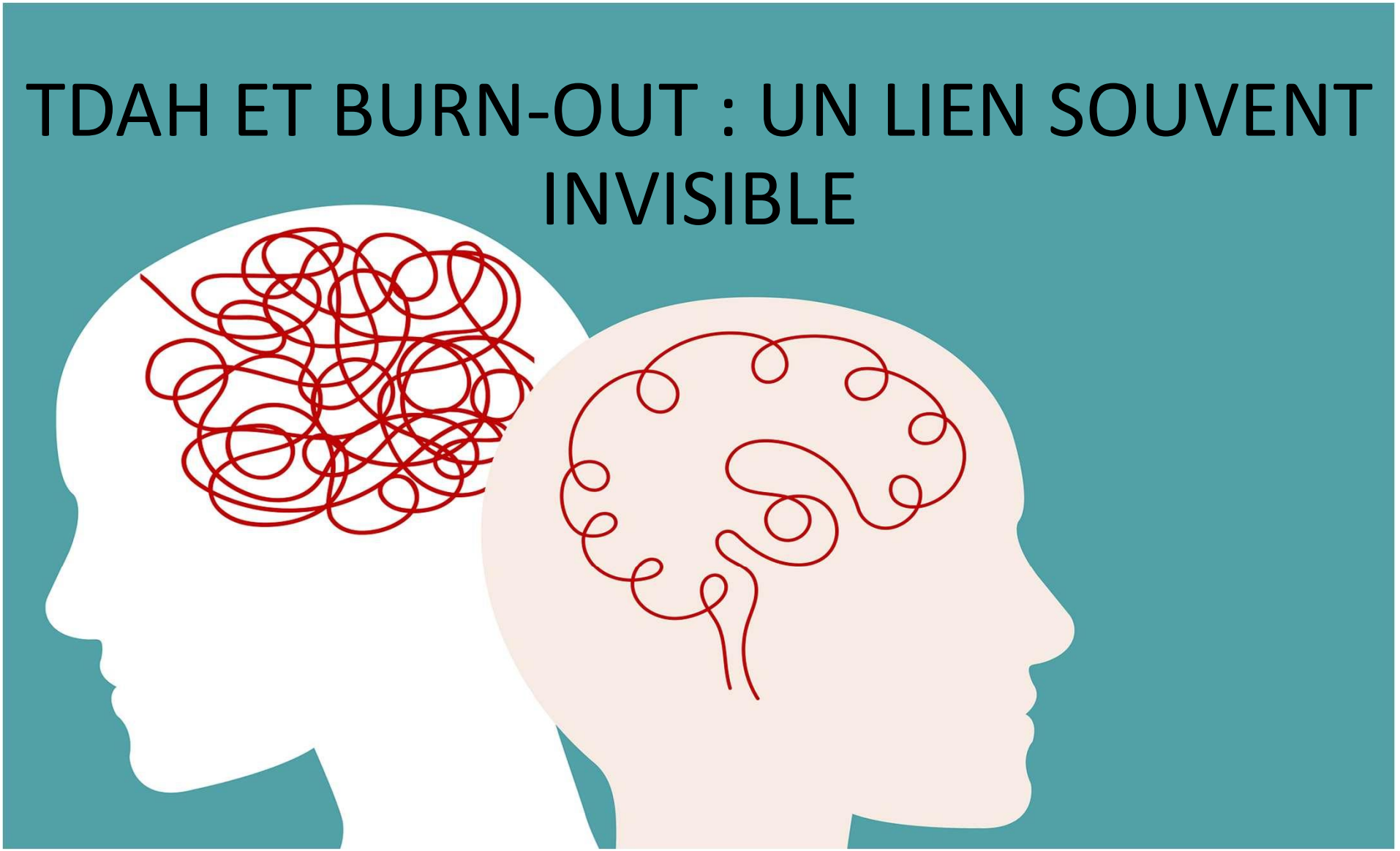
TDAH ET BURN-OUT : UN LIEN SOUVENT INVISIBLE



2026 - Tous droits réservés - Magali Scemama : 33 rue du Ranelagh -75016 Paris / magaliscemama.com

PLAN DE LA CONFÉRENCE

Dans la conférence que vous allez découvrir, j'ai choisi de parler d'un thème que je rencontre souvent dans mes accompagnements le lien entre le TDAH et burn-out.

1. Dans un premier temps je vais aborder le TDAH chez l'adulte: ses spécificités, les difficultés qu'il peut entrainer, afin de mieux en comprendre les enjeux.
2. Dans un deuxième temps nous parlerons du burn-out professionnel et/ou parfois parental.
3. Dans un troisième temps, nous verrons le lien entre le TDAH et le burn-out , un lien souvent invisible.
4. Enfin et pour finir, nous verrons comment éviter le burn-out et comment en sortir.

PARTIE 1

Le TDAH chez l'adulte:

Ses spécificités, les difficultés qu'il peut entrainer afin de mieux en comprendre les enjeux

Qu’est-ce que le TDAH ? Quels sont les symptômes ?

Le TDAH est un trouble d’origine neurologique c’est ce que l’on appelle un TND un trouble du neuro développement, d’origine neurologique. Il combine 3 symptômes l’inattention, l’hyperactivité et l’impulsivité.

- L’inattention : grande distractibilité, difficulté à se concentrer et grande distraction exemple. La personne va être sensible à tous les stimuli ce qu’elle voit ce qu’elle entend.
- L’impulsivité : impatience et difficulté à attendre : caractère imprévisible, couper la parole, avoir du mal à attendre son tour…
- L’hyperactivité : besoin incontrôlable de bouger et une agitation incessante. C’est aussi une agitation interne.

Derrière ces symptômes, il existe en réalité un fonctionnement cérébral particulier. Les symptômes sont la partie émergée de l’iceberg, en dessous on retrouve souvent des fragilités au niveau des fonctions exécutives.

Les fonctions exécutives

- Les fonctions exécutives correspondent à l'ensemble des capacités qui permettent de s'organiser, de planifier, d'anticiper, de réguler ses émotions et d'adapter son comportement en fonction du contexte, de rester motivé. Elles jouent un rôle central dans le contrôle de l'attention, la gestion des impulsions et la flexibilité cognitive.

- Chez les personnes avec un TDAH, ces fonctions sont souvent fragilisées, ce qui peut rendre plus difficile la prise de recul, l'inhibition des réactions immédiates ou encore la régulation émotionnelle.

Quelles sont les difficultés que le TDAH peut entrainer ?

- Au quotidien, le TDAH chez l'adulte ne se résume pas à des difficultés d'attention. C'est souvent une véritable lutte invisible. Les tâches simples peuvent devenir compliquées: s'organiser, prioriser, commencer une action ou la terminer. Il peut y avoir une tendance à procrastiner, ou au contraire à se perdre dans un hyper focus au détriment du reste.
- La gestion du temps est souvent difficile, avec une impression d'être constamment débordé et une mauvaise gestion du temps ce qu'on appelle la cécité temporelle.
- Il y a aussi un aspect souvent méconnu, celui de la motivation. Le circuit de la récompense fonctionne différemment, avec un besoin plus important de gratification immédiate. Concrètement, cela peut rendre très difficile le fait de se mettre à une tâche qui n'apporte pas de plaisir rapide, même lorsqu'elle est importante. Ce n'est pas un manque de motivation, c'est un problème d'accès à la motivation.

Quelles sont les difficultés que le TDAH peut entrainer ?

- Sur le plan émotionnel, les réactions peuvent être plus intenses, plus rapides, avec parfois des difficultés à prendre du recul. Et cela s'explique par la dysrégulation émotionnelle.
- La dysrégulation émotionnelle est la difficulté à réguler l'intensité et la durée de ses émotions. L'émotion monte vite, elle prend beaucoup de place, et le frein arrive plus difficilement.
- Tout cela entraine une fatigue importante liée aux efforts de compensation, mais aussi un sentiment de décalage, voire une estime de soi fragilisée parce que ces difficultés sont souvent mal comprises, y compris par la personne elle-même.

Quelles sont les difficultés que le TDAH peut entrainer ?

- Pendant longtemps, beaucoup d'adultes vont penser qu'ils sont simplement désorganisés, trop sensibles, paresseux ou pas capables de faire comme les autres sans imaginer qu'un TDAH peut être à l'origine de ces difficultés.
- Pour finir le TDAH s'accompagne de troubles associés ou comorbidités comme anxiété sociale, dépression, trouble du sommeil, trouble dys, estime de soi fragilisée, perfectionnisme.
- Si on comprend mieux le fonctionnement du TDAH et les efforts qu'il exige au quotidien, il devient plus facile de saisir pourquoi certaines personnes peuvent, avec le temps glisser vers l'épuisement et le burn-out.

PARTIE 2

Le burn-out

Qu’est ce que le burn-out ?

- Le burn-out est aujourd’hui un terme très utilisé…parfois même galvaudé. Mais il désigne une réalité bien précise.
- Le burn-out, ce n’est pas simplement de la fatigue. C’est un état d’épuisement profond, à la fois physique, mental et émotionnel, qui s’installe progressivement.
- Il apparait lorsque les ressources d’une personne ne suffisent plus à faire face aux exigences de son quotidien.

Les 3 dimensions du burn-out

- On retrouve généralement 3 grandes dimensions :
- Un épuisement intense: une fatigue qui ne passe plus, même avec du repos.
- Un détachement émotionnel: une forme de distance, de lassitude, parfois même du cynisme.
- Une perte d'efficacité: tout devient plus difficile, plus lent, plus lourd.

Quand on parle de burn-out, on pense souvent au travail; mais il existe une autre forme, beaucoup plus silencieuse: le burn-out parental.

Le burn-out parental

- Il correspond à un épuisement lié au rôle de parent. Il se manifeste par une fatigue intense , un sentiment de ne plus y arriver, parfois une distance émotionnelle avec son enfant, et beaucoup de culpabilité.
- Il est particulièrement fréquent chez les parents d'enfants avec un TDAH, car ils doivent faire face à une charge mentale, émotionnelle et organisationnelle beaucoup plus importante au quotidien.
- Et lorsque le parent lui-même présente des fragilités attentionnelles ou émotionnelles, comme c'est souvent le cas dans le TDAH, le risque d'épuisement est encore plus élevé.

Ce qui est important à comprendre

- Le burn-out ne survient pas du jour au lendemain . C'est un processus lent, souvent invisible, qui s'installe sur des semaines, voire des mois.

- Et surtout, il touche souvent des personnes très investies. Des personnes qui donnent beaucoup, qui s'adaptent, qui tiennent longtemps.Et c'est là que le lien avec le TDAH devient particulierement important car certaines caractéristiques de ce trouble vont venir amplifier voire masquer ce processsus d'épuisement.

- Maintentant que nous avons abordé les difficultés povoquées par le TDAH mais aussi les manifestations du burn-out, il devient plus facile de voir pourquoi certaines personnes s'épuisent et de faire le lien entre le TDAH et le burn-out parental : un lien souvent invisible.

Partie 3

Le lien entre le TDAH et le burn-out

Le cout invisible du TDAH

- Vivre avec un TDAH, c'est souvent faire énormément d'effort sans que cela ne se voie.
- Faire comme les autres, suivre le rythme, rester concentré, s'organiser… tout cela demande en réalité beaucoup d'énergie.
- Là ou certaines personnes fonctionnent de manière automatique, les adultes avec un TDAH doivent constamment compenser, se corriger, fournir énormément d'efforts pour s'adapter: travailler davantage, s'organiser de manière très rigide, anticiper en permanence…
- Et pendant un temps, cela peut donner l'illusion que tout va bien alors que ce n'est pas toujours le cas.
- Mais cette adaptation a un coût. Elle demande beaucoup d'énergie, et elle peut entrainer une fatigue chronique, souvent invisible de l'extérieur.
- Et avec le temps, cela crée une fatigue de fond, silencieuse, mais bien réelle.
- C'est ce qu'on appelle le masking: faire en sorte que cela ne se voie pas, tenir coute que coute… même quand c'est épuisant.

Le piège de la sur adaptation

Beaucoup d’adultes avec un TDAH développent une tendance à se sur adapter.

Dire oui, en faire plus, vouloir compenser, prouver leur valeur… souvent par peur de décevoir, d’échouer ou d’être rejeté.

Mais cette sur adaptation a un coût. Elle conduit à une surcharge progressive, où les demandes extérieures prennent le dessus sur les besoins internes.

Et c’est souvent là que l’épuisement commence à s’installer.

L’irrégularité énergétique

- Le fonctionnement du TDAH est souvent marqué par une grande irrégularité de l’énergie.
- Des phases d’hyperfocus très intenses ou la personne peut donner énormément …suivies de phases de fatigue, voire de véritable « crash » ou « down ».
- Ce rythme en dents de scie empêche le corps de se stabiliser.
- Et à long terme, cela épuise profondément.

L’hyperémotivité et l’anxiété

- Le TDAH s’accompagne très souvent d’anxiété et les émotions sont vécus de manière plus intense.
- Le stress, la frustration, les critiques...tout peut être ressenti de façon amplifiée.
- Cette anxiété, ces ruminations cette intensité émotionnelle demande une régulation constante, qui consomme elle aussi beaucoup d’énergie... et participe à l’épuisement.

Le manque de récupération

- Le TDAH s'accompagne souvent de trouble du sommeil: le repos n'est pas toujours réellement réparateur.
- Le sommeil peut être perturbé, le mental reste actif, et le cerveau a du mal à « s'arrêter ».
- Résultat: même après une pause ou une nuit de sommeil, la récupération est incomplète… et la fatigue s'accumule.



PARTIE 4

Comment sortir du burn-out et comment éviter d’y rentrer ?

Sortir du burn-out: comprendre que ce n’est pas qu’une question de volonté

Avant d’aller plus loin, je rappelle qu’un burn-out ne se règle pas seulement avec les quelques conseils qui vont suivre . Il nécessite un accompagnement adapté par des professionnels.

Le burn-out n’est pas un manque de motivation. Ce n’est pas des gens faibles qui sont en burn-out. C’est un système qui a dépassé ses limites. Chez les adultes avec un TDAH: on compense beaucoup, on tient longtemps, puis on s’effondre.

Donc la priorité est la récupération, pas la performance.

Revenir au corps

- Les personnes avec un TDAH sont souvent:

- dans la tête
- déconnectées des signaux corporels

- Le corps envoie des signaux bien avant l'effondrement. Le problème est qu'on ne les écoute pas.

- Concrètement que faire ?

- sommeil prioritaire
- pauses réelles
- respiration/ralentissement
- activité physique



Réduire la charge invisible

- Le burn-out TDAH vient souvent de :

- Trop de « oui » ; un côté « fais plaisir » très prononcé

- Trop de choses en parallèle

- Une charge mentale invisible

- Un coté perfectionniste : ce n'est pas seulement ce que la personne fait qui épuise c'est tout ce qu'elle porte mentalement.

- Concrètement que faire ?

- Choisir ses combats

- Alléger ses engagements

- Simplifier le quotidien

- Externaliser quand c'est possible

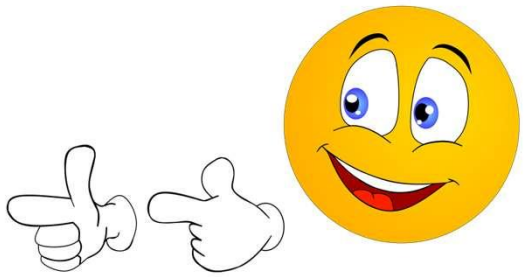


Sortir du piège de la suradaptation

- Beaucoup de personnes avec un TDAH fonctionnent en s'adaptant en permanence… jusqu'à l'épuisement ».

- Concrètement que faire ?

- arrêter de vouloir faire comme les autres
- identifier son fonctionnement réel
- adapter son environnement

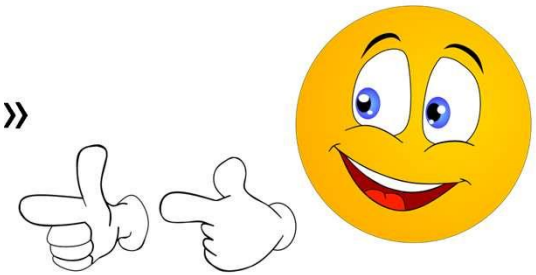


Travailler l’irrégularité énergétique

- Le problème n’est pas le manque d’énergie; c’est son irrégularité.

- Concrètement que faire ?

- accepter les phases d’hyperfocus et de down
- anticiper : ne pas surcharger les périodes « hautes »
- protéger les périodes « basses »



Apprendre à réguler les émotions

- L’hyperémotivité est un facteur d’épuisement

- Concrètement que faire ?



- identifier les déclencheurs
- mettre des pauses avant réaction
- utiliser les outils corporels : respiration, ancrage…

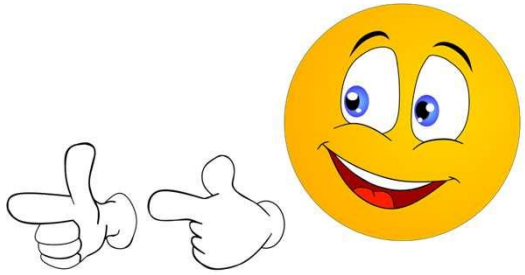
Revoir la notion de « repos »

- La notions de repos peut être compliquée pour une personne avec un TDAH. Se reposer, ce n'est juste s'arrêter. C'est récupérer vraiment.

- Concrètement que faire ?

- éviter le faux repos (scroll, écran)

- privilégier les activités apaisantes , nature , sport …



Mettre en place des stratégies adaptées (et non génériques)

- Les solutions classiques ne fonctionnent pas toujours avec un cerveau TDAH

- Concrètement que faire ?

- organisation flexible
- routine simple
- objectifs réalistes



Se faire accompagner

- Comprendre son fonctionnement est essentiel, mais ce n’est pas souvent suffisant. L’accompagnement permet de mettre en place des stratégies concrètes et durables.



EN CONCLUSION

- Ce qu'il faut retenir c'est que le burn-out chez les personnes avec un TDAH n'arrive pas par hasard.
- Il ne vient pas d'un manque de volonté, mais souvent d'un décalage entre leur fonctionnement ... Et ce qu'elles imposent au quotidien.
- Pendant longtemps, elles compensent, elles s'adaptent, elles font beaucoup d'efforts pour tenir … jusqu'au moment où le système s'épuise.
- Le burn-out n'est pas un échec. C'est un signal.
- Et la clé, ce n'est pas de faire plus , c'est de faire autrement. Apprendre à se connaitre, respecter ses rythmes et arrêter de lutter contre soi même.
- Parce que quand on commence à fonctionner avec son cerveau et non contre lui, on ne fait pas que sortir du burn-out, on commence à s'apaiser.