

L'AuDHD

L'auDHD désigne la co-occurrence de l'autisme (TSA) et du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), créant un profil neurologique unique où les traits des deux neurotypes interagissent, se chevauchent et parfois se contredisent

Définition et contexte

Le terme AuDHD vient de la contraction des mots "Autisme" et "ADHD" (TDAH en anglais). Ce n'est pas un diagnostic officiel selon le DSM-5 ou l'ICD-11, mais un terme qui reflète l'expérience vécue par les personnes présentant à la fois des traits autistiques et de TDAH

Des études estiment que 50 à 70% des personnes autistes présentent également des traits de TDAH, et de 15 à 25% des personnes TDAH montrent des traits autistiques, ce qui souligne une co-occurrence fréquente.

Traits caractéristiques de l'AuDHD

Les traits d'AuDHD reflètent l'intersection des caractéristiques des deux conditions :

Traits autistiques : besoin de routine, intérêts spécifiques intenses, hypersensibilité sensorielle, difficultés sociales, préférence pour prévisibilité, pensée en détail.

Traits TDAH : impulsivité, agitation, difficulté à organiser ses tâches, tendance à l'hyperfocus mais avec oublis, motivation fluctuante, agitation mentale constante.

Chevauchements et tensions internes : désir de routine mais incapacité à la maintenir, hyperfocus entraînant oubli d'autres tâches, recherche et évitement sensoriels simultanés, fatigue sociale et épuisement cognitif, difficultés à équilibrer prévisibilité et spontanéité.

Défis du diagnostic

Diagnostiquer l'AuDHD est complexe :

Les symptômes se chevauchent et peuvent masquer certains traits, notamment selon le genre ou les stratégies de camouflage.

Les outils classiques de dépistage de l'autisme ou du TDAH peuvent donner de faux positifs ou réduire la sensibilité, car ils ne prennent pas en compte l'interaction dynamique des deux neurotypes. Beaucoup de personnes ne sont diagnostiquées qu'à l'âge adulte, ayant adapté des stratégies pour compenser leurs difficultés sans comprendre l'origine neurologique de leurs expériences.

Impact sur la vie quotidienne

Vivre avec l'AuDHD implique des hauts et des bas particuliers :

Burnout intense : lié à la combinaison du masquage des traits autistiques et de l'agitation ou de l'inattention liées au TDAH.

Gestion du quotidien : les tâches planifiées peuvent devenir frustrantes, des cycles de focus intense alternent avec la distractibilité et la procrastination.

Forces uniques : créativité, pensée associative non linéaire, capacité d'hyperfocus sur des intérêts spécifiques, empathie et sens de la justice.