



Formation APTCCB 2026-2027

Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de
Bourgogne

Cycle TDAH

9 Rue de la voie Romaine

21310 Beire le Châtel

e-mail : contact.aptcbb@gmail.com. site internet: www.aptcbb.fr

Programme pédagogique– Formation

TDAH et troubles anxieux

Résumé

25% des adultes ayant un TDAH souffriraient de troubles anxieux. Pour les thérapeutes, l'identification du rôle joué par le TDAH sur l'émergence et le maintien des troubles anxieux, la distinction entre les manifestations spécifiques de chaque trouble et certaines limitations découlant du TDAH (difficultés exécutives, dysrégulation émotionnelles et comportementales) complexifient l'élaboration et la mise en place du traitement psychothérapique. Au travers d'exemples concrets, nous étudierons les liens entre les différents sous-type de TDAH et les troubles anxieux (Trouble panique, Trouble Anxieux Généralisé, Trouble de l'Anxiété Sociale). Nous expliquerons comment inclure les spécificités neuropsychologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales du TDAH dans l'analyse fonctionnelle des troubles anxieux. Enfin, nous montrerons comment adapter la prise en soins en TCC en prenant en considération les particularités du TDAH.

Objectifs généraux

- Repérer les manifestations des troubles anxieux (Trouble panique, Trouble d'Anxiété Généralisée et Trouble de l'Anxiété Sociale) chez les adultes ayant un TDAH
- Identifier les interrelations et le TDAH et les troubles anxieux

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89

Certificat Qualiopi N°2024-94422



- Prendre en compte les particularités neuropsychologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales des adultes ayant un TDAH lors de l'analyse fonctionnelle des troubles anxieux et dans la conceptualisation du plan de traitement
- Comprendre les influences du syndrome dysexécutif et de la dysrégulation émotionnelle sur les manifestations anxieuses
- Repérer les phénomènes d'(auto)stigmatisation et leurs impacts sur les troubles anxieux
- Adapter les modalités de prise en charge en TCC en prenant en compte les difficultés liées au TDAH (difficultés d'auto-contrôle et d'auto-régulation, de planification, tendance à la procrastination, etc.)
- Découvrir les apports des TCC de 3^{ème} vague (notamment la Thérapie Focalisée sur la Compassion et Pleine conscience)

Lieu et horaires :

L'action de formation aura lieu les 11 décembre puis 12 décembre 2026 de 15h à 19h, pour une durée totale de 8h. Elle se déroulera en visio-conférence.

Supports :

Durant l'intervention, le power-point sera projeté (partage d'écrans avec les participants) et des exercices concrets seront réalisés

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, démonstrations de la démarche diagnostic via un jeu de rôle à l'aide d'un cas concret filmé, travaux en sous-groupes, échanges de pratiques.

Programme

11 décembre 15h-19h :

- Les spécificités des manifestations des troubles anxieux chez les adultes ayant un TDAH
 - Trouble panique et surstimulation
 - Trouble de l'Anxiété Généralisée et hyperactivité cognitive
 - Trouble de l'Anxiété Sociale et (auto)stigmatisation et déficits des habiletés sociales

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89

Certificat Qualiopi N°2024-94422



- Prendre en considération les troubles exécutifs
- Adaptation des TCC pour prendre en soins les troubles anxieux :
 - Intérêts des TCC pour les adultes ayant un TDAH
 - Adaptation des TCC des Troubles anxieux
 - Psychoéducation conjointe TDAH/troubles anxieux
 - Analyse fonctionnelle et dysrégulations exécutives et émotionnelles
- Débriefing de la première demi-journée

12 décembre 15h-19h :

- Adaptation des TCC pour prendre en soins les troubles anxieux :
 - Stratégies pour pallier au syndrome dysexécutif afin de favoriser la mise en œuvre des exercices pendant et entre les séances
 - Adresser les cognitions dysfonctionnelles en lien avec les troubles anxieux et le TDAH
 - Adapter les techniques d'exposition
- Intérêts et limites des programmes de pleine conscience pour les adultes ayant un TDAH
- Intérêts et limites de la Thérapie Focalisée sur la Compassion pour les adultes ayant un TDAH
- Débriefing de la deuxième demi-journée



Formation APTCCB 2026

Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de Bourgogne

9 Rue de la voie Romaine

21310 Beire le Châtel

e-mail : contact.aptcbb@gmail.com. site internet: www.aptcbb.fr

Moyen pédagogique envisagé :

- Des documents envoyés aux participants pendant et après la formation

Procédure d'évaluation des acquis de la formation

- Évaluation des acquis en continu : quiz
- Questionnaire individuel de satisfaction.

Intervenante

Cyrielle RICHARD, psychologue spécialisée en neuropsychologie et TCC, autrice

Public destinataire de la formation :

La formation est accessible aux médecins et psychologues (toutes spécialités) et psychothérapeutes ayant validé au moins une année de formation aux TCC. La formation est également ouverte aux étudiants en Master TCC ou autres spécialités connexes.

Pré-requis nécessaires au suivi de la formation :

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des exercices élaborés à partir des cas concrets apportés par les participants.

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89

Certificat Qualiopi N°2024-94422



Nombre de participants

20 personnes au maximum par session.

Moyens pédagogiques :

Au cours de la formation, les informations essentielles seront exposées au travers d'un power point. Les stagiaires pourront repartir avec le texte de l'intervention de la formatrice. La formatrice transmettra les outils de communication au moyen d'exercices pratiques.

Technique d'encadrement :

Mme RICHARD s'assurera que la formation se déroule dans les meilleures conditions possibles. Elle sera supervisée par un membre de l'APTCCB.

Situation de handicap et adaptations possibles :

En cas de situation de handicap ou toute autre gêne au bon déroulement de la formation, merci de nous contacter afin de déterminer si des aménagements sont envisageables.

Moyens de suivre l'exécution de la formation et les résultats :

A l'issue de l'action de formation les stagiaires recevront une fiche leur permettant d'évaluer la qualité de l'intervention de la formatrice, leurs connaissances et leur capacité à appliquer en situation réelle leurs connaissances nouvellement acquises.