

Mieux vivre avec un TDAH

Trouble du déficit de l'attention
avec ou sans hyperactivité



Design

La Maison Perchée

Illustrations Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative entre :

L'équipe du C'JAAD (GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences),
le C2RB (CH La Chartreuse, Dijon) et le CHRU de Strasbourg

La Maison Perchée : contribution de relecteurices concerné·e·s
et recueil des témoignages (un grand merci aux participant·e·s)

Réalisé en 2024

SOMMAIRE

Le TDAH, c'est quoi ?	5
La prise en charge	9
Les différents traitements	11
Trucs et astuces au quotidien	14
Que faire au quotidien ?	17
À retenir	18

Le TDAH, c'est quoi ?

**LE TDAH : TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION
AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ EST
UN TROUBLE FRÉQUENT
DU NEURODÉVELOPPEMENT
QUI CONCERNE ENVIRON
3% DES ADULTES ET 5% DES ENFANTS**

Il est caractérisé par trois types de symptômes pouvant se manifester seuls ou combinés : des difficultés d'attention et de concentration, des symptômes d'hyperactivité et des problèmes de gestion de l'impulsivité.

Les symptômes débutent pendant l'enfance, mais les difficultés rencontrées sont variables en fonction de la période de la vie.

Le trouble est reconnu lorsque ces symptômes se manifestent, avant 12 ans et de manière persistante, sur six mois ou plus, et dans au moins deux domaines de vie (travail/école, relations sociales, pratique de loisirs, etc.). Les symptômes doivent se manifester de manière suffisamment importante pour poser un obstacle au développement ou perturber l'insertion sociale ou le travail scolaire.

Les symptômes



Inattention

La personne peut sembler ne pas écouter quand on lui parle. Elle a tendance à ne pas prendre en compte les consignes, à être facilement distraite, à faire des erreurs d'étourderie ou à ne pas se relire. Elle a des difficultés à organiser ses travaux et ses activités, a du mal à commencer et découper des tâches complexes et perd, égare ou oublie souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités, des rendez-vous, des obligations, des corvées, etc.



Hyperactivité

La personne a du mal à rester assise ou tranquille et a besoin de bouger, même dans des situations où cela n'est pas approprié. Assise, elle pourra donc avoir besoin d'agiter les mains ou les jambes, jouer avec des objets, se ronger les ongles, trouver des excuses pour se lever (aller aux toilettes, aller à la machine à café, faire des photocopies, etc.). Elle parle beaucoup. Elle ressent souvent une agitation interne (physique ou psychique) avec des difficultés à se relaxer, des pensées qui s'emballent et peut avoir besoin de faire une activité physique intense pour accéder à une détente.



Impulsivité

La personne peut agir/réagir très rapidement, sans réfléchir, elle a tendance à interrompre les autres lors d'une discussion (par peur d'oublier ses propos plus que par impolitesse ou manque de respect). Elle est impatiente, a du mal à attendre ou se sent frustrée quand elle est forcée de ne rien faire.

Ces symptômes peuvent varier selon le contexte.

Ils ont tendance à se majorer dans les situations qui exigent un effort intellectuel et/ou de l'attention, dans les activités monotones ou non structurées, ou encore en cas de fatigue.

À l'inverse, ils peuvent diminuer en situation duelle (en duo), en situation nouvelle, si une récompense est prévue ou en cas de renforcement fréquent des comportements appropriés.



Difficulté à gérer ses émotions

D'autres symptômes comme la difficulté à gérer ses émotions (irritabilité, labilité émotionnelle - changement d'humeur rapide et fréquent, dysrégulation des émotions - difficulté à moduler l'intensité de ses émotions, hypersensibilité ou difficultés à reconnaître les émotions d'autrui), sont souvent observés.



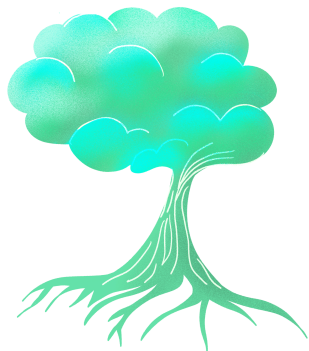
Le TDAH fait partie des troubles du neurodéveloppement

Les troubles du neurodéveloppement comprennent : les troubles des apprentissages (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie, dysorthographe, dysgraphie), les troubles du spectre de l'autisme, les TICs, etc. Il est plutôt fréquent qu'une personne souffre de plusieurs troubles du neurodéveloppement. Par exemple, une dyslexie et un TDAH.

Le TDAH peut être confondu avec le trouble de la personnalité borderline ou encore le trouble bipolaire mais la concomitance de ces troubles n'est pas rare. Par exemple, un TDAH connu dès l'enfance peut, en grandissant, se compliquer d'un trouble borderline ou d'un trouble bipolaire.

Le TDAH est souvent un facteur de risque ou peut être associé à d'autres troubles. On peut le comprendre du fait des difficultés que le TDAH peut entraîner au cours de la vie : anxiété, dépression, troubles du sommeil, addictions.... Le TDAH impactera également l'estime de soi.

L'origine du TDAH



Les causes exactes du TDAH ne sont pas encore déterminées. Cet état psychique serait expliqué, sur le plan neurobiologique, par une dysfonction du système de régulation de l'attention et de la motivation.

Ce système implique des réseaux cérébraux qui sont notamment sous le contrôle de certains neurotransmetteurs comme la dopamine et la noradrénaline. Cependant, aucune hypothèse unique, aucun facteur expliquerait à lui seul le développement du TDAH, qui répondrait plutôt à une accumulation de facteurs de risque.

Facteurs génétiques

De nombreux travaux montrent une plus grande fréquence du TDAH dans les familles où un enfant présente un TDAH, par rapport aux familles témoins, ce qui laisse envisager une composante génétique à ce trouble.

Facteurs environnementaux

Des études suggèrent que le risque de développer un TDAH est augmenté en cas de complications pendant la grossesse ou à la naissance (notamment la prématurité), en cas de traumatisme crânien ou d'exposition à de la maltraitance ou des abus.

La prise en charge



Le bilan de santé

Un bilan de santé initial sera réalisé afin de :

- Évaluer les symptômes le plus précisément possible, ceci grâce à votre aide et celle de votre entourage, si, bien sûr, vous en êtes d'accord
- Rechercher d'autres troubles éventuellement associés
- Envisager les traitements et planifier avec vous les soins et le suivi au long court de ce trouble

Pour rechercher les symptômes, le·la professionnel·e de santé peut être aidé·e de questionnaires. Un bilan neuropsychologique pourra compléter l'évaluation initiale grâce à la réalisation de tests d'attention et à l'évaluation de la mémoire et des fonctions exécutives.

Selon les besoins, des examens complémentaires peuvent être prescrits : bilan sanguin, électrocardiogramme (ECG), électroencéphalogramme, imagerie cérébrale. Des consultations de médecine spécialisée peuvent être nécessaires.

Les professionnels de santé

Le bilan initial et le suivi seront réalisés par un·e médecin psychiatre. La prise en charge globale peut faire intervenir d'autres soignant·es : neuropsychologues, infirmier·es, psychologues, assistantes sociales...

Les démarches administratives



**LE TDAH EST UN TROUBLE
RECONNU PAR LA MAISON
DÉPARTEMENTALE DES
PERSONNES HANDICAPÉES
(MDPH)**

Le TDAH est un trouble reconnu par la maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Une demande d'aide et d'accompagnement par la MDPH peut donc être réalisée en fonction du retentissement du trouble.

Pour déposer une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur-se handicapé-e (RQTH) à la MDPH (notamment s'il y a eu plusieurs rechutes et hospitalisations), il vous faut constituer un dossier en partenariat avec les médecins qui vous suivent (en réunissant des bulletins d'hospitalisation, les prescriptions médicamenteuses, etc.). Une assistante sociale peut vous accompagner à monter ce dossier.

La demande de RQTH permet de favoriser le maintien à l'emploi ou l'accès à un nouvel emploi. Une CMI (carte mobilité inclusion) peut également être demandée auprès de la MDPH. La MDPH met entre 9 mois et un an à répondre à la demande, en fonction des délais de traitement.

La médecine du travail ou les Missions handicap des établissements d'études supérieures (écoles et universités) peuvent être sollicitées afin de bénéficier d'aménagement d'horaires, de postes ou afin de faciliter les études !

Par exemple : des aménagements de tiers-temps pour les examens et les concours. N'hésitez pas à les contacter.

BON À SAVOIR

**VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER
D'AMÉNAGEMENT D'HORAIRES
OU DE POSTES VIA
LES MISSIONS HANDICAP
OU LA MÉDECINE DU TRAVAIL !**

Les différents traitements

Les traitements non pharmacologiques

Une prise en charge psychologique avec divers abords peut être proposée selon les difficultés rencontrées :



→ Les Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

permettent d'améliorer les symptômes et leur retentissement.

Il en existe différents types : centrées sur les symptômes centraux du TDAH, sur la régulation émotionnelle. Les programmes basés sur la pleine conscience adaptés au TDAH peuvent aussi être utiles.

→ La Remédiation cognitive

permet l'apprentissage de nouvelles stratégies pour s'adapter aux situations problématiques du quotidien.

→ La Thérapie motivationnelle

est particulièrement efficace dans les situations d'addiction.

→ L'éducation thérapeutique ou « psychoéducation »

visé à informer et former sur le trouble. Elle permet d'acquérir le savoir et la connaissance des symptômes qui permettent d'agir dessus.

→ L'intervention de groupe

est basée sur les échanges entre personnes qui vivent la même situation. Elle vous permettra de discuter des problèmes que vous avez en commun avec les personnes du groupe.

Les médicaments

Une prise en charge pharmacologique est indiquée lorsque les mesures psychologiques, éducatives, sociales et familiales seules s'avèrent insuffisantes.



Le méthylphénidate

Le méthylphénidate est un psychostimulant. Il agit en empêchant la recapture de la dopamine et de la noradrénaline et agit donc sur l'attention, la distractibilité et l'impulsivité.

Sa métabolisation par l'organisme s'effectue rapidement. Le traitement n'est réellement actif que pendant quelques heures après la prise, quelle que soit la dose. Il est délivré sous forme à libération immédiate ou prolongée.

La posologie qui vous convient le mieux sera déterminée avec vous, en augmentant les doses pas à pas. Le traitement peut s'arrêter d'un jour à l'autre sans difficultés.

Exemple de molécules disponible en France :

Ritaline®, Concerta®, Quasym®, Medikinet®

Un nombre important d'études convergent sur l'absence de phénomène addictif inhérent à cette molécule. Le mésusage est par contre un risque : la prescription de ces molécules doit être encadrée et suivie, voire ajustée en cas de problème.

Les effets secondaires sont généralement transitoires, ajustables et impliquent la responsabilité du prescripteur, qui doit les évaluer et corriger les choses si nécessaires. Il s'agit de perte d'appétit, de troubles de l'endormissement, de troubles de l'humeur, avec des tendances à l'irritabilité. Dans l'ensemble, les effets secondaires sont modérés.

Le bilan préthérapeutique comprend une évaluation rigoureuse de l'état cardiovasculaire de la personne, incluant la mesure de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque. Chez l'adulte, l'avis d'un cardiologue est nécessaire avant la mise sous traitement afin notamment de vérifier l'absence de contre-indications cardiovasculaires.

Conditions de prescription du méthylphénidate

Le méthylphénidate est classé dans les stupéfiants.

De ce fait, sa prescription est cadrée. La prescription se fait sur une ordonnance sécurisée pour une durée maximale de 28 jours. Le traitement est délivré dans une pharmacie choisie par les parents, mentionnée sur chaque ordonnance. L'ordonnance doit être présentée au pharmacien dans les trois jours, au-delà elle n'est exécutée que pour la durée de traitement restant à courir. Une même ordonnance ne peut pas faire l'objet d'un renouvellement de la délivrance.

En France, la prescription initiale doit être réalisée par un-e médecin pédopsychiatre, neuropédiatre ou psychiatre exerçant en ville ou à l'hôpital. Cette prescription a une durée de validité de 1 an et doit être renouvelée tous les ans par l'un-e de ces médecins spécialistes. Le renouvellement mensuel peut ensuite être fait par son médecin généraliste, sur une ordonnance particulière puisqu'il figure, en France, dans la liste des médicaments classés stupéfiants.

Trucs et astuces au quotidien

FAIRE FACE À LA PROCRASTINATION

**POUR ÉVITER DE REMETTRE À DEMAIN
CE QUE TU PEUX FAIRE AUJOURD'HUI !**



TECHNIQUE DES PETITS PAS



Définir son objectif

Faire un peu de rangement et de ménage

Le découper en sous-étapes courtes et claires

- Ramasser la vaisselle
- Trier les revues
- Passer l'aspirateur

Se féliciter ou se récompenser à chaque sous étape accomplie !

Récompenser l'effort plus que le résultat

Définir une durée pendant laquelle vous allez vous investir

Face à une tâche longue ou pénible telle que remplir un document administratif : choisir une durée et mettre un minuteur.

Ne faire que ça sur ce laps de temps

À la fin de la durée définie, vous pouvez faire une pause et vous féliciter !

(voir aussi sur internet, technique Pomodoro).

GÉRER SON TEMPS



- Limiter les oublis :
en utilisant un calendrier ou un agenda avec des rappels.
- Faire une liste en commençant par ce qui est important à vos yeux.
- Pour chacune planifier le temps nécessaire.
- Puis mesurer le temps que chaque tâche a réellement demandé et le comparer à votre estimation. Le chronomètre est votre allié !

OUTIL TEMPS ESTIMÉ VS TEMPS RÉEL

TÂCHES	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉEL
Écrire le mail à A.	10 min	25 min <i>COMPAREZ</i>
Lire le rapport	1 heure	...
Finir rangement	45 min	...
TOTAL	2 h	...

AVEZ-VOUS ASSEZ DE TEMPS DEVANT VOUS?

GÉRER L'IMPULSIVITÉ



- **S'arrêter** : figer tout mouvement ou pensée : Temps mort !
- **Temporiser** : respirer lentement et profondément
- **Observer** : prendre conscience de ses sensations
- **Poursuivre** son objectif initial : que veut-on faire ?

FAIRE FACE À LA DISTRACTION



Pour cela, il faut apprendre à identifier et réduire les sources de distraction (téléphone, internet ...).

Beaucoup de distractions sont inévitables. Il suffit de les observer et de ne pas les suivre.

Déterminer son intention

décrire votre objectif immédiat et ce que vous allez faire ensuite (ex. je vais écrire un paragraphe, ensuite j'appellerai un ami)

Prononcer mentalement « distraction »

quand quelque chose vous distrait pour aider à mieux en être conscient-e, puis revenir à son intention.



Que faire au quotidien ?

Certains facteurs peuvent déséquilibrer un TDAH.

Il est donc souhaitable d'avoir une bonne hygiène de vie.



Être bienveillant-e et tolérant-e à l'égard de soi-même

Le TDAH est aussi une force (créativité, originalité, énergie...). Ne pas s'arrêter après un faux-pas, reprendre un rendez-vous si l'on en a manqué un !



Être constant-e

Les routines sont des alliées, elles permettent au cerveau d'épargner de l'énergie qui sera utilisée pour d'autres activités (ex : toujours ranger les choses au même endroit, faire l'administratif dès qu'il se présente).



Prendre conscience de l'ici et maintenant

Plusieurs fois par jour, on pose les écrans (même quelques minutes seulement) et on se reconnecte à ses sensations, émotions et pensées. On s'ancre dans le présent en se concentrant sur les sens. Pourquoi ne pas essayer la méditation pleine conscience ou le yoga ?



Avoir une alimentation saine et équilibrée

Manger sainement a un impact sur notre comportement et notre bien-être. Éviter les excès d'alcool, le grignotage, et faire des repas réguliers.



Respecter un rythme de sommeil régulier

Cela a un impact sur l'attention et le bien-être. Il est important d'avoir des rythmes réguliers. Attention aux écrans le soir, pour ne pas se décaler. Accordons à nos nuits le temps et le confort qu'elles méritent !



Pratiquer une activité physique régulière

L'activité physique régule notre énergie et notre motivation. Il est important de se donner la possibilité de bouger, de faire des pauses, de sortir à l'air libre régulièrement.



À retenir

- Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement
- Le TDAH apparaît dans l'enfance et peut perdurer à l'âge adulte (dans la moitié des cas)

Triade de symptômes

- Inattention
- Impulsivité
- Hyperactivité (ou non)

Cette triade s'ajoute aux critères de durée (au moins 6 mois), d'âge d'apparition (avant 12 ans), d'intensité et de gêne dans au moins deux domaines de la vie.

Les traitements sont multimodaux

Le TDAH pourrait être expliqué par un déficit en dopamine

- Médicament (méthylphénidate)
- Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- Psycho-éducation

Comorbidité

Le TDAH est associé à d'autres troubles. Souvent à l'adolescence, il se complique d'addiction. Une prise en charge spécifique est alors indiquée.

Témoignages



D'abord, je ne parlerais pas de quotidien avec la MALADIE. Je ne m'estime pas malade, même si le TDAH est reconnu par les MDPH. Je m'estime comme ayant un profil atypique. Le TDAH est maintenant ancré dans mon quotidien. Je n'y fais même pas attention. Il est là tous les jours, et pourtant j'ai l'impression qu'il est absent. Tout d'abord, parce que je l'ai accepté. Le fait de savoir ne change rien à la personne que je suis. Au contraire, maintenant que je sais ce que cela veut dire, je sais identifier lorsqu'il se manifeste et prendre les choses en main pour trouver une alternative. Par exemple, je sur réagis à toute situation. Lorsqu'arrive d'abord en moi de la colère, de la peur ou autre, j'identifie la source et je sais que l'émotion est intensifiée par le TDAH. Donc je sais me dire « zen, c'est ton TDAH qui te fait réagir comme ça, mais la normalité veut que tu manifestes ton mécontentement autrement ». Pareil au boulot, bien que je sois toujours stimulé intellectuellement, si j'ai un moment d'absence, je sais qu'il faut que je boive de l'eau, ou que je me fasse un thé, ou que je lise un article de presse ou que je fasse une partie rapide d'un jeu pour décrocher de mon activité et mieux m'y remettre plus tard. Enfin, toujours tenté de couper la parole aux gens, surtout dans les conversations qui m'intéressent profondément, j'essaie au mieux de retenir mes phrases, même si mon corps tremble d'impatience de pouvoir cracher le morceau. D'ailleurs, je monopolise encore trop la parole, et j'ai souvent tendance à donner mon avis même quand on ne me le demande pas, encore plus sur des sujets sensibles qui pourraient me mettre certains amis à dos. Le TDAH est un travail quotidien sur soi. Même si j'ai dit que je le considère absent, j'essaie chaque jour de m'améliorer, de corriger certains défauts identifiés. Mais je ne considère pas que c'est une tâche inhérente aux personnes TDAH. Je pense que toute bonne âme se lève chaque matin en essayant d'atteindre la meilleure version d'elle-même.

Kieran



“ J’ai été diagnostiquée TDAH de type inattentif et impulsif à l’âge de 31 ans. Ce diagnostic a mis fin à des années d’errance médicale. J’ai beaucoup compris à la suite comment je fonctionnais : problème de procrastination, de concentration, d’impulsivité. J’ai tout de suite reçu une médication propre à ce trouble et même si ce n’est pas magique, cela a changé mon quotidien notamment beaucoup sur l’aspect procrastination car pas assez de dopamine dans le cerveau. Je suis moins obligée aussi de surcompenser mon TDAH par des stratégies de masking très coûteuses en énergie et qui m’avaient conduit à des burn out.

Laetitia

“ Après des années d’errance médicale, je me suis tournée vers un psychiatre en libéral pour savoir si j’avais un tdah. Après des mois d’attente, je n’osais pas mettre trop d’espoir en ce rendez vous. J’ai tellement entendu de la part de professionnels médicaux qu’un diagnostic met dans une case et ne sert à rien mais j’avais besoin de comprendre le problème pour mieux le vivre et savoir comment agir en conséquence. Au bout de trois consultations à l’aide de questionnaires remplies par moi et mes parents, l’annonce tombe, j’ai un TDAH. C’était un choc puis un soulagement énorme de pouvoir commencer un traitement adapté. L’après coup du diagnostic était rude. Je suis d’abord passée par une phase de colère. Colère parce que personne n’avait pu mettre les mots sur ce que je racontais, que personne n’avait vu mes difficultés, parce que pendant toutes ces années j’ai galéré... parce que ça aurait pu être différent si cela avait été dépisté avant. Puis je suis passée par le deuil des années d’adolescence et de jeune adulte qui ont été rythmées par des crises d’angoisse, des scarifications, l’anorexie, des tentatives de suicide, sans savoir ce qui me mettait réellement en difficulté. Puis, j’ai eu une phase de doute et de culpabilité. Et si j’étais juste feignante et je cherchais un nom pour ce que tout le monde vit finalement ? Et si je ne faisais pas assez d’efforts ? Ça fait deux ans depuis l’annonce du diagnostic et je suis plus sereine maintenant. J’essaie de faire la paix avec le fonctionnement de mon cerveau et d’être plus patiente avec moi-même. Avoir ce diagnostic me donne accès à une communauté de personnes comme moi sur les réseaux sociaux, qui me donnent des conseils et font que je me sens beaucoup moins seule. Je sais que j’ai ces difficultés depuis mon enfance et qu’elles ne vont pas disparaître du jour au lendemain. Je mets en place des stratégies du mieux que je peux pour vivre avec ce handicap.

Naomi

Ressources

version numérique : cliquez sur le texte en couleur pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv directement sur les sources référencées

ASSOCIATIONS DE PATIENTS

HyperSuper / TDAH France

Créée en 2002, l'association *HyperSupers – TDAH France* aide les familles, adultes et enfants concernés par le trouble de Déficit de l'Attention / Hyperactivité.



TDAH Partout Pareil

TDAH partout pareil est une association internationale francophone dédiée au Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

SITES D'INFORMATION & COMPTES INSTAGRAM



Dédiés au TDAH

→ tdah-age-adulte.fr

Cheffe de projet TDAH au *CH Le Vinatier* et personne concernée, Lucie Hertzog a réalisé ce site et son contenu bénévolement dans l'objectif de répondre aux nombreux questionnements sur les spécificités du TDAH adulte.

→ tdah-france.fr

Site internet de l'association HyperSuper TDAH France.

→ tdah.be

Site internet de l'association TDA/H Belgique qui informe, guide et soutient toutes les personnes confrontées au Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

→ attentiondeficit-info.com

Site canadien proposé par Dr Annick Vincent et ses collaborateurs.

Spécifiquement conçus pour les jeunes

→ santepsyjeunes.fr

Site d'information en santé mentale dédié au repérage et à la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte.

→ jepeuxenparler.fr

La campagne « Je Peux en Parler » (#JPP) de l'association Nightline France, donne des clés **aux personnes en détresse psychologique et à leurs proches** pour amorcer un dialogue bienveillant autour de la santé mentale.

→ nightline.fr

Avec son Kit de vie, nightline propose des outils pour prendre soin de sa santé mentale **spécifiquement adaptés aux jeunes adultes**.

→ [Jefpsy](https://jefpsy.com)

Site internet dédié aux fratries de personnes concernées par les troubles psychiques.

Site référence concernant la santé mentale

→ psycom.org

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

Instagram

→ [La mini coach TDAH](#)



CHAÎNES ET VIDÉOS YOUTUBE

Psychokouac

TDAH #1 & TDAH #2

Dr.Sanchez vous dit tout sur le TDAH de l'enfant et de l'adulte.

Psy !

TDAH, tout ce qu'il faut savoir en une vidéo

Radio Canada

Le TDAH chez l'adulte

RAD

TDAH adulte : un plus grand problème qu'avant?

Fabien Olicard

Sommes-nous tous devenus TDAH?

DOCUMENTAIRES



→ “Plongez en nos troubles” sur plongezennostroubles.com

→ “ TDAH le combat d'une mère” sur [RADIO CLUB](#) (25 premières min)

PODCAST



Chacun son TDAH

Un podcast dédié au trouble de l'attention, avec ou sans hyperactivité chez les adultes. Un invité différent à chaque épisode, nous parle de son quotidien, des difficultés rencontrées et des solutions et astuces déployées dans son quotidien et la perception du trouble par son entourage.

TDAH et anxiété

Le podcast #1 de La petite boutique de Julie traite du TDAH et de l'anxiété au quotidien. Julie parle de sa propre expérience et reçoit Catherine (Une vie de prof) qui nous parle aussi de son histoire.

Focus squad

Une série de podcast proposée par Melissa Leclerc pour tout savoir sur le TDAH et les stratégies possibles pour mieux vivre avec.

Les Atypiques du Cerveau

Un podcast proposé par Mélodie Ardouin pour décrypter la neurodiversité, neurodivergence, et diversité cognitive (HP), TDAH, TSA, Sans Déficience Intellectuel, Troubles Dys (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie, dyscalculie, dysorthophonie,...), Hypersensibilité...



Brochures et fiches d'information

- [Le poster des symptômes](https://livedexperienceeducator.com/resources) sur livedexperienceeducator.com/resources
- [Le TDAH par Raptorneuropsy](https://raptorneuropsy.com) sur raptorneuropsy.com
- [L'enfant hyperactif](https://tdah-france.fr) sur tdah-france.fr



Pour les enfants

Mon cerveau a besoin de lunettes, le TDAH expliqué aux enfants

· Dre A.Vincent (Éditions de l'Homme)

Pour les adolescents et plus

Mon cerveau a encore besoin de lunettes, le TDAH chez les adolescents et les adultes · Dre A.Vincent (Éditions de l'Homme)

Pour toutes

Les petites bulles de l'attention · JP. Lachaux (Odile Jacob)

Comment fonctionne votre attention, un livre scientifique accessible aux plus jeunes mais aussi aux grands.

Manuels & outils pratiques

La boîte à outils – Stratégies et techniques pour gérer le TDA/H

Ariane Hébert

Manuel de l'hyperactivité et du déficit d'attention. Le TDAH chez l'adulte

M. Desseilles, N. Perroud, S. Weibel (Eyrolles)

Pleine Conscience et TDAH de l'adulte

L. Zylowska (De Boeck Supérieur) : *un programme en huit étapes pour améliorer l'attention et les émotions par la pleine conscience.*

« Et si c'était le TDAH? » · Le petit guide illustré du TDAH

Alice Gendron (Albin Michel)



APPLICATIONS

Mon suivi psy | suivi quotidien

Mon Suivi Psy est une application gratuite qui permet de recenser les symptômes, ressentis, comportement ou pensées au quotidien et également de les transférer à son psychiatre permettant ainsi d'améliorer le suivi des patients.

Daylio | suivi quotidien

Daylio est une application très simple d'utilisation qui permet de « collecter » ses émotions selon ses activités.

Emotéo | météo des émotions

L'application Emotéo (pour emotional meteo, « météo des émotions ») propose à chacun d'évaluer son état de tension interne, puis de le réguler à l'aide d'exercices d'apaisement.

Jardin Mental | un journal personnalisable

qui vous permet de rentrer toutes les informations utiles pour évaluer votre état de santé mentale, en suivre l'évolution, et comprendre ce qui influe dessus. Respire (cohérence cardiaque).

Mon sherpa | soutien psychologique

L'application vise à apporter un soutien psychologique aux personnes qui souffrent d'anxiété, de troubles du sommeil ou de stress.

Mind | méditation

L'accent so British de Martin Aylward, doublé d'une voix enveloppante et ponctué du chant du bol tibétain, est une invitation au voyage méditatif.

RespiRelax | cohérence cardiaque

Cette application gratuite vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de « cohérence cardiaque ». La technique du 5-4-3-2-1 a été développée par le Dr. Ellen Hendriksen, une psychologue clinicienne du centre des troubles de l'anxiété et est devenue une référence en la matière aux Etats-Unis.

Petit Bambou | méditation

Une quarantaine d'auteurs et de voix, parmi lesquelles celle du psychiatre Christophe André, l'un des premiers médecins français à proposer la méditation à ses patients.

Headspace | pleine conscience

Outre toute la panoplie pour améliorer son sommeil, réduire le stress, l'anxiété ou l'irritabilité à travers des cours thématiques et des méditations guidées, semi ou non guidées, Headspace dispense aussi des cours et des « exercices les yeux ouverts », pour pratiquer la pleine conscience en mangeant, en marchant et chez soi.

Calm | gratitude

La notification quotidienne de l'appli Calm, à méditer au fil des séances, se rappelle à notre bon souvenir pour pratiquer une méditation libre, avec ou sans carillon, et chronométrée. L'appli propose cinq programmes thématiques de sept jours sur les thèmes de la gratitude, du bonheur ou de l'estime de soi pour mieux s'installer dans sa pratique et atteindre son « mieux-être ».



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·e·s & soignant·e·s. Professionnel·le·s et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Le contenu est issu d'un travail collaboratif entre le C'JAAD (Centre d'Évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le C2RB du CH La Chartreuse, Dijon, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante : contact@institutdepsychiatrie.org



Santé PSY Jeunes

Le site santepsyjeunes.fr a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Rendez-vous sur : santepsyjeunes.fr

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes de 18 à 40 ans touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

Fondée sur la pair-aidance, La Maison Perchée adopte une approche non médicalisée et ouverte à tou-te-s pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose :

- **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris : *La Canopée*. Ainsi que *La Boussole* pour la proche-aidance.
- **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** via des partenariats avec des structures médico-sociales afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des universités et des entreprises.
- **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (La Perche) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn.

Faites un don pour soutenir nos actions !

Venez prendre un café 59 avenue de La République, Paris 11.



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme “Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)” du Programme d’Investissements d’Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l’Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d’outils innovants et de les diffuser à l’échelle nationale pour faciliter l’accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr



RÉSEAU
TRANSITION



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l’échelle nationale, l’intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

Diminuer le délai d’accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d’un trouble psychique. Maximiser les chances de rétablissement en s’appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l’efficacité est maintenant établie à l’échelle internationale.



En savoir plus :

institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Rejoignez-nous sur LinkedIn/réseau Transition

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr



Le C2RB (Centre Référent de Réhabilitation psycho-sociale de Bourgogne) se situe au sein du Centre Hospitalier La Chartreuse, à Dijon.

La structure s'adresse à la population vivant en Bourgogne. Elle comprend une filière de réhabilitation psycho-sociale et une d'intervention précoce ainsi qu'une plateforme d'évaluation des troubles du neuro-développement.



Adresse: C2RB, Centre Hospitalier La Chartreuse,
1 boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon.



En savoir plus : ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr

mail : secretariat.c2rb@chlcdijon.fr

Rejoignez-nous sur LinkedIn & C2RB



EST-CE QUE LES BROCHURES SONT GRATUITES?

**OUI! LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES
GRATUITEMENT EN LIGNE ET EN FORMAT
IMPRIMÉ VIA NOS DIFFUSEURS PARTENAIRES!**

TOUTE REPRODUCTION DES CONTENUS SANS NOTIFIER
CONTACT@INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG EST INTERDITE.

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VICTORIA LEROY,
LA MAISON PERCHÉE ET SANTEPSYJEUNES.FR

LES BROCHURES NE PEUVENT EN AUCUN CAS ÊTRE VENDUES.



COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REPLISSEZ LE FORMULAIRE EN LIGNE SUR SANTEPSYJEUNES.FR
POUR FAIRE APOSER LE LOGO DE VOTRE ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE
ET RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE. LES BROCHURES ET L'ADDITION DU LOGO
SONT GRATUITES, SEULE L'IMPRESSION EST À VOTRE CHARGE.

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES BROCHURES SUR

SANTEPSYJEUNES.FR

NOS CONTENUS SONT SPÉCIFIQUEMENT
DÉDIÉS AUX ADOS ET AUX JEUNES ADULTES

DÉJÀ PARUES

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE:

ANXIEUX
BIPOLAIRE
BORDERLINE
DÉPRESSIF
DU SPECTRE AUTISTIQUE
PSYCHOTIQUE
SCHIZO-AFFECTIF
SCHIZOPHRÈNE
TDAH

MIEUX COMPRENDRE:

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE
LA NEUROPSYCHOLOGIE
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY
LA SEXUALITÉ
LE SOMMEIL
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ



avec le soutien de

