



Contacts du service :

Pôle Psychiatrie, Santé Mentale et Addictologie
Hôpitaux Universitaire de Strasbourg
1 place de l'hôpital
67091 STRASBOURG CEDEX
BP 426

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Fermé les samedis, dimanches et jours fériés

☎ 03.88.11.66.65

@ lucile.domy@chru-strasbourg.fr



Programme d'éducation thérapeutique pour adultes avec TDAH

POUR QUI ?

Patients diagnostiqués à l'âge adulte avec un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

POURQUOI ?

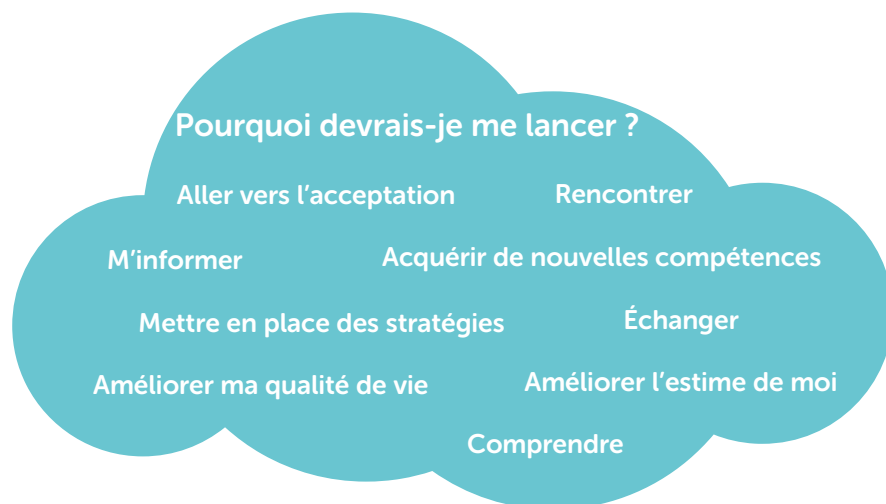
Permettre une meilleure compréhension du trouble et ce qu'il implique, à travers un partage de connaissances et d'expériences, entre personnes concernées et professionnels spécialisés.

L'objectif principal est de vivre au mieux avec vos particularités de fonctionnement. Il s'agit d'apprendre ensemble de nouvelles compétences pour une vie en accord avec vos valeurs, en passant par "l'auto-soins" et "l'acceptation".

PAR QUI ?

Le groupe est animé par des professionnels impliqués dans le TDAH au sein d'une équipe de recherche et de clinique :

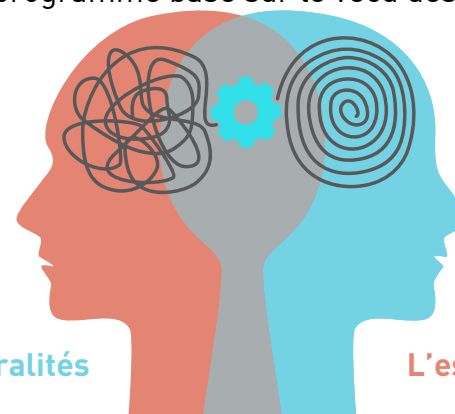
- Psychologue
- Médecins psychiatres



COMMENT ?

Nous vous proposons :

- Un premier contact à l'adresse lucile.domy@chru-strasbourg.fr
- Au besoin, un échange téléphonique peut être proposé pour préciser les caractéristiques du groupe et vérifier la concordance avec les attentes de la personne.
- Des ateliers collectifs et/ou individuels : 10 séances de groupe en présentiel ou distanciel (une séance de rencontre en présentiel sera proposée par la suite pour les personnes qui participent en distanciel).
- Des pratiques à domicile proposées entre chaque séance afin d'expérimenter les apprentissages et transférer les nouvelles stratégies à la vie quotidienne.
- Un bilan de fin de programme basé sur le vécu des participants.



Mon TDAH : généralités

L'estime de soi

Notre TDAH : échanges autour des symptômes

Le pouvoir de la pensée

Gestion du temps, organisation, planification, hiérarchisation

Mobiliser mes forces

Régularisation émotionnelle et gestion de l'impulsivité

Accepter ce que je ne peux changer

Les traitements du TDAH

M'engager dans le sens de mes valeurs