eSantéMentale.ca

Trouble du deficit de l’attention avec ou sans d’hyperactivité (TDA/H): Édition jeunesse



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Un TDA ou un THADA, soit un trouble du cerveau qui fait qu’il est difficile pour les gens de se concentrer. Chez les personnes qui sont atteintes d’un TDA/H, les problèmes d’attention sont tellement graves qu’ils peuvent causer à ces dernières des ennuis à la maison, à l’école, au travail
et dans d’autres aspects de leur vie. Mais si tu as un TDA ou un THADA, il y a de bonnes nouvelles! Il existe toutes sortes de moyens pour t’aider à prêter.

Est ce que tu:

- As de la difficulté à te concentrer pour lire, faire tes travaux scolaires ou exécuter des tâches, entre autres?
- As de la difficulté à prêter attention en classe?
- As de la difficulté à terminer tes devoirs et tes travaux?
- Te laisses facilement distraire?
- Perds souvent les choses dont tu as besoin?
- As tendance à agir de façon impulsive, sans penser?

Si la réponse est oui à tous ces énoncés, tu pourrais avoir un TDA ou une TDAH. Si tu as un TDA ou un TDAH, il y a de bonnes nouvelles! Il existe toutes sortes de moyens pour t’aider à prêter attention et te faciliter la vie.

* TDA/H est aussi parfois nommé: Trouble déficitaire de l’attention avec ou sans hyperactivité.

Qu’est-ce c'est?

Il arrive à tout le monde d’avoir de la difficulté à prêter attention, de temps en temps, surtout quand il s’agit d’accomplir des activités qu’on trouve un peu ennuyeuses. Toutefois, chez les personnes qui sont atteintes d’un TDA/H, les problèmes d’attention sont tellement graves qu’ils peuvent causer à ces dernières des ennuis à la maison, à l’école, au travail
et dans d’autres aspects de leur vie.

Les recherches révèlent que le cerveau des personnes atteintes d’un TDA/H n’est pas configuré tout à fait de la même façon que celui des autres personnes. La différence se situe surtout dans le lobe frontal (juste derrière le front).

Cette partie du cerveau :

- Organiser les pensées;
- Concentrer, puis à prêter attention à autre chose;
- Se souvient des détails;

- Gère l'emploi du temps;
- Élaborer des plans;
- Penser avant d'agir.

Types de TDA/H

Le TDA/H est un trouble assez courant. Si tu as reçu un diagnostic de TDA/H tu as peut-être remarqué que tu as de la difficulté à gérer certaines situations, par exemple :

• Le temps que tu peux prêter attention (champ d'attention);
• Ton niveau d'énergie (ou hyperactivité);
• Ta maîtrise des impulsions (impulsivité).

Les personnes qui vivent avec un TDA/H ne présentent pas toutes les mêmes symptômes. Certaines peuvent avoir des symptoms plus graves que d'autres.

1. Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA) – type predominant inattenti	Dans bien des cas, on appelle ce trouble TDA (trouble déficitaire de l'attention). La difficulté à prêter attention (déficit de l'attention) en est le symptôme principal. Les personnes atteintes de TDA sont facilement distraites, ce qui fait qu'elles ont de la difficulté à rester concentrées quand elles font des tâches ennuyeuses, comme les devoirs ou les corvées. Elles finissent très souvent par rêvasser ou se laisser distraire par des choses moins importantes. Les personnes qui ont ce type de THADA auront de la difficulté dans les situations suivantes : • Rester assis pendant de longues périodes; • Prêter attention à seulement une source d'information; • Suivre des instructions ou se souvenir des détails; • Achever des tâches qui sont longues, de longue haleine ou ennuyeuses; • Terminer les choses à temps ou se présenter à l'heure aux rendez-vous. On peut avoir un TDA sans vraiment le savoir. Les autres ne le remarqueront pas vraiment non plus, parce qu'il n'y a pas d'hyperactivité.
2. Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention – type prédominant hyperactive impulsive	Les personnes atteintes de ce type de TDA/H ont habituellement la capacité de prêter attention et de se concentrer. Néanmoins, il est plus difficile pour elles de maîtriser leur niveau d'activité et leurs impulsions. Hyperactivité : Avoir tendance à avoir tellement d'énergie qu'on a souvent besoin de bouger ou qu'on a la bougeotte. Cette situation est difficile quand on est censé rester assis pendant longtemps, comme en classe, à table ou pendant les périodes tranquilles. Les personnes hyperactives pourraient : • Avoir de la difficulté à rester assises quand c'est ce à quoi on s'attend d'elles; • Avoir besoin de bouger (faire les cent pas, taper du pied ou tambouriner); • Avoir du mal à se calmer. Impulsivité : Avoir tendance à agir avant de réfléchir. Par conséquent, on peut faire plus d'erreurs parce qu'on n'a pas pris le temps de réfléchir aux conséquences de nos gestes. Les personnes impulsives pourraient donc : • Avoir de la difficulté à attendre patiemment; • Réagir rapidement quand elles se fâchent; • Parler trop ou interrompre les autres quand ils parlent; • Prendre plus de risques (par exemple cascades, activités sexuelles ou consommation d'alcool et d'autres drogues).
3. Trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TTDA/H ou type combiné)f	C'est le type le plus courant. Il englobe tous les traits des deux premiers, soit • Déficit de l'attention; • Hyperactivité; • Impulsivité

Les personnes qui ont TDA/H pourraient aussi afficher les problèmes suivants :

- Désorganisation : Perdre ou égarer les objets. Cela arrive souvent parce qu'elles sont facilement distraites

et qu'elles ont de la difficulté à prêter attention. Elles pourraient donc :
    - Oublier de terminer ou de remettre leurs devoirs et leurs projets ou d'exécuter des tâches;
    - Avoir de la difficulté à gérer leur emploi du temps et être souvent en retard;
    - Oublier des choses comme l'endroit où elles ont laissé leurs clés, les dates importantes ou les instructions que quelqu'un vient de leur donner.
- Frustration et sautes d'humeur. Il peut être difficile de vivre avec un TDA/H; la frustration et les émotions fortes sont courantes. Il est normal de ressentir ces émotions.
- Ennui. Tout le monde a besoin de stimulation, mais les personnes atteintes d'un THADA nécessitent un niveau élevé de stimulation continue. Leurs sens (vue, ouïe, toucher, odorat et goût) sont constamment avides de stimulation et leur corps leur crie de bouger.

Une autre façon de voir le TDA/H

Un certain nombre de chercheurs croient qu'il y a une autre façon de voir le TDA/H. En effet, ils laissent entendre que des caractéristiques de TDA/H chez les gens auraient permis aux humains de survivre en tant que chasseurs-cueilleurs. C'était il y a très longtemps, avant que les humains commencent à cultiver les terres et à bâtir des villages et des villes.

Le bon chasseur avait besoin des qualités suivantes :

- Être conscient de tout ce qui se passait autour de lui;
- Pouvoir agir ou réagir rapidement;
- Avoir l'énergie nécessaire pour poursuivre sa proie et la chasser.

C'est grâce aux personnes possédant ces qualités que les humains ont survécu. Nous avons pu nous installer à un endroit pour cultiver la terre et bâtir des villages et des villes. Même si notre mode de vie a changé, il y a encore beaucoup de personnes qui possèdent encore ces qualités de « chasseur ». La vie moderne ne convient pas toujours aux chasseurs parmi nous. Les chasseurs n'ont pas la chance de passer leur temps dehors, à surveiller, à écouter, à épier ou à pourchasser. Comme la majorité d'entre nous, ils passent le plus clair de leur temps à l'intérieur, assis.

Si on demande à des chasseurs de rester assis tranquilles pendant longtemps, c'est alors qu'ils sembleront :

- Facilement distraits;
- Impulsifs;
- Hyperactifs.

Cette façon de voir le THADA peut aussi nous aider à voir les points forts du THADA.

Les côtés « positifs » du TDA/H

Même si on peut considérer le THADA comme un handicap, cela ne signifie pas nécessairement qu'il n'y a rien de bon.

Au fil du temps, nous en sommes venus à constater qu'il s'agit d'une autre façon de faire les choses. Nous savons que certains milieux conviennent très bien aux personnes atteintes d'un THADA. Avec le temps, tu apprendras à gérer tes symptômes à ton avantage. Voici quelques exemples de traits que tu pourrais reconnaître en toi :

Très énergique, actif et « manuel »	Les personnes atteintes d'un THADA excellent dans les situations où beaucoup de choses se passent en même temps. Elles apprennent à prêter attention à plusieurs choses à la fois et à accomplir plusieurs tâches à la fois. Grâce à leur « hyperactivité », elles ont l'énergie nécessaire pour : • pratiquer des sports; • occuper un emploi à l'extérieur; • exercer des métiers; • travailler dans la construction; • faire de l'informatique.

Créativité	Les personnes atteintes d'un TDA/H peuvent être très novatrices et déborder d'idées, ce qui peut être utile dans les domaines suivants : • La conception; • Les arts; • L'industrie du divertissement; • La technologie et l'innovation
Quête de sensations fortes	Comme les personnes atteintes d'un THADA détestent s'ennuyer, la plupart d'entre elles recherchent un emploi qui les stimulera. Elles adorent le plaisir et l'aventure et sont habituellement très sociables. Les carriers suivantes, entre autres, les attirent : • Service de police; • Service d'incendie; • Service des urgences; • Services paramédicaux; • Forces armées; • Enseignement.
Stimulé par le changement	La plupart des personnes atteintes d'un THADA trouvent le changement stimulant et sont à la recherche d'expériences nouvelles et intéressantes. Ce trait les aide aussi à s'adapter et à s'épanouir dans toutes sortes de situations. Face au changement, elles affichent habituellement une reaction qui montre qu'elles peuvent être : • persistantes; • débrouillardes; • extraverties; • prêtes à passer à l'action; • bonnes à improviser; • bonnes en situation de crise.

Que devrais-je faire si je pense avoir un TDA/H?

Comme le TDA et le THADA sont assez courants, tu n'es pas seul! La première chose à faire si tu penses avoir des symptoms de TDA/H qui nuisent à des activités de tous les jours, comme l'école ou le travail, et à tes relations avec tes amis et ta famille, c'est de consulter ton médecin de famille.

Ton médecin aidera à déterminer si tu as un TDA/H ou s'il te faut consulter un autre professionnel. Le fait de determiner assez tôt le type de TDA ou de THADA dont tu es atteint te permettra d'obtenir l'aide nécessaire pour répondre à tes besoins et prendre des mesures concrètes dans ta vie.

Ton médecin de famille vérifiera pour voir si d'autres facteurs causent tes symptômes, par exemple :

- un faible taux de fer dans ton sang;
- un déséquilibre hormonal;
- un manque d'acides gras oméga-3 dans ton régime alimentaire;
- une exposition au plomb ou au mercure;
- une sensibilité à certains aliments ou à certains milieux;
- le fait d'être doué ou de t'ennuyer;
- des problèmes de l'ouïe, de la vue ou du mouvement;
- un trouble d'apprentissage ou du langage;
- un trouble de l'humeur comme l'anxiété ou la dépression.

Le traitement du TDA ou du THADA

Il existe plusieurs moyens de gérer le TDA ou le THADA. Les choix de traitement dépendent de la gravité du THADA. Une combinaison regroupant la prise de médicaments, un plan d'apprentissage scolaire adapté et du counseling peut être très efficace et t'aider à atteindre ton potentiel. Cependant, tout le monde est différent; tu n'auras peut-être pas

1. Médicaments

Même s'il y a des gens qui s'inquiètent de la prise de médicaments pour traiter un THADA, la recherche montre clairement que le bon type de médicament atténuera considérablement les symptômes du THADA. Environ 8 personnes sur 10 qui ont un THADA réagissent bien aux médicaments. Quand il est plus facile de gérer les symptômes, il est plus facile d'apprendre à l'école. Il est également plus facile d'utiliser d'autres stratégies pour maîtriser les symptômes, ce qui pourrait te permettre de gérer tes symptômes sans médicaments à l'avenir. Il n'est
pas nécessaire que la prise de médicaments soit permanente. Renseigne-toi auprès de ton médecin concernant les différents types de médicaments ainsi que leurs avantages et désavantages.

2. Régime alimentaire

Les changements apportés au régime alimentaire n'entraînent pas autant d'améliorations que les médicaments, mais certaines personnes trouvent que le genre d'aliments qu'elles mangent peut atténuer ou aggraver les symptoms du THADA. Des études laissent entendre qu'un manque d'acides gras oméga-3 (présents dans le poisson et les noix) pourrait aggraver les symptômes du THADA. Il y a des personnes qui peuvent être allergiques à certains
additifs alimentaires qui peuvent se transformer dans le cerveau en produits chimiques qui « surexcitent » celui-ci.

Le GMS (glutamate monosodique), souvent présent dans :

- les plats de nombreux restaurants et les repas-minute;
- bon nombre d'aliments transformés préemballés.

Les colorants alimentaires artificiels, souvent présents dans :

- le Kool-Aid®;
- le Jell-O®;
- les boissons aux fruits comme Hi-C®.

Les édulcorants, par exemple :

- l'aspartame (p. ex. Nutrasweet® ou Equal®);
- l'acésulfame-K (Sunett® et Sweet One®);
- la saccharine (Sweet'N Low®).

La caféine et les boissons énergisantes, par exemple :

- La caféine présente dans les boissons comme les boissons gazeuses, le café ou Red Bull® peuvent te rendre plus agité ou hyperactif en augmentant ton niveau d'énergie un court moment.

Un régime alimentaire varié et équilibré qui comprend surtout des repas maison et des aliments non transformés est meilleur pour le corps et le cerveau. Prendre les repas et les collations à des heures régulières aide aussi beaucoup. Pour en savoir plus long sur la nutrition et son effet sur ton corps, appelle ton médecin ou une diététiste professionnelle. Tu
peux aussi en apprendre davantage en consultant le www.sainealimentationontario.ca.

3. Exercice quotidien

Faire assez d'exercice tous les jours t'aidera à utiliser de façon positive une partie de ton surplus d'énergie. Des études montrent que les gens réussissent à mieux se concentrer après avoir fait de l'activité physique. Par exemple, te rendre à l'école à vélo peut t'aider à te concentrer le matin.

Stratégies à essayer :

- Adopter le transport actif (rends-toi où tu veux aller à pied, à vélo ou en patins à roues alignées);
- Te joindre à une équipe sportive ou t'adonner à une autre activité (p. ex. natation, danse ou gymnastique);
- Suivre un cours de conditionnement physique ou de yoga;
- T'entraîner dans un gymnase.

Autres moyens de gérer les symptômes du THADA

1. Aides à l'attention

Les personnes atteintes d'un THADA ont tendance à mieux se débrouiller dans les situations qui les stimulent « juste assez ». Une des raisons pour lesquelles les adultes remarquent une amélioration de leurs symptômes quand ils trouvent un emploi qui leur convient parfaitement.

Trouver des situations qui te procurent la bonne dose de stimulation te permettra de donner ton meilleur rendement. Il pourrait te falloir un peu de temps pour y arriver, parce que c'est différent pour le tout le monde. Il s'agit de trouver les situations dans lesquelles on se sent bien. Par exemple, des personnes qui ont besoin de bouger beaucoup peuvent se retrouver dans une situation où elles ne peuvent pas se déplacer autant qu'elles le voudraient.

Si elles comprennent leurs propres besoins, elles peuvent prévoir avoir des outils tactiles ou d'autres stratégies qui peuvent les aider à se concentrer sur une tâche.

Voici d'autres façons d'ajouter juste assez de stimulation pour t'aider à te concentrer :

La musique	Quand tu te sens distrait ou incapable de te concentrer, il peut être utile de masquer le bruit autour de toi. Essaie d'écouter de la musique calme et douce avec tes écouteurs ou un système de haut-parleur à faible volume. Il est préférable d'écouter de la musique sans paroles. Tu peux aussi essayer de te mettre des bouchons dans les oreilles pour bloquer les distractions énervantes.
Une stimulation visuelle supplémentaire	Si tu es en classe ou que tu restes assis un certain temps, songe à utiliser des couleurs intenses, des dessins et des formes pour rendre tes notes plus vivantes. S'il te faut prêter attention à une personne qui parle, essaie de griffonner sur une feuille. Tu pourrais ainsi éviter que ton esprit se mette à vagabonder.
Ajouter un parfum	Essaie d'ajouter une odeur agréable dans l'air. Cette odeur ne doit pas te distraire, mais plutôt te garder calme et détendu. Trucs à essayer : • Allumer une bougie parfumée; • Boire un thé parfumé; • Utiliser des huiles parfumées.
Ajouter un élément tactile	Le fait de te couvrir d'une couverture lourde ou de t'asseoir sur un ballon d'exercice peut souvent suffire à ajouter la bonne dose de stimulation. Les objets à manipuler sont aussi un autre moyen utile de gérer ton besoin de bouger. À essayer : • Une balle de stress ou des balles texturées à écraser; • Des bandes élastiques; • Du Velcro; • Des stylos; • De la pâte à modeler; • Des jouets de caoutchouc; • Des bâtonnets à mâcher; • Des glaçons; • Des jouets masseurs; • Le tricot; • La fabrication de bracelets;
Ajouter du goût	Garde ta concentration en mâchant de la gomme ou en suçant un bonbon dur.

Rappel : Il existe une mince différence entre une aide à l'attention et une distraction. Assure-toi que ces outils t'aident vraiment et qu'ils ne te distraient pas davantage.

2. Techniques de relaxation

Ces techniques peuvent t'aider si tu ressens une forte envie de bouger ou si tu as peur de faire quelque chose d'impulsif. Dans un tel cas, essaie la respiration par le ventre ou un exercice de relaxation.

Respiration par le ventre

1. En position assise ou debout, détends les épaules.
2. Ferme les yeux si tu es dans un endroit où tu peux le faire.
3. Inspire profondément par le nez (si tu n'es pas congestionné).
4. Gonfle ton ventre pendant que tu inspires.
5. Retiens ton souffle un court moment, puis expire lentement par le nez (si tu n'es pas congestionné).
6. Concentre-toi sur la sensation dans le ventre ou les narines pendant que tu respires.
7. Fais quelques répétitions.

Exercice de relaxation musculaire de base

1. Étends-toi ou assois-toi confortablement.
2. Contracte tous les muscles de tes pieds en pointant les orteils vers le haut. Tiens cette position quelques secondes, puis relâche les muscles pendant que tu expires lentement. Imagine la tension qui s'écoule de tes muscles.
3. Fais bouger tes mollets, en contractant et en relâchant les muscles comme tu l'as fait avec les pieds. Expire pendant que tu relâches les muscles.
4. Continue à contracter et à relâcher les autres groupes musculaires importants enremontant jusqu'à la tête :

- Les cuisses;
- Le fessier;
- Les muscles du dos et du ventre;
- Les mains et les bras;
- La poitrine, les épaules et le cou.
- Face and jaw.

Les exercices de pleine conscience, le yoga ou des exercices de movement lent sont d'excellents moyens d'acquérir une bonne maîtrise de soi. Tu aurais aussi peut-être intérêt à combiner certaines de ces activités avec de la visualisation, de l'imagerie guidée ou de la musique relaxante.

3. Stratégies pour l'école

Comme l'école est un endroit assez structuré, elle peut poser des difficultés aux jeunes atteints d'un TDA/H. Néanmoins, l'école peut aussi t'aider à réussir en t'offrant les mécanismes de soutien et les adaptations qu'il te faut. Ton école peut aussi faciliter ton placement dans la classe d'un enseignant qui comprend le TDA/H et la façon de t'aider. Tu peux aussi essayer les conseils suivants :

- T'asseoir en avant de la classe et loin des fenêtres pour limiter les distractions;
- Donner une pause à ton corps quand tu te sens agité (t'étirer, marcher un peu ou faire une activité physique rapide);
- Décomposer les tâches compliquées en tâches plus petites et plus faciles à gérer;
- Vérifier souvent auprès de ton enseignant pour t'assurer que tu es dans la bonne voie;
- Demander à un ami ou à un enseignant ce que tu dois faire si tu t'es endormi et si tu n'es pas certain;
- Créer un agenda pour organiser tes travaux à remettre;
- Te donner beaucoup de temps pour terminer tes travaux – ne pas attendre à la dernière minute.

S'organiser

Ne pas être bien organisé peut te causer toutes sortes de problèmes. Les conseils qui suivent peuvent t'aider à rester à jour.

- Tire des leçons de tes mauvaises habitudes et adoptes-en de nouvelles qui sont utiles.

- Tâche de garder un horaire régulier.
- Utilise des agendas, des calendriers ou des rappels électroniques (ajoute les nouvelles tâches au fur et à mesure pour ne pas les oublier).
- Utilise des listes de vérification ou des listes « à faire ».
- Utilise des rappels visuels (comme prendre des photos).
- Arrête de faire ce que tu es en train de faire quand on te donne des instructions; tâche de ne faire qu'une chose à la fois.
- Demande à un membre de ta famille ou à un ami de te rappeler ce que tu as à faire.

3. Counseling ou encadrement personnel

Discuter avec un conseiller ou un conseiller de vie peut vraiment aider les jeunes et les adultes à trouver les meilleures façons d'atteindre leurs objectifs.

Le counseling ou l'encadrement peut t'aider :

- À comprendre tes besoins;
- À mettre tes objectifs en évidence;
- À apprendre de nouveaux moyens de t'adapter et de mieux gérer tes symptômes;
- À identifier tes points forts et à en tirer pleinement parti.

Sommaire

Un TDA ou un THADA, soit un trouble du cerveau qui fait qu'il est difficile pour les gens de se concentrer. Chez les personnes qui sont atteintes d'un TDA/H, les problèmes d'attention sont tellement graves qu'ils peuvent causer à ces dernières des ennuis à la maison, à l'école, au travail et dans d'autres aspects de leur vie. Mais si tu as un TDA ou un THADA, il y a de bonnes nouvelles! Il existe toutes sortes de moyens pour t'aider à prêter.

Dan Internet

Learning Disabilities Association of Ottawa-Carleton (LDAO-C)
Organisme sans but lucratif voué à promouvoir la sensibilisation aux personnes ayant des troubles d'apprentissage et le respect à l'endroit de ces dernières. www.ldaottawa.com

Association ontarienne des troubles d'apprentissage
L'Association ontarienne des troubles d'apprentissage est un organisme de bienfaisance enregistré qui s'emploie à améliorer la vie des enfants, des adolescents et des adultes ayant des troubles d'apprentissage. www.ldao.ca

Attention Deficit Disorder Association
L'Attention Deficit Disorder Association propose des renseignements, des ressources et des occasions de réseautage à l'appui des personnes atteintes d'un trouble hyperactif avec déficit de l'attention.
http://www.add.org/

Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) est un organisme sans but lucratif qui offre des services d'éducation, de revendication et de soutien aux personnes atteintes d'un THADA.
www.chadd.org

Livres sur le THADA

Putting on the Brakes: Activity Book for Young People with ADHD, par Patricia O. Quinn et Judith M. Stern, 1993.
Academic success strategies for adolescents with learning disabilities and ADHD, par Esther H. Minskoff, Baltimore, Paul H. Brookes, 2003.

Références et renseignements

Arcos-Burgos, M., M. T. Acosta et Maria Teresa Acosta. « Tuning major gene variants conditioning human behavior: the anachronism of ADHD », dans Curr. Opin. Genet. Dev., juin 2007, 17 (3): 234–8. doi:10.1016/j.gde.2007.04.011. PMID 17467976.

Barkley, R.A. (1998) Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (2nd ed.) New York: The Guilford Press.

Nadeau, Kathleen, Littman, Ellen & Quinn, Patricia (1999) Understanding Girls with AD/HD. Silver Spring, MD: Advantage Books pp. 25-26.

Nigg, J.T., K. Lewis, T. Edinger et M. Falk. « Meta-analysis of attention-deficit/hyperactivity disorder or attentiondeficit/hy-peractivity disorder symptoms, restriction diet, and synthetic food color additives », dans J Am Acad Child

Adolesc Psychiatry, janvier 2013, 51(1):86-97.e8.

http://en.wikipedia.org/wiki/Hunter_vs._farmer_hypothesis Hartmann, Thom. ADD Success Stories, Grass Valley, Underwood Books, 1995. xvii. ISBN 1-887424-04-0.

Auteurs

Ce feuillet a été passé en revue par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Nos remerciements aux membres du Youth Advisory Committee de Réseau Ado (YAC-CHEO) qui ont passé ce feuillet de renseignements en revue et qui nous ont fourni des commentaires!

Licence Creative Commons

Cette licence t'autorise à partager, à reproduire et à diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Si tu veux adapter le contenu en fonction des besoins de ta communauté, communique avec le Comité d'information sur la santé mentale.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans ce feuillet peut s'appliquer ou non à ta situation. Ton fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur ta santé.