettre de mieux comprendre ces difficultés, d'obtenir un soutien adapté et de mettre en place des stratégies pour améliorer le quotidien.

L'essentiel est de comprendre qu'avoir un ou deux traits de cette liste ne signifie pas nécessairement vivre avec un TDAH. C'est la présence simultanée de plusieurs facteurs mentionnés qui, lorsqu'ils se combinent, permettent d'envisager cette hypothèse.

Vous pouvez envoyer un mail à info@tdah.be pour demander l'adresse des spécialistes de votre région afin de faciliter votre recherche.

**Qui suis-je
et comment
je peux vous aider**





Je m'appelle Anne-Françoise, et je suis **enseignante et formatrice spécialisée en psychoéducation du TDAH**, accompagnante parentale et maman de trois enfants, tous touchés par le TDAH.

Je vis moi-même avec ce trouble, ce qui me donne une **perspective intime et authentique** sur les défis et les forces qu'il peut représenter.

Depuis plus de 15 ans, **j'accompagne les femmes et les parents d'enfants TDAH** pour leur offrir des outils concrets, un espace bienveillant et une meilleure compréhension de ce fonctionnement unique.

Mon objectif est de **créer un espace sûr et bienveillant** où vous pouvez explorer vos défis sans jugement.

Grâce à **une combinaison d'écoute attentive, de conseils personnalisés et de stratégies pratiques**, je vous aide à transformer les obstacles liés au TDAH en atouts.

Je crois fermement que chaque femme possède **une richesse intérieure unique**, et mon rôle est de vous aider à la dévoiler et à l'utiliser pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

Ensemble, nous pouvons développer **des outils sur mesure** pour gérer les symptômes du TDAH, renforcer votre confiance en vous et vous guider **vers une vie plus épanouie et équilibrée**.