

# 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 :

- Connaitre 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 ;
- Connaitre les principes essentiels pour la conceptualisation, la thérapie cognitive et comportementale
- Connaitre 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 (Safran, 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

