



TDAH – PAS SI GRAVE?

++ «**Oui, je suis un de ces enfants agités et pénibles, qui s'intéressent à tout, mais qui perdent rapidement leur intérêt dès que quelque chose de nouveau ne l'est plus.**» Petruska Mosimann (Soleure), graphiste de 41 ans, souffre du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) depuis son enfance.

TEXTE: NADINE LINDER
ILLUSTRATIONS: ZVG

Tout a commencé par un exercice de calcul non logique et une mouche distrayante dans la salle de classe. Une discussion avec une femme atteinte de TDAH, Petruska Mosimann raconte ouvertement et avec humour son enfance avec le TDAH.

Petruska Mosimann, dès les premières heures d'école, vous avez remarqué que vous vous comportiez différemment des autres camarades d'école. Comment cela s'est-il manifesté?

Ma maîtresse de deuxième année ne m'aimait pas. Je ne l'aimais pas non plus. Je ne me taisais jamais, mon pupitre était en désordre et je me suis laissée distraire par une mouche. Plusieurs fois par jour, je devais ranger le désordre de mon pupitre. À mes yeux, ce n'était pas du désordre mais une disposition d'objets qui était importante pour moi. Le pupitre vide m'a incroyablement perturbée. Et ce pupitre vide était la raison pour laquelle je ne pouvais pas me concentrer sur mon cahier d'écriture. Car le bâton de colle Pelikan avait sa place à gauche, la trousse là et le stylo là, etc. Cette disposition me calmait et je me sentais en quelque sorte en sécurité.

Et que s'est-il passé avec cette mouche qui vous distrairait?

Est-ce que quelqu'un peut m'expliquer en quoi une phrase comme «Lisa joue avec un ballon» est plus intéressante qu'une mouche? Lisa peut jouer avec sa balle, je m'en moque. Pourquoi la mouche réussit-elle à rester sur la fenêtre à la verticale? Et pourquoi est-elle si stupide qu'elle se cogne contre la vitre; ne la voit-elle pas? Sincèrement: qu'est-ce qui est le plus intéressant? À proprement parler, on est donc atteint de TDAH

lorsqu'on trouve les mouches plus intéressantes que Lisa et la balle. Une maladie grave, non?

Aviez-vous des difficultés avec les chiffres?

Les chiffres étaient aussi un sujet épineux. Tout comme «Laisse tomber». En Suisse alémanique, on dirait qu'il faut laisser ce cinq vivre sa vie. Cette phrase me rendait folle. Le fait est que: 5 est un nombre premier et tant que l'on y ajoute ni soustrait rien, qu'on le multiplie ou divise par rien, il demeure un 5. Et ce chiffre n'est pas pair. Point final. Peut-être que j'en restais là, les bras ballants à regarder bêtement dans le vide. Rapidement, on s'est mis à dire que j'étais bizarre, ou même peut-être un peu stupide. Dans mon magnifique univers coloré, je réfléchissais comment on aurait pu faire de 5 un chiffre pair. Et je me disais aussi: ce sont eux qui sont un peu bizarres ou stupides.

Étiez-vous différente des autres enfants, à part cela?

Lorsque j'étais enfant, je me mettais rapidement en colère, et je devenais agressive apparemment sans raison particulière. Pour moi, il y avait des milliers de raisons. Ce bruit constant était incroyablement fort – et il le reste. Non, les personnes atteintes de TDAH n'entendent pas mieux, elles filtrent moins bien les bruits. Pour moi, c'était toujours extrêmement fatiguant d'attribuer les bruits. Un tracteur passe, super: C'est un tracteur. Aucun problème! Mais il y avait toujours d'innombrables autres bruits. Ainsi, j'étais furieuse lorsque quelqu'un faisait du bruit en mangeant, respirait fort ou quand un papier de bonbon bruissait dans une poche de pantalon.

Comment avez-vous pu maîtriser ce problème avec les bruits?

Lorsque je me concentre sur quelque chose, j'écoute de la musique à haut volume. Ou je regarde la télévision à haut volume. Ce sont des bruits pour lesquels je n'ai pas besoin de réfléchir. J'ai aussi toujours eu des problèmes pour dormir. Comme c'était le désordre dans ma tête, je restais souvent allongée pendant des heures sur mon lit, éveillée, et j'étudiais, entre autres, le 5 qui n'est pas un chiffre pair. Auparavant, la solution, c'était d'écouter le théâtre de marionnettes, et je m'endormais en 10 minutes. Maintenant, ce sont les livres audio. Et comme je me concentre totalement dessus, le désordre dans ma tête est étouffé.

Pouviez-vous rester assise lorsque vous étiez enfant?

Malheureusement, cela a toujours été mon grand combat. M'asseoir à une table et faire mes devoirs. Ce n'est qu'à l'âge adulte que j'ai découvert que j'ai besoin de différents lieux pour différentes activités. Lorsque je dois calculer quelque chose, je m'assois à la table de la cuisine, lorsque je dois écrire quelque chose, dans mon atelier. Chaque pièce a sa propre énergie. Et non, ce n'est pas de l'ésotérisme. Les couleurs, les formes et les odeurs confèrent un caractère à une pièce, et une propre énergie qui lui est propre. Une pièce fait de la place pour les chiffres, l'autre pour les lettres.

Que pensez-vous de l'affirmation «Le TDAH, cela n'existe pas!»?

Les rapports sur le fait que le TDAH a été créé de toutes pièces m'horripilent. Tout comme ceux qui ne pensent pas qu'il a été inventé et qui le déclarent comme une «maladie».

Avez-vous des avantages certains grâce au TDAH?

Il est plus facile pour moi de m'exprimer à l'écrit, car mon cerveau souhaite communiquer un million de choses en même temps. Mais mes e-mails, SMS et rapports sont incroyablement longs. Et pourtant, ils ne comprennent qu'une petite partie des choses que je souhaite communiquer. Mais, tout de même, j'aime mon TDAH, je l'ai toujours aimé. Cependant, je trouve que la désignation ne convient pas. «Trouble du déficit de l'attention». «N'importe quoi!» Je peux m'impliquer à 200% dans une tâche. Cela signifie énormément d'engagement et d'énergie pour une chose qui, pour certains, n'est plus compréhensible. Souvent on me dit «Laisse tomber», mais non, je ne veux pas. Parce que j'aime mon TDAH et parce que je veux tout savoir dans les moindres détails. Comment expliquer cette soif de connaissances? Aucune idée. Je n'affirmerais pas que c'est maléfique uniquement parce que d'autres personnes ne comprennent pas.

Dans quelles situations le TDAH est-il un obstacle?

Chaque don entraîne un fardeau. Il y a quelques années, j'avais des difficultés avec ce désordre constant dans ma tête. Ainsi, j'étais en train de faire la vaisselle lorsque je me rappelais que je devrais encore laver mon linge de lit. Pendant ce temps-là, je pensais qu'il fallait sortir les poubelles. Au même moment, je me rendais compte que j'avais faim. Pendant que je mangeais, je pensais que je devais prendre une douche. Pendant la douche, je remarquais qu'il fallait vider la boîte aux lettres. Résultat: C'était le chaos!!! La vaisselle n'était pas



Petruska Mosimann.

bien lavée, les draps étaient dans la machine à laver, mais je n'avais pas lancé le cycle de lavage, j'avais laissé la poubelle à mi-chemin sur le palier, et je mangeais mon sandwich sous la douche. Je ne comprends pas une grande partie des conventions sociales et pour les autres, sans le vouloir, je suis souvent «peu convenable». Heureusement, ces faux pas sont souvent considérés comme de l'humour de mauvais goût ou de la mauvaise humeur. Il n'y a pas un jour sans que je craigne d'être licenciée ou de vexer quelqu'un.

Avez-vous eu un soutien médical?

À 20 ans, je suis allée chez une psychologue qui m'a aidé avec des entretiens, des exercices et des accompagnements. Et pendant un an, j'ai pris de la Ritaline. La Ritaline m'a permis d'apprendre et de conserver des structures. Mon cerveau ne l'a toujours pas oublié après 17 ans, parce qu'il enregistre ce que j'ai appris. C'est resté comme cela après avoir arrêté la Ritaline.

Que pensez-vous du fait qu'aujourd'hui, de plus en plus d'enfants sont dépistés plus tôt?

Je suis totalement contre le fait de bourrer des enfants de médicaments pour les calmer, parce qu'ils ne fonctionnent pas conformément au mode d'emploi. Je trouve cependant que les dépistages sont pertinents en cas de comportements frappants. Mais on devrait donner aux enfants la possibilité de considérer ces quatre lettres comme un don, et non pas comme une maladie. Et je suis d'avis que l'on ne peut pas réprimer le TDAH. Il doit avoir sa place. Vous dites tous que vos enfants sont totalement surexcités et sont de véritables sauvages. Je l'espère! Un fois, j'ai gardé une enfant «singulier». Avec elle, j'allais parfois en forêt et on criait «uuu!». Aussi fort que possible. Oui, moi aussi. De voir ensuite son sourire satisfait était bien plus précieux que tout le reste. Peut-être que d'encourager le sauvage en soi aide bien plus un enfant que de le réprimer.

Comment gérez-vous aujourd'hui votre TDAH?

Eh bien, je suis restée très active et je peux le voir du côté positif. Et heureusement, il y a dans ma vie de nombreuses personnes, qui certes ne sont pas spécialistes en TDAH, mais qui m'acceptent comme je suis et qui disent simplement: «PEACH, BON SANG! Je ne suis pas d'humour!»