



**LOTTA BORG SKOGLUND**

Psychologue

# LE TDAH/H INVISIBLE DES FEMMES

Énergie en dents de scie, émotions débordantes,  
inattention, ruminations anxieuses...

Comprendre l'hyperactivité et le déficit  
de l'attention au féminin

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
info@eyrolles.com  
www.editions-eyrolles.com

Traduction de l'anglais : Laurence Le Charpentier  
Préface : Susan Young et Ann-Kristin Sandberg  
Relecture/correction : Emmanuelle Peraldi et Virginie Gaillard  
Mise en pages : Istria

Ce livre a été publié pour la première fois au Royaume-Uni, en 2024, sous le titre *ADHD Girls to Women*, par Jessica Kingsley Publishers, une marque de John Murray Press.

Copyright © Lotta Borg Skoglund, 2024

Avertissement : ce livre mentionne les troubles du comportement alimentaire.

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025  
ISBN : 978-2-416-01683-7

**LOTTA BORG SKOGLUND**

# **LE TDA/H INVISIBLE DES FEMMES**

**Énergie en dents de scie, émotions débordantes,  
inattention, ruminations anxieuses...  
Comprendre l'hyperactivité et le déficit  
de l'attention au féminin**

● Éditions  
**EYROLLES**



# SOMMAIRE

Préface de la professeure Susan Young .....	9
Préface d'Ann-Kristin Sandberg .....	13
Un dur combat et l'échec .....	17
1. Le contexte .....	27
2. Le TDA/H et le cerveau.....	59
3. Les hormones.....	81
4. Les filles invisibles.....	103
5. Les émotions .....	119
6. Les comorbidités – La vie n'est pas juste.....	129
7. Vivre avec le TDA/H.....	153
8. Vie familiale et relations .....	171
9. La vie active .....	189
10. Performance versus fonctionnalité.....	197
11. Les années passent, le TDA/H reste .....	209
12. Traitements personnel et professionnel.....	217
En guise de conclusion.....	229
Remerciements.....	233
Notes de fin.....	237



## **PRÉFACE DE LA PROFESSEURE SUSAN YOUNG**

Mon parcours menant à une carrière de psychologue clinique, spécialisée dans le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et de l'autisme, a commencé en 1993 lorsque j'ai passé mon doctorat à l'Institut de psychiatrie, de psychologie et de neurosciences du King's College de Londres. Cela consistait en une étude sur huit ans concernant des fillettes âgées de 7 ans qui avaient été identifiées comme présentant des symptômes du TDA/H, des problèmes de comportement, ou encore ni l'un ni l'autre. L'objectif était d'étudier chez elles – on les appelait à l'époque « hyperactives » – les conséquences à long terme du TDA/H. Je leur ai rendu visite et les ai toutes interrogées à leur domicile lorsqu'elles avaient 15-16 ans. J'étais enceinte à l'époque et je me rappelle avoir réalisé les entretiens dans les temps – le

dernier se situant dans le créneau de la date prévue pour l'accouchement !

Je me souviens bien de ces jeunes filles. L'une d'entre elles attendait un enfant, elle n'avait pas sa propre chambre et partageait le lit de sa mère. Plusieurs d'entre elles m'ont dit qu'elles avaient des pensées suicidaires, qu'elles avaient attenté à leur vie et m'ont parlé de comportements agressifs envers elles-mêmes, comme l'automutilation ; l'une d'elles m'a révélé que, la veille, elle avait pris de manière impulsive une quantité importante de paracétamol pour tenter de mettre fin à ses jours. Beaucoup de ces filles ont parlé de dysrégulation émotionnelle ; certaines avaient des accès de violence et je me souviens que l'une d'elles m'a montré un couteau caché sous sa chaise, « au cas où ». Elles avaient souvent des problèmes à l'école, se retrouvaient en retenue et il n'était pas rare qu'elles soient absentéistes ; deux jeunes filles avaient quitté l'école sans passer les examens et n'avaient donc aucune qualification. L'une d'elles avait trouvé un emploi de vendeuse, mais avait été licenciée quelques jours plus tard. Les relations avec leurs pairs en étaient affectées ; elles ont évoqué un sentiment d'isolement social. Presque toutes n'avaient pas de relations d'amitié pour les soutenir ; elles n'avaient personne à qui confier leurs secrets ou parler de leurs problèmes. Certaines avaient de bonnes relations avec leur famille, d'autres non. Ce qui était flagrant, c'est qu'elles n'avaient pas de stratégies d'adaptation qui fonctionnaient, de sorte que lorsqu'elles étaient confrontées à des difficultés ou à des problèmes, comme tant d'adolescents, elles étaient perdues. Elles vivaient au jour le jour et ne pensaient jamais à l'avenir ; elles étaient comme des feuilles au gré du vent.

Je n'ai jamais oublié ces jeunes filles. Aujourd'hui, elles doivent avoir une quarantaine d'années et je me suis souvent demandé ce qu'elles étaient devenues. Ce livre m'apporte des réponses. Lotta Skoglund atteint son objectif de « décrire ce que cela peut représenter de vivre avec le TDA/H, en tant que femme et à différents stades de la vie ». Nous savons, malheureusement, que pendant des années, les filles et les femmes qui en sont atteintes n'ont pas été prises en considération, qu'elles sont passées « sous le radar ». Parce qu'elles ne sont pas des « garçons turbulents » répondant aux attentes stéréotypées de l'image que l'on se fait du TDA/H, elles ne sont pas identifiées. Elles constituent le groupe invisible qui est contraint de se débrouiller seul, en éprouvant souvent de plus en plus de détresse, de déception, de frustration et de désespoir au fur et à mesure qu'elles avancent dans la vie. Certaines personnes parlent du TDA/H comme de leur « superpouvoir » ; peu d'entre elles sont des femmes, et ces termes ne font que saper les efforts qu'elles doivent déployer pour gérer leurs combats et dissimuler leurs difficultés. Ce livre retrace leur parcours, jalonné de bons et de mauvais moments, ainsi que de tempêtes. En repensant à ces jeunes filles, avec lesquelles je me suis entretenue il y a tant d'années, je me demande si certaines d'entre elles ont été diagnostiquées et ont reçu des soins et, le cas échéant, si leur sort s'est amélioré.

Parsemé de témoignages sincères, qui trouveront un écho chez de nombreuses lectrices, et rédigé dans des termes accessibles à tous, ce livre propose une approche psychopédagogique qui démystifie le TDA/H et son diagnostic. Lotta décrit ce qui se passe dans le cerveau d'une personne atteinte de TDA/H, l'interaction entre les changements hormonaux et les troubles psychiatriques qui existent en parallèle. Elle

explique comment le TDA/H a un impact sur les attentes envers soi-même et envers les autres, et comment il affecte la satisfaction dans la vie et le bien-être. Elle explique également comment cela influe sur les différents rôles avec lesquels jongler dans les principaux domaines de la vie : à la maison, à l'école, au travail, dans la vie sociale, au cours de la grossesse et de la maternité, dans le couple, en amitié et en famille. Elle examine l'évolution de ces rôles au fil du temps : enfance, adolescence, âge moyen et âge mûr. Lotta n'a pas peur de dire les choses telles qu'elles sont. Elle aborde de front les difficultés ; ce qui rassurera certaines lectrices sur le fait qu'elles ne sont pas seules à se sentir accablées et désemparées lorsque les choses s'accumulent en elles, lorsque que certaines femmes, se sentant incomprises et isolées, se tournent vers l'alcool et la drogue pour s'en sortir. Il est important de noter que Lotta propose des interventions positives, à la fois professionnelles et personnalisées. Une lueur d'espoir.

Tout praticien de santé et professionnel paramédical travaillant avec des filles et des femmes affectées par le TDA/H devrait lire ce livre, comme toute fille et femme qui vivent avec ou pensent en être atteintes. Cela leur donnera un sentiment de validation, de savoir qu'il y a des gens qui les comprennent et qui les « entendent ». Ce livre leur permettra de mieux se connaître, en répondant aux questions « Comment ? » et « Pourquoi ? ». Il les guidera dans leur réflexion quand au « de quoi » sera fait leur avenir. Il les aidera à reconnaître qu'elles ne sont pas obligées d'être comme des feuilles au gré du vent.

Professeure Susan Young<sup>1</sup>  
[www.psychology-services.uk.com](http://www.psychology-services.uk.com)

## **PRÉFACE**

### **D'ANN-KRISTIN SANDBERG**

En entendant pour la première fois les termes « trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité » (TDA/H), cela évoque encore à la plupart d'entre nous un garçon turbulent ou espiègle. Les garçons ont tendance à manifester un comportement plus extériorisé qui est entendu et vu, et qui passe rarement inaperçu. En conséquence, les difficultés et les besoins spécifiques des filles sont facilement négligés, car elles s'expriment généralement d'une autre manière. Celles-ci sont souvent diagnostiquées plus tard que les garçons, ce qui entraîne des souffrances inutiles, avec des conséquences parfois graves. C'est la réalité qui se cache derrière ces inégalités criantes dont traite ce livre, la raison pour laquelle je l'ai lu avec autant d'intérêt.

Lotta Borg Skoglund comble une lacune dans notre connaissance de ce que signifie être une fille ou une femme

vivant avec le TDA/H. De manière exemplaire, elle va au-delà des critères diagnostiques et de la description des symptômes, des sujets qui sont néanmoins abordés. L'un des multiples points forts de cet ouvrage réside dans les témoignages, qui permettent de se faire une meilleure idée des défis auxquels les femmes ayant ce trouble du neurodéveloppement sont confrontées au cours de leur vie. La prise de conscience et la reconnaissance sont précieuses, notamment pour les personnes en quête d'aide et de soutien.

D'après mon expérience, beaucoup de gens ont du mal à croire qu'une personne qui semble vivre parfaitement bien en toute apparence puisse être aux prises avec un chaos sous-jacent qui lui rend ardu le fait de gérer ce qui ne pose aucune difficulté aux autres. Bien trop souvent, l'incapacité est interprétée comme de la mauvaise volonté. La personne qui cherche de l'aide risque de ne pas être prise au sérieux, ce qui renforce son sentiment d'être un cas particulier, une ratée.

Lotta aborde également le débat populaire sur le TDA/H, qui met l'accent de manière simpliste sur les différentes forces qui sont censées accompagner ce diagnostic – des qualités telles que la créativité, le courage, l'esprit d'innovation, la curiosité et la capacité à percevoir ce qui échappe aux autres. Pour certains, le TDA/H serait même un superpouvoir. La vérité, cependant, est bien souvent tout autre. Dans ce livre, vous découvrirez des femmes qui luttent pour affronter chaque journée, sans jamais comprendre pourquoi tout devient toujours aussi difficile et compliqué pour elles.

Dans de nombreuses situations, les attentes vis-à-vis du comportement des filles et des femmes sont encore injustement élevées, ce qui exerce une pression considérable sur celles vivant avec le TDA/H et qui font déjà des efforts très

éprouvants pour se faire accepter. Le fait de ne pas pouvoir accomplir ce que les autres semblent faire si facilement engendre un stress constant et une baisse radicale de l'estime de soi. Lorsque les filles entrent dans l'âge adulte, les attentes en matière d'emploi et de famille peuvent s'avérer trop lourdes, et beaucoup d'entre elles se retrouvent en congé maladie pour cause de dépression ou de burn-out. Le parcours vers le rétablissement est, malheureusement, souvent très long.

Communiquer sur ce sujet et sensibiliser la société quant aux difficultés qu'entraîne le TDA/H constituent une part importante de l'amélioration dans l'aide apportée à ce groupe. Gravement desservies, ces personnes ont besoin de soutien pour lutter contre les conséquences négatives que ce trouble a souvent sur leur santé, sur leurs performances scolaires et professionnelles, sur leurs relations personnelles et sur leurs moyens de subsistance.

J'ai parfois entendu des professionnels de santé qualifier le TDA/H de « psychiatrie légère ». Naturellement, il existe des différences individuelles considérables en matière de gravité et de niveau de déficience sur le plan fonctionnel, mais il est important de garder à l'esprit que de nombreuses personnes atteintes de TDA/H mènent une vie plus exigeante que d'autres, indépendamment des apparences. Les données de diverses études indiquent un risque nettement plus élevé, au niveau du groupe, de besoins en matière de soins médicaux, de congés maladie, de chômage, de divorce, de réduction de l'espérance de vie et de suicide.

Bien entendu, chaque personne atteinte de TDA/H possède un potentiel unique, mais pour le libérer, de meilleures conditions que celles que leur offre actuellement la société sont nécessaires. Chacune d'elles a besoin à l'école d'un soutien

personnalisé et adapté, de soins de santé décents sans longs délais d'attente et d'un environnement de travail accueillant avec des aménagements appropriés.

Ce livre fournit un compte rendu détaillé de ce que l'on comprend actuellement quant au fonctionnement du cerveau d'une personne atteinte de TDA/H. Il revient sur l'importance du sexe et du genre, sur ce que c'est que de vivre avec ce trouble, et sur le type de soutien et d'aménagements préconisés. Il ouvre une fenêtre sur la dure réalité que doivent endurer tant de femmes, tout en offrant de l'espoir, grâce à des témoignages, sur l'amélioration de l'efficacité personnelle et sur des thérapies ayant fait leurs preuves. Les chances sont bien meilleures de se sentir mieux et d'être capable de faire face à la vie en cherchant et en obtenant du soutien.

En conclusion, le livre prédit l'avenir potentiel de ces personnes qui vivent avec le TDA/H. Lotta partage les espoirs de mon organisation baptisée Attention<sup>2</sup>, à savoir que nous finirons par mieux comprendre et mieux répondre aux besoins des filles et des femmes qui en sont affectées, sur la base des défis uniques que leur imposent la nature et nos structures sociales. Ce livre sera donc un outil important pour favoriser une société plus tolérante, moins empreinte de préjugés, dans laquelle les individus sont autorisés à être eux-mêmes sans être contraints de se conformer à des normes ou à des stéréotypes.

J'espère qu'il sera largement diffusé auprès des femmes, de leur famille, des professionnels qui les rencontrent et de tous ceux qui veulent en apprendre davantage sur le TDA/H.

Ann-Kristin Sandberg  
Directrice de département d'Attention