

TDAH à l'âge adulte : quand le lièvre devient tortue – Accompagnement et interventions face aux challenges cognitifs



Programme prévisionnel

Qu'il s'agisse d'un diagnostic tardif ou connu de longue date, la prise en charge du TDAH à l'âge adulte n'est pas celle que nous proposons aux enfants et adolescents. L'expression des symptômes ou encore l'impact fonctionnel dans le quotidien ne sont pas les mêmes, et s'il est bien entendu question là encore de fonctions exécutives, de régulation émotionnelle et de prise en compte des aspects sensoriels, les réponses à apporter diffèrent. Vous l'aurez compris, les questions que vous vous posez au sujet des spécificités du TDAH à l'âge adulte seront abordées au cours de ces 3 jours de formation, dans une démarche conforme aux recommandations de bonnes pratiques professionnelles (RBPP), tant concernant les concepts théoriques que les pistes concrètes à proposer dans votre pratique !

JOURNÉE 1

Le TDAH : un TND comme les autres

- Évolution conceptuelle des TND et du TDAH
- Les facteurs génétiques et neurologiques des TND et du TDAH
- Le TDAH chez l'adulte : de larges manifestations et comorbidités

Les challenges cognitifs et sensoriels de l'adulte avec TDAH

- Les modélisations théoriques
- Les fonctions cognitives
- Les fonctions exécutives et leur impact dans le TDAH
- Les caractéristiques liées à la surcharge d'informations
- L'autorégulation dans le TDAH
- Les forces de l'adulte TDAH

JOURNÉE 2

Les interventions

- La psychoéducation : la première étape dans le traitement du TDAH
- Les traitements médicamenteux pour l'adulte TDAH
- La science comportementale à mettre en place du changement
- L'apport des Thérapies Comportementales et Cognitives
- La MBCT : la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Les programmes

- L'importance des évaluations individualisées pour proposer un programme adapté
- Les programmes basés sur les problématiques au quotidien
- Le programme de Safren : maîtriser son TDAH
- Le programme de Solanto : cibler les fonctions exécutives
- Le programme de Ramsey et Rostain : utiliser les TCC pour intervenir sur les stratégies de coping

JOURNÉE 3

L'hygiène de vie et les aménagements

- L'importance du sommeil
- La portée des routines et de la prévisibilité
- L'alimentation et les routines alimentaires
- L'exercice physique
- Les techniques de relaxation et de gestion de régulation

Le coaching du patient adulte avec TDAH : mettre en action

- Apprendre à s'organiser et planifier ses actions : utiliser des outils adaptés
- Gérer son temps : Estimer le temps d'une tâche, s'engager dans la tâche et utiliser des outils
- La procrastination : comprendre le mécanisme qui sous-tend la procrastination

Objectifs

- Définir et circonscrire le périmètre théorique et clinique du TDAH à l'âge adulte
- Connaître les manifestations cognitives, sensorielles et émotionnelles en lien avec le TDAH
- Mettre en œuvre des interventions en lien avec les spécificités du TDAH à l'âge adulte : quels programmes, coachings et aménagements proposer ?

Publics

Autre professionnel Educateur(trice) spécialisé(e) Ergothérapeute Infirmier(e) Médecin Orthophoniste Personnel de l'éducation Psychologue / Neuropsychologue Psychomotricien(ne)

Pré-requis

Pré-requis:

Aucun

Dates & lieux

- du 22 au 24 septembre 2026
à Paris : 9h00-17h00
- du 9 au 11 décembre 2026
à Paris : 9h00-17h00
- du 22 au 24 mars 2027
à Paris : 22 AU 24 MARS 2027 9h 17h
- du 2 au 4 novembre 2027
à Paris : 2 AU 4 NOV 2027 9h 17h

Durée

3 jours / 21 heures

Tarifs

Etablissement : 835 €
Individuel : 750 €

TDAH à l'âge adulte : quand le lièvre devient tortue – Accompagnement et interventions face aux challenges cognitifs



et s'engager dans la tâche

- Gérer son impulsivité : comprendre le concept de l'inhibition, identifier le mécanisme au quotidien pour faire preuve d'auto-contrôle
- Réguler ses émotions : comprendre le mécanisme de l'autorégulation et mettre en place des stratégies efficaces
- La résolution de problèmes : Identifier des problèmes et mettre en place des stratégies efficaces de résolution de problème
- Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi : le concept de la métacognition et son lien avec l'autorégulation

Intervenants (prévisionnel)

TANET Antoine

Neuropsychologue du Développement, Exercice libéral (Tours, 37), Ancien attaché au Centre Référent des Maladies Rares à Expression Psychiatrique, Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, GH Pitié-Salpêtrière, AHP.

ABEGG Morgane

Psychologue spécialisée en neuropsychologie, TCC et TCD au Centre du Neurodéveloppement Adulte (CNA) de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et en libéral à Paris. Doctorante en neurosciences, ses travaux de recherche portent sur les troubles du sommeil chez l'adulte avec TDAH.

BISCAY Virginie

Psychologue spécialisée en neuropsychologie. Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). Exerce auprès d'enfants et d'adultes présentant des troubles du neurodéveloppement en cabinet libéral pluridisciplinaire (évaluations et prises en charge neuropsychologiques, TCC, guidance parentale).

PAQUET Florie

Psychologue spécialisée en neuropsychologie, exerçant en Psychiatrie adulte à Lille. Formée aux TND adultes et animatrice en Thérapie Comportementale Dialectique et thérapies brèves et psychocorporelles.

PRUNIER Hugo

Psychiatre spécialisé dans la prise en charge du TDAH à l'âge adulte, des troubles psychiatriques résistants ou complexes et neurodéveloppementaux. Responsable d'un service de recours dédié au TDAH de l'adulte, membre de la SFTDAH et expert auprès de la HAS.