

Le TDA/H chez l'adulte

CONTEXTE

Le TDAH à l'âge adulte reste encore mal reconnu, malgré son impact important sur le quotidien. Les professionnels manquent souvent de repères et d'outils pour accompagner ce trouble complexe. Cette formation propose une approche concrète, basée sur les TCC, pour mieux comprendre, repérer et accompagner les adultes concernés dans leurs difficultés spécifiques.

OBJECTIFS

- Comprendre les manifestations du TDAH à l'âge adulte
- Repérer les signes évocateurs du TDAH chez l'adulte
- Connaître les outils cliniques et les questionnaires de repérage
- Identifier les spécificités du TDAH chez les femmes
- Utiliser des stratégies issues des TCC dans l'accompagnement

PROGRAMME

PREMIER JOUR

Comprendre et repérer le TDA/H chez l'adulte

- Les bases cliniques du TDA/H : définitions, DSM-5, formes cliniques (les 3 sous-types : forme inattentive, forme hyperactive, forme combinée)
- Le TDA/H à l'âge adulte : évolution, impacts, principales comorbidités (anxiété, dépression, addictions, TSA, troubles du sommeil, troubles de la sexualité...)
- Les outils de repérage (questionnaires, entretien clinique : ASRS, DIVA-5...)
- Quand orienter la personne vers un diagnostic
- Les particularités du TDA/H chez les femmes (symptômes masqués, stratégies de compensations, poids du genre, hormones, retard de diagnostic)
- Les comorbidités spécifiques aux femmes : burnout parental, dépression du post partum...
- Etudes de cas

DEUXIEME JOUR

- Les principes des TCC adaptées au TDAH : Psychoéducation, gestion du temps et des priorités, activation comportementale, motivation, auto-observation...
- Outils pratiques pour les patients : Routines, planification, gestion des distracteurs, travail sur la procrastination
- Apports complémentaires (mindfulness, auto-compassion)
- Ateliers pratiques : plan d'accompagnement d'un adulte avec un TDA/H, jeux de rôle
- Les spécificités féminines dans l'accompagnement : Charge mentale, anxiété de performance, maternité • Synthèse, ressources, évaluation de la formation

NOUVEAU

RÉF. A44

PUBLIC

Psychologues, neuropsychologues, médecins, addictologues, et autre professionnel du médico-social qui accompagne des adultes TDAH

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Marie Thomas

Docteure en psychologie, psychologue spécialisé en TND et TCC

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, études de cas, échanges cliniques, mise en situation, supports pédagogiques (powerpoint, fiches outils)

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- De 6 à 12 participants
- **Colmar** le 16 et 17 mars 2026
- **Distanciel**, 7 et 8 septembre 2026
- 740€/personne