TDAH CHEZ L'ADULTE

COMPRENDRE, AGIR, AVANCER

Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) n'est pas un manque de volonté : c'est un fonctionnement cérébral différent.

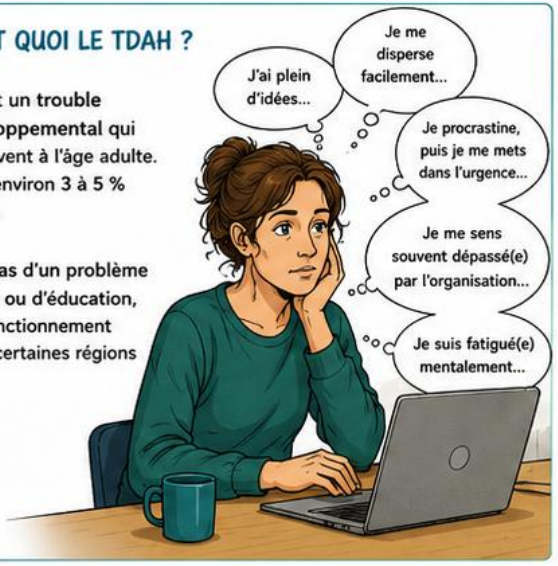
Avec un accompagnement adapté, on peut aller mieux !

Relais Pluriel
Cabinet Médical & Psycho-Social

1 C'EST QUOI LE TDAH ?

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental qui persiste souvent à l'âge adulte. Il concerne environ 3 à 5 % des adultes.

Il ne s'agit pas d'un problème de caractère ou d'éducation, mais d'un fonctionnement différent de certaines régions du cerveau.



2 COMMENT SE MANIFESTE LE TDAH CHEZ L'ADULTE ?

Les signes varient d'une personne à l'autre.

INATTENTION



Difficulté à se concentrer, à finir ce que l'on commence, ou à s'organiser.

HYPERACTIVITÉ INTÉRIEURE



Sensation de « moteur intérieur », impatience, besoin constant de stimulation.

IMPULSIVITÉ



Tendance à interrompre, agir sans réfléchir, prendre des décisions impulsives.

IMPACT AU QUOTIDIEN



Fatigue, stress, estime de soi fragilisée, problèmes relationnels ou professionnels.

3 COMMENT EST POSÉ LE DIAGNOSTIC ?

Le diagnostic est médical et nécessite une évaluation approfondie.



- ☑ Entretiens cliniques approfondis
- ☑ Questionnaires spécifiques
- ☑ Recueil d'informations depuis l'enfance
- ☑ Élimination d'autres causes possibles

Un bilan complet entre plusieurs professionnels permet de comprendre vos difficultés et de proposer la prise en charge la plus adaptée.

4 POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER ?

Comprendre son fonctionnement permet de :

- Mieux se connaître et être plus indulgent avec soi-même
- Mettre en place des stratégies adaptées pour le quotidien
- Améliorer sa confiance en soi et ses relations
- Mieux gérer son énergie et atteindre ses objectifs



5 QUELLES PRISES EN CHARGE ?

La prise en charge est personnalisée et multimodale.

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

Peut aider à réduire les symptômes et améliorer le fonctionnement au quotidien.

PSYCHO-ÉDUCATION

Mieux comprendre le TDAH pour mieux vivre avec au quotidien.

STRATÉGIES COMPORTEMENTALES

Organisation, gestion du temps, concentration, régulation émotionnelle, gestion du stress...

Un travail d'équipe entre vous et les professionnels de santé pour des résultats durables.

6 ET SI JE ME RECONNAIS DANS CES SIGNES ?



Vous n'êtes pas seul(e). Des solutions existent et une vie plus sereine est possible.

Si vous pensez que le TDAH pourrait vous concerner, parlez-en à un professionnel de santé.

À RETENIR

- Le TDAH n'est pas une faiblesse, mais un fonctionnement différent du cerveau.
- Un diagnostic fiable permet un accompagnement adapté.
- Avec les bonnes stratégies et un suivi approprié, on peut aller mieux.
- Vous pouvez apprendre à mieux vous connaître, vous organiser et vous épanouir.

Relais Pluriel
Cabinet Médical & Psycho-Social
58 avenue Aristide Briand
38600 FONTAINE

Scannez le QR code pour en savoir plus