

INTRODUCTION

GUIDE D'INFORMATIONS TDAH ADULTE

Bienvenue dans votre guide d'informations sur le TDAH adulte. Ce guide a été pensé comme le complément à votre manuel autonome de thérapie comportementale.

POURQUOI CE GUIDE ?



Si agir est important pour lutter contre votre TDAH, comprendre votre trouble l'est tout autant. Votre manuel de thérapie autonome s'accompagne de ce guide d'informations pour vous permettre d'approfondir vos connaissances sur le TDAH.

Ce guide doit être envisagé comme un élément à part entière de votre prise en charge. Il constitue le support de votre psychoéducation.

La psychoéducation est un socle essentiel à la prise en charge de toutes les pathologies « dites chroniques ». La psychoéducation correspond au transfert, depuis le professionnel de santé vers le patient, des connaissances médicales essentielles sur le trouble dont il souffre. Par exemple, une personne diabétique sera mieux à même de bien se traiter si elle a bien compris comment se régule son taux de sucre. Il en est de même pour le TDAH, plus vous apprendrez à vous connaître au travers de lectures sur le sujet, d'échanges avec votre médecin ou thérapeute, ainsi qu'avec d'autres patients, plus vous serez à même de comprendre et mettre en place les stratégies adéquates pour vous aider à mieux vivre avec votre TDAH.

COMMENT UTILISER LE GUIDE D'INFORMATIONS ?



De la même façon que nous vous avons proposé deux façons d'utiliser votre manuel, vous pourrez parcourir ce guide « à la demande » selon les thématiques qui vous intéressent, ou alors suivre les chapitres de ce guide au fil des étapes du programme. En effet, tout au long du programme, vous serez invité(e) à lire des chapitres de ce guide vous délivrant des éléments de compréhension

en lien avec les thématiques abordées lors des différentes étapes. Chaque étape comportera ainsi un volet de psychoéducation constitué par un chapitre de ce guide.

Si vous souhaitez plutôt utiliser ce guide « à la demande », voici une table des matières pour vous permettre de retrouver facilement les thématiques qui vous intéressent :

CHAPITRE	PAGES
INFORMATIONS SUR LE TDAH PARTIE #1	1 - 6
Définition du TDAH	1
Description des symptômes d'inattention	2
Description des symptômes d'hyperactivité	3
Description des symptômes d'impulsivité	3
Les problèmes d'organisation	4
Les troubles associés au TDAH	4
INFORMATIONS SUR LE TDAH PARTIE #2	6 - 11
La fréquence du TDAH	6
Les conséquences fonctionnelles du TDAH	8
Le diagnostic du TDAH	8
INFORMATIONS SUR LE TDAH PARTIE #3	11 - 14
Les causes du TDAH	11
Le fonctionnement cérébral dans le TDAH	12
MOTIVATION ET TDAH	15 - 19
Fonctionnement de la motivation	15
La motivation dans le TDAH	15
Liens entre motivation et attention	18
Les bases cérébrales de la motivation	19
SURCHARGE ET DECHARGE COGNITIVE	20 - 23
LE TRAITEMENT MEDICAMENTEUX DU TDAH	24 - 34
Les indications du traitement	24
Les traitements disponibles	25
Les mécanismes d'action du traitement	27
Les résultats du traitement	27
Les effets secondaires du traitement	28
La surveillance du traitement	30
La question de la dépendance au traitement	31
Les autres traitements en cas d'échec	32
La durée du traitement	33
La prescription en pratique	33
LES ALTERNATIVES AUX MEDICAMENTS	34 - 38
La psychoéducation	35
Les thérapies comportementales	35

La thérapie cognitivo-comportementale	36
Les autres psychothérapies	36
Le neurofeedback	37
La remédiation cognitive	37
Le mindfulness	38
SOMMEIL ET TDAH	38 - 47
Le fonctionnement du sommeil normal	38
L'insomnie	43
La somnolence	45
La privation de sommeil	46
LES LOIS DU TEMPS	47 - 51
TDAH ET CONDUITE AUTOMOBILE	51 - 56
Le risque accidentel dans le TDAH	52
Le traitement et la conduite automobile	53
TDAH et manque de vigilance au volant	53
Les Fausses bonnes idées	53
Conseils pratiques au volant	55
LES MECANISMES DE LA PROCRASTINATION	56 - 66
Faible tolérance à la frustration	57
Besoin de stimulation	60
Perfectionnisme	62
Distorsions cognitives	63
Anticipation déformée de la pénibilité	65
COMPRENDRE L'IMPULSIVITE	67 - 72
Définition de l'impulsivité	67
Les facettes de l'impulsivité	68
L'impulsivité dans le TDAH	69
Les mécanismes de l'impulsivité	69
Le cercle vicieux de l'impulsivité	71
LA MNEMOTECHNIQUE	72 - 77
Cerveau droit et cerveau gauche	72
Les associations mnésiques	73
Les palais de mémoire	76
ALIMENTATION ET TDAH	77 - 80
Les colorants alimentaires	77
Les aliments à privilégier pour le TDAH	78
Nutrition et sommeil	80

Vous êtes prêt(e) désormais à démarrer votre psychoéducation !