M campus • ÉTUDES SUP

Les difficultés des étudiants souffrant d'un trouble de l'attention : « Pourquoi j'ai cette impression de ne pas fonctionner comme les autres ? »

Le nombre de jeunes souffrant de TDAH est en hausse dans l'enseignement supérieur. Une meilleure reconnaissance qui pourrait s'expliquer par la libération de la parole sur les troubles cognitifs et les effets de la loi de 2005 sur l'inclusion des élèves en situation de handicap.

Par Séverin Graveleau

Publié aujourd'hui à 06h00 · Lecture 7 min.

Article réservé aux abonnés

ANNA WANDA GOGUSEY

« Mais qu'est-ce qu'elle est maladroite et tête en l'air ! » « Tu dois essayer de te concentrer maintenant ! » « Il parle trop, et trop vite ! » « On parie qu'elle sera encore en retard ? »… Thibaut, Louis-Charles, Camille ou encore Marleine se souviennent des mêmes petites phrases, dévalorisantes, entendues depuis l'enfance. Celles-ci sont remontées à la surface, lorsqu'ils ont appris sur le tard, durant leurs études supérieures, qu'ils souffraient sans doute depuis toujours de troubles de l'attention, ou TDAH (pour trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité).

Ce trouble du neurodéveloppement (TND), associant à des degrés divers des difficultés à gérer son attention, des symptômes d'hyperactivité et une impulsivité, toucherait environ 6 % des enfants et 3 % des adultes. Des chiffres rappelés à la mi-novembre à l'occasion de la présentation d'une nouvelle « stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement » censée améliorer le diagnostic et l'accompagnement des personnes concernées. Mais aussi favoriser leur accès à l'enseignement supérieur.

« Lorsque le diagnostic TDAH tombe, on se refait en général tout le film de sa vie, commente, Thibaut (qui a souhaité garder l'anonymat), 33 ans, aujourd'hui médecin de santé publique. *L'élève "toujours*

dans la lune" et "distrait" dans les bulletins scolaires, avec cependant des résultats convenables. Et puis les difficultés qui explosent au moment des études supérieures lorsqu'il faut rester concentré en cours, emmagasiner beaucoup de connaissances nouvelles, organiser ses révisions, etc. »

Ces galères sont restées pendant longtemps incompréhensibles pour lui, et sources de souffrances : *« Pourquoi j'ai cette impression de ne pas fonctionner comme les autres ? »* En quatrième année de médecine, lors d'un stage en psychiatrie, une collègue médecin, attentive à son comportement, lui conseille de voir un spécialiste et de faire les tests TDAH… Le résultat positif lui permet de *« comprendre enfin ce qui n'allait pas chez* [lui] *»*. Mais aussi d'avoir accès à un traitement médicamenteux pour mieux gérer son attention et ses émotions pour la fin de ses études et le début de sa vie professionnelle.

Trouble émergent depuis trois ans

Alors que la loi de février 2005 (dite « pour l'égalité des droits et des chances ») a ouvert la voie à l'inclusion des enfants en situation de handicap à l'école, ces derniers poussent les portes de l'enseignement supérieur depuis une petite dizaine d'années. Du moins ceux ayant réussi à contourner les difficultés scolaires qui se sont dressées sur leur route au collège et au lycée.

Tous handicaps confondus, près de 51 000 étudiants en situation de handicap étaient inscrits en 2021-2022 à l'université, selon les chiffres du ministère de l'enseignement supérieur (+ 15 % par an depuis 2017). Si les troubles du langage et de la parole (les « dys » notamment) sont les plus représentés (22 % des étudiants), les troubles des fonctions cognitives ont augmenté de 2,7 points en un an pour atteindre 8 %, précise le ministère. C'est dans cette catégorie qu'entrent les troubles de l'attention (et les troubles autistiques) dont la connaissance par les enseignants et les services de santé est moindre.

Lire aussi notre enquête : Trouble du déficit de l'attention chez l'adulte, le grand oublié des troubles du neurodéveloppement

En raison de l'augmentation des diagnostics durant l'enfance, des effets de la loi de 2005, et d'une sensibilisation plus forte de la société sur ce sujet, *« les TDAH font clairement partie des troubles émergents depuis trois ans parmi les étudiants qui consultent »*, confirme, comme d'autres médecins interrogés, la docteure Hélène Cathala, du service de santé des étudiants de l'université de Nantes.

Newsletter

« Campus »

Etudiants, jeunes diplômés : comment la jeunesse se forme et change la société

S'inscrire →

Il s'agit soit d'élèves qui ont été diagnostiqués durant l'enseignement scolaire et veulent que ce trouble soit aussi connu dans l'enseignement supérieur, soit d'élèves *« qui se reconnaissent dans les témoignages de plus en plus nombreux sur le sujet, et veulent savoir si on peut les prédiagnostiquer ou les envoyer voir un spécialiste »*, poursuit la docteure.

« Non, ça ne veut pas dire qu'il y a une "épidémie de TDAH", ni non plus que c'est juste une pathologie à la mode, s'énerve-t-elle face à une petite musique récurrente sur le sujet. *Voilà simplement un trouble qui est de plus en plus reconnu en France, avec la libération de la parole qui va avec. »* Une *« bonne chose »*, selon elle, *« car les difficultés chez les étudiants et les dégâts psychiques chez les jeunes adultes concernés peuvent être bien réels »*.

Les études scientifiques, nombreuses sur ce sujet qui fait pourtant encore souvent l'objet d'idées reçues, montrent que si, chez les enfants, le trouble s'exprime souvent par une hyperactivité

physique, le diagnostic peut être plus ardu à établir à l'âge adulte, où cette hyperactivité devient plus mentale et est parfois liée à d'autres troubles (« dys », TSA, etc.).

Grosses difficultés d'attention pour suivre les cours, de concentration pour effectuer des tâches complexes, pour planifier son temps, respecter les échéances… Les étudiants TDAH interrogés racontent tous les mêmes galères. Bien souvent, le cadre scolaire et le soutien familial leur avaient permis de contenir leur trouble au lycée.

Lire aussi l'enquête : TDAH, un trouble surreprésenté en prison

Mais *« l'autonomie qu'on nous demande à l'université, la charge de travail et les amphis bondés où l'on doit rester assis des heures sans bouger : ce n'est humain pour personne, mais encore moins pour nous »*, raconte avec le sourire Camille, 24 ans, étudiante en master administration de la santé, diagnostiquée il y a tout juste un mois. Au moment où l'on discute avec elle, elle se désespère devant la demande d'une enseignante (au courant de sa pathologie) dans le cadre d'un TD : *« un rétroplanning précis sur cinq mois pour un travail à rendre en mars »*, exercice parfois complexe pour qui souffre d'un TDAH – et peine donc à la fois à gérer la projection dans le temps et la gestion des rendez-vous.

Métaphore du « paddling duck »

« Nos problèmes touchent en fait toutes les sphères de la vie », complète Louis-Charles, étudiant québécois de 23 ans en échange à Sciences Po Paris. Il connaît par cœur les ressorts scientifiques de son trouble, qu'il a découvert à 20 ans et qui fait *« moins l'objet de débats »* dans son pays. Il parle notamment de la *« régulation de ses émotions »* et du dysfonctionnement de la *« fonction exécutive de son cerveau »* qu'il illustre ainsi : *« Je sais que je dois me concentrer en cours mais je n'y arrive pas », « je sais que je dois répondre à ce message d'un ami, mais la décision de le faire ne va pas de soi, comme chez un neurotypique », « je sais que je dois arriver à l'heure à tel rendez-vous, mais je n'arrive pas à mettre en place le process cognitif pour y arriver »*… Autant dire des symptômes dont tout un chacun peut souffrir à un moment ou un autre de sa vie, mais qui peuvent être systématiques chez un TDAH.

Ces symptômes demandent en tout cas *« des efforts considérables pour être contrecarrés »*, complète l'étudiant, en utilisant pour se décrire la métaphore du *paddling duck*, canard voguant calmement à la surface de l'eau alors qu'il mouline éperdument en dessous. *« Il faut imaginer le manque de confiance en soi, la culpabilité et l'anxiété que cela provoque lorsqu'on n'est pas au courant de son trouble ou que celui-ci n'est pas reconnu pas les profs »*, résume Louis-Charles.

Lire aussi : TDAH et addictions : jusqu'à un tiers des patients concernés

Pour de nombreux étudiants souffrant de TDAH, ces troubles vont en effet souvent de pair avec des épisodes de burn-out, de dépression et de forte anxiété, premières raisons pour lesquelles ils poussent parfois la porte des services de santé universitaires. Ces derniers peuvent leur prescrire des aménagements de la scolarité pour favoriser leur réussite : tiers-temps supplémentaires ou autorisation d'une pause durant les examens, transmission de tous les cours en PDF, placement systématique au premier rang, moins propice à la distractibilité, port d'un casque antibruit, cours à distance, etc.

Pour cela, la démarche est rodée dans les établissements : si l'étudiant a déjà été diagnostiqué TDAH au lycée, le service de santé universitaire évalue si les aménagements proposés dans le secondaire sont toujours nécessaires. Mais si le trouble de l'attention n'a jamais été posé, un aménagement temporaire peut être proposé le temps que l'étudiant fasse un diagnostic officiel dans un centre spécialisé ou chez un psychiatre à l'extérieur. Les aménagements sont envisagés en accord avec le responsable pédagogique de la formation. Les médecins et les responsables universitaires interrogés décrivent un protocole aussi strict que possible pour éviter notamment les demandes abusives d'étudiants souhaitant bénéficier d'un tiers-temps aux examens sans raison.

Long accès au diagnostic

Pour obtenir ce diagnostic, reste à trouver un centre spécialisé et un professionnel formé à ce trouble chez l'adulte… *« Il y en a encore très peu. Les temps d'attente pour obtenir un diagnostic peuvent être longs »*, commente le professeur David Da Fonseca, pédopsychiatre qui accompagne depuis de longues années aux hôpitaux universitaires de Marseille (AP-HM) des jeunes de 16 à 25 ans avec un trouble de l'autisme ou un TDAH. Pour ce clinicien et enseignant-chercheur, un traitement médicamenteux par le méthylphénidate (commercialisé notamment sous le nom de Ritaline), que prennent plusieurs étudiants ou jeunes actifs interrogés, peut être efficace. Ils racontent d'ailleurs tous comment ce psychostimulant, dont la délivrance est très fortement encadrée, leur a permis de canaliser leur concentration dans le cadre des études ou du travail.

Lire aussi : Des associations s'activent pour améliorer la prise en charge des troubles de l'attention

Cependant, *« le meilleur médicament reste sans aucun doute la psychoéducation »*, selon le professeur. Soit l'explication précise du fonctionnement de ce trouble auprès des personnes concernées, mais aussi et surtout auprès de leur entourage et des enseignants qui le découvrent encore. Dans cette optique, David Da Fonseca est d'ailleurs référent du programme « Atypie-Friendly » à Aix-Marseille Université.

Ce dispositif propose des sensibilisations et des formations aux « neuroatypies » pour les enseignants et personnels des universités (« comment fonctionnent celles-ci ? », « comment adapter facilement sa pédagogie ? », etc.), ainsi que des accompagnements pour les étudiants concernés (ateliers d'aide, coaching, outils numériques, espaces d'échanges entre pairs). Lancée au départ en 2018 pour favoriser l'intégration dans l'enseignement supérieur des jeunes autistes, la récente stratégie nationale pour les TND prévoit d'élargir progressivement ce programme aux autres troubles du neurodéveloppement (« dys » et TDAH) et de poursuivre son développement au-delà des vingt-cinq établissements déjà adhérents. Un pas de plus vers une université vraiment inclusive.

Quelques jours après avoir discuté avec Camille, l'étudiante en master administration de la santé, celle-ci se réjouit dans un SMS : *« Finalement, ma prof a accepté de s'adapter et a compris que le rétroplanning n'était pas pour tout le monde… Il y a peut-être de l'espoir que les choses changent un jour. »*

Séverin Graveleau

Le Monde Mémorable

Découvrir

Le génie Chaplin
Personnalités, événements historiques, société… Testez votre culture générale

La fabrique de la loi
Boostez votre mémoire en 10 minutes par jour

Offrir Mémorable
Un cadeau ludique, intelligent et utile chaque jour

Voir plus