

# 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 formations, tant concernant les concepts théoriques que les pistes concrètes à proposer dans votre pratique !*

### JOURNEE 1

#### Les modèles théoriques du TDAH et plus largement du TND adulte

- Les TND : un groupe hétérogène de troubles affectant le fonctionnement cérébral
- Les modèles génétiques et neurologiques
- Les TND adultes : de larges manifestations et comorbidités
- Les troubles du comportement dans le TDAH : l'impact du cortex préfrontal et les problématiques de dysrégulation
- Les modèles théoriques du TDAH axés sur les fonctions cognitives
- Le modèle de Barkley : le déficit d'inhibition (1997)
- Le modèle de l'attention (Posner, Petersen)
- Le modèle de l'aversion au délai ; le circuit de la récompense Le TDAH, une conséquence de l'évolution (Hartmann)

#### Les challenges cognitifs et sensoriels de l'adulte avec TDAH

- Les fonctions cognitives : la cohérence centrale et la flexibilité des pensées
- Les caractéristiques liées à la surcharge d'informations : comment gérer les informations et les tâches multiples
- Les fonctions exécutives : définition et rôle des fonctions exécutives
- L'impact des fonctions exécutives dans le TDAH
- Les nouvelles recherches : définition de l'auto-régulation et des compétences autorégulatrices : l'autodiscipline, l'auto-contrôle, l'auto-efficacité et l'autodétermination
- La dysrégulation émotionnelle et les problèmes motivationnels chez la personne TDAH
- La surcharge sensorielle et son impact chez la personne TDAH
- Les déficits pragmatiques chez la personne TDAH

### JOURNEE 2

#### Les interventions

- La psychoéducation : la première étape dans le traitement du TDAH : identifier les aspects pédagogiques, émotionnels et comportementaux
- Les traitements médicamenteux pour l'adulte TDAH : les différentes molécules et leur efficacité ; le choix et le dosage
- La science comportementale : à travers les lois de l'apprentissage, comment modifier ses habitudes et mettre en place du changement
- L'apport des Thérapies Comportementales et Cognitives : définition et recherches ; ses apports et son efficacité chez l'adulte TDAH
- 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

## 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 Médecin Neuropsychologue Orthophoniste personnel de l'éducation Psychologue Psychomotricien(ne)

## Pré-requis

Pré-requis:

Aucun

## Dates & lieux

- du 17 au 19 mars 2025  
à Paris : 9h00-13h00 ; 14h00-17h00

## Durée

3 jours / 21 heures

## Tarifs

Établissement : 795 €  
Individuel : 715 €

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



## JOURNEE 3

### Les aménagements

- L'importance du sommeil
- La portée des routines et de la prévisibilité
- L'impact de l'hygiène du sommeil sur les symptômes du TDAH
- L'alimentation et les routines alimentaires
- Le lien avec la qualité de vie et l'alimentation
- L'exercice physique et son apport sur les symptômes
- 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 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)

### **BADUEL Marie**

Ingénieure Pédagogique, Orthophoniste -  
neuropsychologue Cabinet  
Pluridisciplinaire EMA, Paris 9ième  
Chargée d'enseignement Master  
d'orthophonie - Faculté de Médecine  
Sorbonne Université

### **TANET Antoine**

Directeur Pédagogique,  
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, APHP.