

ZOOM SUR LE TDA/H DE L'ADULTE

Le **Trouble du Déficit de l'Attention** avec ou sans **Hyperactivité** (TDA/H) est un **trouble du neurodéveloppement** qui se manifeste par des symptômes d'**inattention**, d'**hyperactivité**, ou d'**impulsivité**. Plus souvent associé aux enfants, il est peu diagnostiqué et mal accompagné chez les adultes. Il toucherait pourtant 2 millions d'adultes en France, à des degrés divers.



RESSOURCES AUDIO OU VIDEO



À la recherche de l'attention

Louie Media, 2021,
3 fois 20 minutes.

Un **podcast documentaire** qui nous plonge dans la vie de 4 personnes diagnostiquées avec un TDA/H à l'âge adulte. Disponible sur toutes les plateformes de podcast ou à cette adresse :

<https://podcast.ausha.co/a-la-recherche-de-l-attention>



TDAH Adulte | Dépendance à
la récompense immédiate

Le compte Youtube d'Aspedah

2020, vidéos entre 3
et 8 minutes.

Des vidéos courtes au **contenu accessible** et aux thèmes variés. Réalisées par l'Aspedah (Association Suisse romande de parents et d'adultes concernés par le TDA/H) avec le psychiatre Nader Perroud.

<https://tinyurl.com/aspedah>

SITE WEB

TDA/H à l'âge adulte

Un site grand public réalisé par une personne avec un TDAH et relu par des professionnel-les. Il répond à de nombreuses questions et propose des **ressources pour vivre au quotidien**. Un formulaire "Contact" permet de poser ses questions à la réalisatrice du site.



TDAH
à l'âge adulte

<https://tdah-age-adulte.fr>

Retrouvez cette fiche
au format numérique
sur notre site:



plus de ressources
au dos!



LIVRES



Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention

Auteurs : M. Desseilles, N. Perroud, et S. Weibel, psychiatres

Infos pratiques : paru en 2020, 190 pages.

Public : les adultes avec un TDA/H et leurs proches.

Contenu : Ce livre présente les **symptômes**, les difficultés qu'ils génèrent, le diagnostic, les troubles fréquemment associés, l'**accompagnement** thérapeutique, les **médicaments**. Une partie est dédiée aux **stratégies au quotidien** pour améliorer son attention, gérer son temps, réguler ses émotions, améliorer ses relations sociales. Un chapitre s'intéresse aux proches d'adultes avec un TDA/H.



Où ai-je la tête : mieux vivre son TDA/H en tant qu'adulte

Auteure : P. De Coster, fondatrice de l'association TDA/H Belgique, elle-même touchée directement par un TDA/H

Infos pratiques : paru en 2019, 238 pages.

Public : les adultes avec un TDA/H et leurs proches.

Contenu : Un **guide pratique** pour apprendre à mieux vivre avec son trouble. Divisé en 25 chapitres sur **tous les aspects de la vie d'adulte avec un TDA/H** : diagnostic, prise en charge, gestion du temps, hygiène de vie, procrastination, relations de couple, parentalité, travail, argent, nouvelles technologies, estime de soi... À noter un chapitre sur les particularités du TDA/H chez les femmes et un sur les qualités des adultes avec un TDA/H.



Prendre en charge les adultes souffrant de TDAH

Auteur-es : V. Gaillac, psychiatre et L. Vera, neuropsychologue

Infos pratiques : paru en 2016, 255 pages.

Public : les professionnel-les de la santé (psychiatres, psychologues, médecin généraliste, infirmier-es).

Contenu : Un livre pour faire connaître la clinique du TDA/H chez l'adulte et **aider les professionnel-les** à comprendre les difficultés de ces patient-es et à les accompagner efficacement. Une partie sur les fondements de la clinique et une sur les aspects thérapeutiques. De nombreuses vignettes cliniques, des conseils pratiques, et un bibliographie pour chaque chapitre.

Ces trois livres sont empruntables à la bibliothèque au rayon G2 TDAH.

Fiche rédigée par Marie Chapleau, documentaliste, en juin 2022,
dans le cadre du comité de lecture de la bibliothèque du CRR.

Pour toute question, remarque ou suggestion, contactez bibliotheque-crr@ch-le-vinatier.fr