

# INTRODUCTION

## « AVANT DE COMMENCER »

Avant d'attaquer votre programme de thérapie comportementale, prenez le temps de bien lire les quelques pages suivantes.



## POURQUOI CE PROGRAMME ?

Le TDAH, ou trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité est une pathologie très fréquente dans le monde et en France. Elle concerne jusqu'à 5% des enfants et 3% des adultes. Ce trouble occasionne un impact majeur chez les personnes qui en souffrent, responsable de souffrances psychologiques, d'échec scolaire, de perturbations du fonctionnement familial chez les enfants d'une part, et d'arrêt prématuré des études, de conséquences professionnelles, d'altérations de la vie sociale et familiale et d'un risque accidentel important chez les adultes, d'autre part.

Si le TDAH occasionne des conséquences majeures et pose un réel problème de santé publique, les moyens à disposition pour les personnes qui en souffrent restent largement insuffisants. Que ce soit chez l'enfant ou l'adulte, les délais pour rencontrer un médecin spécialiste sont trop longs, il n'est pas rare qu'il puisse se passer plus de 18 mois entre la décision de consulter et le moment du diagnostic.

Un autre problème est celui de la prise en charge proposée. Toutes les recommandations d'experts placent les mesures dites « non médicamenteuses » comme la première option thérapeutique à envisager. Le traitement médicamenteux devrait quant à lui être proposé lorsque les mesures non médicamenteuses n'ont pas suffisamment apporté de bénéfice. Selon la réglementation française, le traitement médicamenteux chez l'adulte est tout simplement non indiqué, autrement dit, les seuls traitements du TDAH chez l'adulte devraient être des thérapies non médicamenteuses. Mais en pratique, très peu de professionnels de santé sont correctement formés au TDAH de l'adulte, et encore moins aux approches non médicamenteuses. C'est alors la double peine pour les adultes TDAH diagnostiqués tardivement. D'une part ils n'ont pas été repérés dans l'enfance et accompagnés face à leur trouble, et d'autre part, l'accès à une prise en charge spécifique leur est très limité.

C'est dans ce contexte que l'idée de ce manuel pour les adultes TDAH a grandi. Fort d'une expérience acquise auprès de nos patients suivis en consultation, nous avons réfléchi à la question de la possibilité d'un programme autonome, délivrant les techniques de thérapies que nous effectuons au quotidien en consultation. Un tel outil pourrait ainsi permettre un accès facilité à une prise en charge non médicamenteuse de leur trouble. A notre connaissance, aucun manuel autonome de ce type n'existe pour le TDAH, du moins en langue française.

Nous sommes évidemment conscients que rien ne peut remplacer une interaction avec un thérapeute. Nous pensons cependant que ce type d'approche autonome peut permettre à un bon nombre d'adultes TDAH privés de soins de qualité, de bénéficier des techniques de la thérapie comportementale du TDAH au travers d'un programme structuré.

## THERAPIE COMPORTEMENTALE ? COACHING ?



La thérapie comportementale, parfois appelée « coaching TDAH », est l'une des thérapies non médicamenteuses recommandées par les sociétés savantes pour la prise en charge des adultes TDAH.

Ses principes sont extrêmement simples. Elle a pour objectif de fournir des clés pour mieux fonctionner et vivre avec son TDAH. Plus précisément, elle ne vise pas directement à améliorer les symptômes du TDAH, mais plutôt d'aider le patient à en compenser les conséquences défavorables.

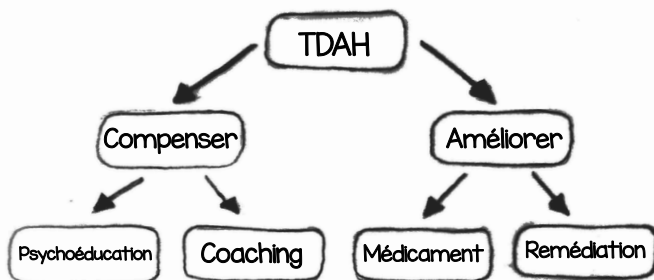


Figure 1 - Améliorer ou compenser ?

## Introduction

Prenons un exemple. Nous verrons que les problèmes de concentration constituent un des symptômes du TDAH. Ils peuvent être responsables pour un étudiant d'importantes difficultés dans ses révisions. Ainsi l'étudiant avec TDAH ne peut se concentrer efficacement plus de 20 minutes, il n'arrive pas à assimiler correctement l'ensemble de ses cours. Deux approches peuvent être tentées pour l'aider :

- Il peut être envisagé d'essayer d'améliorer sa concentration.



*Si sa concentration est améliorée, passant de 20 minutes à 1 heure, alors il sera ainsi plus efficace pour ses séances de révisions et obtiendra de meilleurs résultats. Plusieurs approches peuvent conduire à une amélioration de la concentration, comme la remédiation cognitive, le neurofeedback, ou l'utilisation d'un médicament stimulant de l'attention.*

- Il peut également être envisagé d'aider cet étudiant à mieux travailler avec son faible temps de concentration.



*L'étudiant peut apprendre et mettre en application des techniques de révision plus efficaces pour accomplir en 20 minutes ce qui prendrait habituellement 40 minutes. Il peut aussi appliquer des techniques de fractionnement de son temps de révision pour profiter de sessions répétées de 20 minutes de pleine efficacité. Avec cette approche, l'étudiant n'a certes pas réglé ses problèmes de concentration, mais a appris à être plus efficace. L'important n'était-il pas pour lui de réussir ses examens ?*

Vous l'avez compris, le programme que vous êtes sur le point de démarrer n'a pas pour but premier d'améliorer vos symptômes, mais plutôt de vous aider à les compenser pour limiter les conséquences négatives des symptômes du TDAH.



## D'OÙ VIENT CE PROGRAMME ?

Ce programme autonome est issu d'une thérapie comportementale appliquée depuis plus de 3 ans en consultation.

Ce programme est le fruit d'une collaboration entre un médecin spécialiste du TDAH adulte (Régis LOPEZ), une ergothérapeute diplômée d'état (Audrey ROQUES) spécialisée dans la prise en charge comportementale du TDAH et de nombreux adultes souffrant de TDAH. La mise au point de ce programme original a nécessité plusieurs années de travail.

Une première version du programme a été élaborée afin d'être « testée » par un panel de nos patients. Nous voulions créer un outil qui permettrait de répondre au mieux à leurs attentes. Les retours obtenus de la part de nos patients ont été positifs et riches en commentaires toujours très pertinents. Cette phase préliminaire de test menée sur plusieurs mois, nous a permis d'apporter un grand nombre de corrections afin de proposer cette version finale que nous espérons la plus adaptée possible aux besoins exprimés par les patients.



*Ce manuel de prise en charge est le fruit d'une collaboration unique entre des professionnels de santé et leurs patients.*

Ce programme s'apparente à certaines thérapies comportementales du TDAH adulte existantes, comme les programmes de Steven A. SAFREN ou de Mary V. SOLANTO. Voici quelques références de programmes de thérapies comportementales existants :



*- Steven A. SAFREN. Mastering Your Adult ADHD: A cognitive-behavioral treatment program (Therapist Guide and Program Client Workbook)*

*- Steven A. SAFREN. La maîtrise du TDAH chez l'adulte  
Un programme de thérapie cognitive-comportementale  
(Traduction en langue française par Martin LAFLEUR et collaborateurs)*

*- Mary V. SOLANTO. Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD: Targeting Executive Dysfunction*



## EST-CE QUE CELA FONCTIONNE ?

L'efficacité de différents programmes de coaching/thérapies comportementales a été évaluée dans le cadre d'études menées par des scientifiques. La plupart de ces programmes nord américains ont démontré une amélioration significative du fonctionnement des patients. C'est en particulier le cas du programme de Mary V. SOLANTO dont les résultats d'une grande étude ont été publiés dans la prestigieuse revue américaine « American Journal of Psychiatry » en 2010.



*Solanto, M. V., Marks, D. J., Wasserstein, J., Mitchell, K., Abikoff, H., Alvir, J. M. J., & Kofman, M. D. (2010). Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD. American Journal of Psychiatry, 167(8), 958-968.*

Il n'existe pas encore d'études réalisées en France concernant l'efficacité de tels programmes. Nous pouvons cependant jeter un coup d'œil aux résultats obtenus chez 41 patients ayant suivi cette thérapie comportementale en consultation au cabinet d'Audrey ROQUES. Ces résultats s'appuient sur les scores rapportés par les patients lors de la passation de l'échelle de sévérité du TDAH adulte (ASRS), qui est l'outil d'évaluation recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



*Au cours de votre programme, vous serez également amené(e) à évaluer la sévérité de vos symptômes*

Nos résultats démontrent que les scores à la fois de sévérité de l'attention (A) et ceux d'hyperactivité/impulsivité (H/I) diminuent en moyenne de 10 points sur 36 pour l'inattention et de 7 points sur 36 pour l'hyperactivité/impulsivité. Nous notons que 90% des participants rapportent une amélioration significative de leurs symptômes et pour près de deux sur trois, cette amélioration était forte (réduction de plus de 33% des scores de sévérité). Enfin, près de la moitié des participants ne présentent plus de scores considérés comme pathologiques une fois le programme terminé.

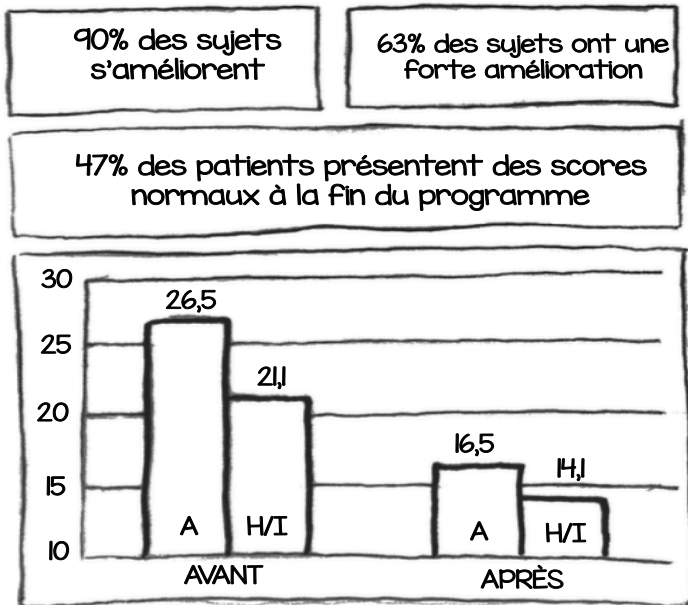


Figure 2 - Les résultats obtenus en séance auprès de 41 patients

Ces données sont à interpréter cependant avec précaution. Il est évident que les résultats présentés ici ne sont que préliminaires, et purement descriptifs. A la différence des programmes précédents, nous n'avons pas mené d'étude pour prouver ou non l'efficacité de ce programme contre une thérapie placebo. De plus, ces résultats concernent certes un programme similaire à celui que vous allez réaliser, mais délivré en face à face et non de manière autonome.



*Néanmoins nous sommes convaincus que la mise en application assidue des différentes techniques de ce programme conduira à une amélioration de votre fonctionnement.*

Dans un futur proche, nous souhaiterions pouvoir mener une étude scientifique afin de prouver qu'un outil autonome tel que nous le proposons peut avoir un réel impact thérapeutique. Cette étape est importante afin de valider et diffuser plus largement ce type d'outil pour le rendre accessible au plus grand nombre.

Notre objectif n'est évidemment pas de concurrencer une prise en charge traditionnelle avec un thérapeute et nous sommes bien conscient qu'un tel outil ne permettra pas d'obtenir des résultats aussi marqués que les prises en charges traditionnelles en face à

face ou en groupe. Cependant, bon nombre d'adultes souffrant de TDAH n'ont pas la possibilité de rencontrer de professionnels formés à cette approche, ainsi ce manuel autonome peut leur permettre d'appréhender la thérapie comportementale du TDAH et mettre ainsi toutes les chances de leur côté.



## UN BREF APERÇU DU PROGRAMME

Le programme que vous allez suivre est composé de 16 étapes qui peuvent être réalisées chacune en une semaine. Il s'agit de la transposition par écrit d'un programme de thérapie comportementale habituellement réalisé en consultation sur 8 séances, espacées de deux semaines.

### Les outils thérapeutiques utilisés

Plusieurs aspects thérapeutiques seront abordés au cours du programme :

- La psychoéducation
- L'auto-évaluation
- Les mesures comportementales et leur mise en application

La psychoéducation consiste en un transfert de connaissances du thérapeute vers son patient au sujet de sa maladie. Il s'agit d'un pilier essentiel dans la prise en charge globale de toutes pathologies chroniques. Mieux comprendre son trouble, c'est ainsi être mieux armé pour y faire face. Au cours de ce programme, via le guide d'informations sur le TDAH, nous vous délivrerons au fil des étapes des informations sur des thématiques diverses afin de faire de vous un expert du TDAH.

Ce programme étant autonome, nous devons pouvoir vous fournir les clés pour évaluer votre progression, mesurer les bénéfices des actions mises en route. Au fil des étapes, nous vous proposerons de compléter des outils d'auto-évaluation et nous vous aiderons à en décrypter les résultats.

Les mesures comportementales sont des outils concrets que nous vous ferons découvrir et nous aiderons à mettre en place pour renforcer vos moyens de lutte contre les conséquences négatives du TDAH.

## Les thématiques abordées

Différentes thématiques seront abordées au fil du programme, chacune correspondant à un aspect problématique du TDAH. Ces thématiques sont les suivantes :

- La gestion du temps (étapes #1, #9 et #11)
- Les oublis et problèmes de mémoire (étapes #2 et #15)
- La planification et la priorisation (étapes #3 et #5)
- La motivation (étapes #4 et #10)
- L'organisation matérielle (étapes #6 et #7)
- L'hygiène de vie (étapes #8 et #16)
- La gestion de la procrastination (étapes #12 et #13)
- La gestion de l'impulsivité (étape #14)



## LE CONTENU DE LA BOX





Outre le fait qu'il s'agisse du premier manuel de thérapie autonome du TDAH pour les adultes, l'originalité du programme consiste aussi en l'intégration dans une box de différents supports de thérapie.

Pour vous permettre de suivre au mieux votre programme, plusieurs outils sont mis à votre disposition dans votre box de thérapie comportementale, à savoir un manuel de thérapie autonome, un guide d'informations sur le TDAH, un agenda compagnon et un carnet de note.

### Le manuel de thérapie comportementale

Le présent manuel constitue le cœur de votre thérapie, il déroule ainsi les 16 étapes du programme. Une première page de présentation de l'étape vous permet de visualiser les objectifs et le contenu de l'étape en cours.

Chaque étape est divisée en plusieurs chapitres correspondant à des activités de différente nature. Le type de chaque activité abordée dans les chapitres est indiqué via des pictogrammes :

	Information Psychoéducation		Evaluation Exercices
	Consignes		Application



## Introduction

A titre indicatif, le temps de lecture estimé de chaque chapitre vous sera présenté pour vous permettre de mieux organiser le temps à accorder à vos lectures.

Enfin, à chaque fin d'étape, vous trouverez une fiche récapitulative des tâches à accomplir en lien avec l'étape et un outil d'évaluation de la motivation (« MON BILAN D'ETAPE »).

### Le guide d'informations sur le TDAH

Si agir est important pour lutter contre votre TDAH, comprendre votre trouble l'est tout autant. Votre manuel de thérapie comportementale s'accompagne d'un guide d'informations qui vous permettra d'améliorer vos connaissances au sujet du TDAH. Il vous sera proposé à chaque étape de parcourir des chapitres d'information en relation avec le contenu de l'étape en cours.

### L'agenda compagnon

Le programme que nous vous proposons s'accompagne d'un agenda « clé en main » qui regroupe l'ensemble des outils nécessaires pour la mise en place des changements que vous allez opérer dans les prochaines semaines. Cet agenda a été entièrement créé afin de vous permettre de suivre le programme et la mise en application des techniques de planification qui seront abordées au fur et à mesure des étapes.

Que vous vouliez suivre ou non le programme des 16 étapes, nous vous invitons à parcourir de près la première étape. Au cours de celle-ci la préparation et le fonctionnement de base de l'agenda compagnon vous seront expliqués.

Au VERSO de votre agenda compagnon, vous trouverez différents outils en lien avec les étapes de votre programme, comme des traqueurs d'habitudes, des graphiques d'auto-évaluation ou des agendas de sommeil.

### Le carnet de note

Il s'agit d'un des outils importants pour désencombrer votre cerveau. Son utilisation sera abordée très tôt dans le programme (étape #2). Pour vous éviter de perdre du temps à vous procurer un carnet, nous en avons intégré un à votre pack de thérapie comportementale.



## COMMENT UTILISER VOTRE MANUEL

Selon vos attentes, votre manuel pourra être utilisé de deux façons distinctes :

- Premièrement, il vous permettra de suivre un programme structuré composé de 16 étapes de sorte à reproduire un programme de thérapie tel que vous pourriez le suivre avec un professionnel de santé.



*Si votre connaissance du TDAH et des techniques de gestion de celui-ci vous sont encore inconnues, si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre une thérapie comportementale du TDAH avec un professionnel, alors nous vous conseillons d'utiliser votre manuel en suivant le programme en 16 étapes.*

- Vous pouvez également envisager d'utiliser votre manuel comme un recueil de techniques et de conseils, que vous pourrez mettre en application en fonction de vos besoins et de vos intérêts. Vous ne serez alors pas tenu(e) de suivre le programme dans l'ordre proposé. Vous pourrez vous rendre directement aux sections qui vous intéressent grâce à l'index situé sur la page suivante.



*Si vous êtes déjà familier(e) avec les techniques comportementales de gestion du TDAH, si vous avez déjà suivi un programme similaire avec un thérapeute, alors vous pouvez utiliser ce manuel « à la demande » et parcourir les différentes sections de votre manuel en fonction de vos intérêts.*

### Comment utiliser ce manuel à la demande ?

Diverses thématiques seront abordées dans cet ouvrage au cours des 16 étapes. Pour faciliter votre lecture et retrouver aisément les thématiques qui vous intéressent, nous vous proposons cet index récapitulatif vous indiquant les pages de l'ouvrage où vous pourrez trouver ces informations.

## Introduction

		Etape	Pages
<b>GESTION DU TEMPS</b>	L'agenda	# 1 / #16	7 / 268
	La technique Pomodoro®	# 9	145
	Le compte à rebours	# 9	157
	La ponctualité	# 11	181
	Gérer l'hyperfocalisation	# 11	186
	Gagner du temps	# 11	190
<b>AUTO-EVALUATION</b>	Evaluer la sévérité du TDAH	# 1 / # 4	2 / 53
	Evaluer l'impact du TDAH	# 1 / # 4	5 / 57
	Evaluer le sommeil	# 8	123
	L'agenda de sommeil	# 5 / #8	70 / 131
	Le journal d'activité	# 9 / # 11	142 / 176
<b>OUBLIS ET MEMOIRE</b>	Le carnet de notes	# 2	19
	Le carnet de listes	# 2	20
	L'assistant personnel	# 2	23
	Les mindmaps	# 15	230
	Evernote®	# 15	241
<b>PLANIFICATION ET PRIORISATION</b>	Les to do lists	# 3	30
	La planification des tâches	# 3	37
	La priorisation des tâches	# 5	74
	L'organisation des repas	# 16	246
<b>MOTIVATION</b>	Les routines	# 4	60
	Le traqueur d'habitude	# 4	64
	La motivation au long terme	# 10	162
	Le challenge des 30 jours	# 10	171
<b>ORGANISATION MATERIELLE</b>	Les boîtes de réception	# 6	87
	La zone urgente	# 6	89
	Gérer les pertes d'objets	# 6	90
	Désencombrer et ranger	# 6	93
	L'espace de travail	# 6	98
	La gestion des papiers	# 7	108
<b>HYGIENE DE VIE</b>	L'hygiène de sommeil	# 8	136
	Le rôle de la lumière	# 8	138
	L'alimentation	# 16	246
	L'activité physique	# 14 / #16	221 / 255
	Relaxation et méditation	# 14	219
<b>PROCRASTINATION</b>	Evaluer ma procrastination	# 12	200
	Le plan anti-procrastination	# 13	208
	La règle des deux minutes	# 13	209
	La règle des cinq minutes	# 13	210
	La technique du salami	# 13	212
<b>IMPULSIVITE</b>	La régulation de la tension	# 14	218
	La gestion de la crise impulsive	# 14	221
	La culpabilité constructive	# 14	224
	Gérer les achats compulsifs	# 14	226
<b>AUTRES</b>	La gestion du traitement	# 7	104
	La conduite automobile	# 11	176

## Comment suivre le programme des 16 étapes ?

Ce manuel est conçu de sorte à vous proposer 16 étapes que vous répartirez sur 16 semaines de votre choix. Ces séances hebdomadaires vont se succéder dans un ordre qui nous apparaît logique et précis. Il est conseillé de suivre le programme dans l'ordre défini.



*Nous pensons qu'aucune des étapes n'est superflue, et vous incitons à faire part de la même rigueur à chaque étape.*

Au cours des prochaines semaines, il est important de vous assurer d'être disponible pour pouvoir accomplir ce programme autant que possible de façon continue, comme si vous le réalisiez en consultation avec un professionnel. Les 16 étapes de votre programme peuvent être accomplies durant 16 semaines consécutives. Cependant nous sommes conscients des importants efforts que ce programme nécessite. Il est possible que vous n'ayez pas eu le temps disponible pour accomplir toutes les tâches de l'étape en une seule semaine.

Dans ce cas n'hésitez pas à vous accorder une semaine supplémentaire pour terminer votre étape. Ne culpabilisez pas, ne vous infligez pas de pression supplémentaire inutile. Prenez le temps que vous jugez nécessaire en fonction de votre énergie, de vos imprévus et de vos indisponibilités. Si vous ressentez le besoin de souffler, n'hésitez pas à faire une pause dans votre programme. Vous continuez à maintenir en place les consignes vues les semaines précédentes, vous implémenterez les prochains éléments du programme plus tard.



*Ne vous infligez pas de pression inutile, il n'est en rien obligatoire de mener ce programme d'un seul tenant, ménégez vous une semaine ou deux de pause quand vous le jugez nécessaire afin de reprendre votre programme dans les meilleures dispositions.*

Il est également possible que vous ayez prévu une semaine hors de chez vous durant laquelle il vous serait difficile de poursuivre votre programme. Dans ce cas, vous reporterez la séance de la semaine en cours à votre retour de congés ou de votre déplacement.

## Introduction



*Si vous prévoyez de partir prochainement en vacances pendant plusieurs semaines, alors vous devriez envisager de reporter le début de votre programme à l'issue de vos congés.*

Toutefois, gardez à l'esprit qu'il est important de ne pas rompre une dynamique engagée, et les pauses trop longues dans votre programme risqueraient de diminuer votre motivation à le poursuivre. Un objectif raisonnable pourrait être d'accomplir une étape du programme en moins de trois semaines.

Vous voici désormais prêt(e) à démarrer votre programme. Rendez-vous à la première étape de votre de thérapie comportementale du TDAH !