

# La haute sensibilité

## Questions & Réponses

Copyright 2018 [www.hsperson.fr](http://www.hsperson.fr)

### La haute sensibilité et le TDAH

Est-ce qu'une personne hypersensible peut avoir le TDAH ?

Même si le trait de tempérament de la haute sensibilité et le diagnostic TDAH (trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité) semblent très différents l'un de l'autre, Elaine Aron ne peut pas exclure la possibilité qu'une personne hautement sensible peut être atteinte de TDAH : « J'ai rencontré de nombreuses personnes hypersensibles qui m'ont dit qu'ils ont le TDAH. Les chercheurs ignorent encore beaucoup du fonctionnement du cerveau humain et de la génétique ... c'est toujours plus compliqué que nous pensons. »

La haute sensibilité est souvent prise pour le TDAH. Les personnes hypersensibles qui ont été incorrectement diagnostiquées TDAH ont probablement pris des médicaments qui ont fait plus de mal que de bien, qui ont causés des effets secondaires, de la déprime, etc. Les choses se compliquent par le fait qu'il y a deux types de TDAH : celui de l'impulsivité ou de l'hyperactivité, qui est plus fréquent chez les garçons et les hommes, et celui de l'inattention, qui est plus commun chez les filles et les femmes. Les deux types peuvent conduire à une diagnose erronée, quand la vraie cause n'est autre que la surstimulation (chronique ou pas) due à la haute sensibilité.

Voici quelques symptômes qui font que l'hypersensibilité peut être mépris pour le TDAH :

- **Surstimulation** : une des premières raisons pour une éventuelle confusion entre l'hypersensibilité et le TDAH est qu'une personne hautement sensible *sur-stimulée* peut en effet avoir des comportements qui reflètent le TDAH. Par contre, une personne hypersensible qui n'est *pas* surstimulée n'a en principe aucun des symptômes que caractérisent le TDAH, comme par exemple ne pas être attentif à son environnement, ne pas être à l'écoute, ne pas suivre des instructions, ne pas terminer une tâche, éviter des activités qui exigent de la persévérance, perdre des objets, oublier des choses...
- **Impulsivité** : une personne atteinte de TDAH est souvent impulsive, c'est-à-dire elle fait des choses sans réfléchir aux conséquences, ni pour elle-même, ni pour les autres. Ceci n'est pas un comportement caractéristique pour la haute sensibilité. Probablement, le TDAH est en relation avec un surplus du neurotransmetteur

*dopamine*, qui est associée avec l'impulsivité et une prise de risque élevée, tandis que la stratégie hypersensible (d'observer et réfléchir avant d'agir) est plutôt en relation avec le neurotransmetteur *sérotonine*. En principe, le trait de tempérament de l'hypersensibilité manque ces deux particularités : l'impulsivité et l'hyperactivité. Par contre, la personne hautement sensible peut paraître impulsive et facilement distraite quand elle est surstimulée, ou qui (en plus de son hypersensibilité) est « chercheur de sensations » (un autre trait de tempérament qui est gouverné par la dopamine et que l'on trouve chez au moins 30 % des personnes hautement sensibles, introverties et extraverties confondues). Tout comme le trait de chercheur de sensations peut coexister avec la haute sensibilité, la même chose pourrait être possible avec le TDAH. Les gènes qui jouent un rôle chez ces deux traits de tempérament (hypersensibilité et chercheur de sensations) n'ont pas encore été complètement identifiés – ils sont probablement beaucoup plus variés et nombreux que seulement ceux qui gouvernent la dopamine et la sérotonine.

- ***Difficultés avec l'attention*** : un enfant avec le TDAH a souvent de la difficulté à prêter attention à des exercices scolaires ou à son environnement. Aussi un enfant hautement sensible surstimulé (trop de stimuli à l'école ou à la maison, ou trop d'activités extrascolaires) peut avoir de la difficulté à prêter attention ou à suivre des instructions. Également, une personne hypersensible et « chercheur de sensations » peut parfois sembler inattentive.
- ***Difficultés avec la concentration*** : tandis qu'une personne avec le TDAH peut avoir de la difficulté à se concentrer, ceci n'est en principe pas du tout le cas pour quelqu'un de hautement sensibles. Par contre, si une personne hypersensible a déjà subi un échec, elle va probablement éviter des tâches où elle devra se concentrer. En général, quelqu'un d'hypersensible se prépare minutieusement à des tâches où il sera évalué, tels que des examens ou des apparitions diverses, car il voudra contenir sa nervosité et éviter de faire des erreurs pour ne pas avoir honte. Mais s'il y avait un échec malgré tout, c'est probablement parce qu'il était surstimulé au moment des faits. La prochaine fois qu'il doit faire quelque chose de similaire, il sera encore plus nerveux et surstimulé, et prendra pour acquit qu'il va... échouer. Et voici, un cercle qui devient vicieux. Pas étonnant que la personne hypersensible préfère d'éviter (consciemment ou inconsciemment) ce genre de tâches et qu'elle a de la peine à se concentrer une fois qu'elle essaie.
- ***Plusieurs projets simultanés*** : même si quelqu'un avec le TDAH est capable de mener plusieurs projets en même temps, il aura souvent de la peine à garder sa concentration sur une même chose pendant un moment prolongé (ou bien, il sera tellement concentré que rien d'autre ne pénètre – il s'agit là d'une mauvaise distribution de la concentration). Peut-être il essaiera de faire plusieurs choses parallèlement, en sautant d'une tâche à l'autre sans vraiment finir une seule. Quelqu'un d'hypersensible peut aussi jongler avec plusieurs projets en même

temps, mais c'est parce qu'il y voit tellement de possibilités, ce qui peut l'accabler, le stresser, l'inquiéter ou le déprimer. En général, il finira par mettre des priorités et achèvera certains projets pour laisser tomber d'autres. Les deux personnes peuvent se sentir contrariés ou accablés, mais quand on demande à voir leur « liste à faire », la personne avec TDAH aura une liste très longue (si liste, il y en a). Par contre, la liste de la personne hypersensible ne sera pas nécessairement très longue. La raison de son affolement ou agitation est qu'elle se soucie de vouloir tout mener à bout.

- ***A des comportements « dérangeants »*** : un enfant avec le TDAH peut avoir des crises de rages ou être particulièrement rebelle. La même chose est vraie pour un enfant hypersensible, mais ceci est plus souvent dû à la surstimulation (aussi un enfant sous-stimulé peut agir nerveusement ou se disperser). Mais un enfant hautement sensible qui n'est pas surstimulé peut en général se tenir tranquille, être attentif, attentionné et consciencieux.
- ***Est facilement distrait*** : tout comme une personne atteinte de TDAH, une personne hypersensible sera facilement dérangée par des bruits ou des mouvements qui détourneront son attention. Mais après un moment, elle retournera à sa tâche, ce qui n'est pas toujours le cas avec quelqu'un avec le TDAH. Dans son livre *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, Elaine Aron écrit qu'un test important est de voir si la personne peut garder l'attention dans un environnement silencieux. D'après elle, la plupart des personnes avec TDAH n'ont pas cette capacité, car elles se concentrent souvent mieux avec une musique de fond, ce qui n'est pas tellement le cas pour quelqu'un d'hypersensible.

Elaine Aron pense qu'il y a encore d'autres symptômes qui peuvent nous faire confondre le TDAH avec l'hypersensibilité, comme la sous-prestation, la procrastination, le sentiment d'insécurité, des problèmes d'apprentissage, une tendance à s'inquiéter, des problèmes de sommeil, la dépression, l'anxiété ou l'estime de soi basse. Il est vrai que tous ces caractéristiques peuvent exister chez une personne hautement sensible, mais non pas pour les mêmes raisons que pour quelqu'un ayant le TDAH.

