

Principes de la thérapie cognitive et comportementale chez les adultes avec TDAH

Cette formation s'adresse aux psychologues et médecins souhaitant approfondir leur compréhension clinique du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) à l'âge adulte, et acquérir les bases d'un accompagnement psychothérapeutique fondé sur la TCC, spécifiquement adapté à cette population. Contrairement aux idées reçues, le TDAH ne disparaît pas à l'âge adulte : il évolue, se manifeste différemment, et interfère avec de nombreux domaines de vie. Or, les personnes avec TDAH se trouvent souvent confrontées à des difficultés persistantes de régulation attentionnelle, d'organisation, de gestion du temps, de planification, mais aussi à une forte variabilité motivationnelle, une tendance à la procrastination, des émotions intenses et rapides,

et une estime de soi souvent fragilisée. Ces caractéristiques cliniques impliquent des ajustements importants dans l'approche psychothérapeutique. La formation s'appuie sur les modèles cognitifs et neurodéveloppementaux les plus récents pour éclairer les mécanismes en jeu (notamment les déficits de l'autorégulation et des fonctions exécutives) et structurer une démarche thérapeutique cohérente. Elle propose une exploration progressive des leviers d'action de la TCC, en montrant comment les techniques classiques doivent être adaptées aux besoins spécifiques des personnes avec TDAH : interventions plus concrètes, guidage soutenu, structuration temporelle, gestion ciblée de la procrastination, accompagnement dans les tâches du quotidien, etc.

Objectifs :

- Connaître les recommandations nationales et internationales pour l'intervention non pharmacologique
- Identifier les principaux processus impliqués dans le TDAH ;
- Évaluer les principaux processus impliqués dans le TDAH ;
- Intégrer la psychoéducation adaptée ;
- Structurer des interventions concrètes pour les difficultés de planification, de gestion du temps et de procrastination ;
- Connaître les principes essentiels pour la conceptualisation, la thérapie cognitive et comportementale
- Connaître les autres stratégies thérapeutiques issues de la 3e vague des TCC

Jour 1 – Fondements cliniques du TDAH et de la TCC classique

10h00 - 11h00 : Accueil

11h00 - 12h45 : Modèles cognitifs et psychopathologiques du TDAH adulte (Barkley, Sonuga-Barke, Brown...)

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 14h30 : Présentation du cadre des TCC classique

14h30 - 15h30 : Ajustements nécessaires en TCC pour le TDAH adulte

Jour 2 - Évaluer et conceptualiser : structurer sa démarche clinique

10h00 - 11h00 : Outils cliniques d'évaluation psychopathologique : DERS, UPPS, BRIEF...

11h00 - 12h00 : Présentation de la conceptualisation de cas en TCC

12h00 - 12h45 : Conceptualisation de cas adapté au TDAH

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 14h30 : Identification des priorités d'intervention et formulation d'objectifs

14h30 - 15h30 : Présentation des données de la littérature et des programmes existants (en langue anglophone et francophone)

Jour 3 - Intervention psychoéducative et intervention comportementale (planification/organisation)

10h00 - 11h00 : Objectifs, contenu et structure d'un module de psychoéducation adaptées au TDAH

11h00 - 12h45 : Stratégies et techniques comportementales ajustées : organisation et la planification, implémentation d'action.

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 14h00 : Stratégies et techniques comportementales ajustées : organisation et la planification, implémentation d'action (suite).

14h00 - 15h30 : Exemple d'un programme spécifique pour l'implémentation d'action (Ramsay & Rostain, 2020)

Jour 4 - Intervention cognitive

10h00 - 12h00 : Exemple d'un programme de gestion du quotidien (Knouse, Canu, Flory & Hartung, 2024)

12h00 - 12h45 : Aperçu des stratégies et techniques cognitives ajustées

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 14h30 : Illustration de technique : explorer fonction de la pensée/croyance

14h30 - 15h30 : Exemple d'un programme centré sur la thérapie cognitive (Safren, Sprich, Perlman & Otto, 2017)

Jour 5 - Intervention sur les processus psychopathologiques

10h00 - 12h45 : Procrastination

- Définition, modèles
- Cas clinique d'une conceptualisation
- Intervention : exemple d'un programme spécifique sur la procrastination pour les étudiants (Dionne, Gagnon & Raymond, 2020)

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 15h30 : Impulsivité

- Définition, modèles, conceptualisation
- Cas clinique d'une conceptualisation
- Intervention : exemple avec la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT ; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012) dans le cadre du programme spécifique sur la procrastination pour les étudiants (Dionne, Gagnon & Raymond, 2020)

Jour 6 - Intervention sur les processus psychopathologiques

10h00 - 12h45 : Régulation émotionnelle

- Définition, modèles
- Cas clinique d'une conceptualisation
- Intervention : exemple de la Thérapie Comportementale Dialectique (Linehan, 1993)

12h45 - 13h30 : Pause repas

13h30 - 14h30 : Pleine conscience

- Exemple du programme de pleine conscience adaptée (Zylowska, Siegel et Hergueta, 2016)

14h30-15h30 : Synthèse, retours cliniques, échanges et perspectives de mise en pratique

Public cible :

- Psychologues
- Médecins
- Infirmiers ayant obtenu le titre de psychothérapeute en thérapie cognitive et comportementale

Pré-requis : Aucun

Tarif : 630 euros

Durée : 6 jours

Horaire : 10h - 15h30

Moyens pédagogiques :

- Exposé oral
- Mise à disposition du support de formation au terme de celle-ci
- Accès à la TDAH Académie
- Une demi journée de supervision environ trois mois après la formation

Méthode d'évaluation :

Questionnaire au début et à la fin de la formation

Format : distanciel

Délais d'inscriptions :

Jusque 72h avant la formation

Modalité d'accès :

- Connexion internet
- Accès en complétant le formulaire d'inscription
- 10 participants minimum - 25 maximum
- Replay disponible 6 mois à partir du premier jour de formation

Formateur :

Maëva Roulin

