

Programme pédagogique – Formation

Thérapie basée sur la pleine conscience pour le TDAH adulte

Résumé

Parmi les interventions non pharmacologiques du TDAH chez l'adulte, les Interventions Basées sur la Pleine conscience (MBI) proposent des programmes complets alliant psychoéducation, entraînement à la pleine conscience, en particulier de l'attention, le centrage sur l'instant présent, l'acceptation du trouble, la bienveillance et des techniques de TCC centrée sur la gestion des émotions, l'estime de soi, les habiletés communicationnelles, les autoreproches, la procrastination, les problématiques corporelles (hyper et hypo activité) et les fonctions exécutives.

Objectifs généraux

- Comprendre les bases théoriques et neurobiologiques de la pleine conscience appliquée au TDAH
- Découvrir le programme MAPs de Zylowska
- Gérer les pratiques formelles et informelles adaptées aux particularités du TDAH
- Intégrer la pleine conscience dans la prise en charge TCC du patient TDAH adulte
- Gérer les obstacles spécifiques : distractibilité, impatience, abandon des pratiques

Lieu et horaires :

L'action de formation aura lieu le 12 février 2027 de 9h à 17h en visio-conférence.

Supports :

Durant l'intervention, le power-point sera projeté (partage d'écrans avec les participants). Certains outils seront présentés de manière expérientielle. La journée aura pour fil rouge la prise en charge d'une patiente. Le plan détaillé de l'atelier et les références bibliographiques seront transmis aux participants.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, pratique de certaines méditations formelles du programme MAPs. Échanges entre participants. L'atelier se veut interactif : les participants sont invités à préparer leurs questions pour chacune des parties.

Programme

Matin (9h00 – 12h30)

1. Présentations des participants et attentes

2. Le protocole TCC 3 vagues pour le TDAH : le modèle de la Salpêtrière

- Un protocole en 3 parties : évaluation / adressage → programme MAPs → thérapie des schémas
- La prise en charge du TDAH comme maladie chronique : axe acceptation / changement / engagement
- Adaptations transversales recommandées du cadre TCC
 - Séances structurées, agenda explicite, objectifs révisés régulièrement
 - Tâches entre séances courtes et concrètes ; recours aux aides externes

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

- Tolérance aux retards, absences, oublis – sans punition thérapeutique
- Travail sur la dialectique acceptation/changement et acceptation/engagement

3. Partie 1 – Évaluation, adressage et psychoéducation personnalisée

- Présentation du cas : Dominique (48 ans, TDAH présentation combinée récent)
- Outils diagnostiques : DIVA-5 (entretien structuré enfance et âge adulte), MINI-S, PDQ-IV
- Analyses fonctionnelles principales : construction collaborative avec le patient
 - Identification des comportements-cibles et des axes de prise en charge
 - Lien entre les AF et la définition du protocole individualisé
- Psychoéducation personnalisée
 - La « fleur TDAH » : visualiser le profil symptomatique et les comorbidités
 - Évaluation complémentaire : YSQ (schémas de Young)
- Construction du protocole personnalisé : MAPs, thérapie des schémas

4. Pourquoi la pleine conscience est-elle particulièrement adaptée au TDAH ?

- Neurobiologie : centrée sur l'autorégulation et le déconditionnement.
- Limites des pratiques méditatives classiques pour les personnes présentant un TDAH
- Bénéfices spécifiques du programme MAPs (Zylowska, 2008)
 - Entraînement de la stabilité et de la flexibilité de l'attention
 - Renforcement des fonctions exécutives et « protection » de la mémoire de travail
 - Nouveaux comportements adaptatifs et changement de la perception de soi
 - Autocompassion, gestion du stress et amélioration de la communication
 - Psychoéducation expérientielle intégrée tout au long du programme
- Un programme « TDAH friendly » : méditations courtes, supports visuels, groupe WhatsApp

5. Partie 2 – Le programme MAPs : structure, étapes et pratique

- Organisation générale : 8 séances de 2h hebdomadaires, 15 à 20 participants
- Étape 1 : Introduction au TDAH et à la pleine conscience
 - Présentation des participants – « Qu'attendez-vous du programme ? »
 - « Qu'est-ce que le TDAH ? » : la fleur TDAH en groupe – chaque TDAH est unique
 - Exercice du raisin (version courte) : pleine conscience via les 5 sens
 - Première pratique formelle : pleine conscience de la respiration
- Étape 2 : Pleine conscience des caractéristiques de mon TDAH
 - Retour sur la fleur TDAH : chaque participant identifie ses pétales prioritaires
 - Concept acceptation/changement et processus motivationnels
 - Pleine conscience du mouvement : debout, marche
- Étape 3 : Pleine conscience des sons, de la respiration et du corps
 - Points d'ancrage de l'attention : sons, respiration, corps
 - Introduction du S.T.O.P. – Stop / Trouve ta respiration / Observe / Poursuis ou non
 - Outil pratique quotidien : rappels visuels et alarmes (bol tibétain...)

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

Pause déjeuner (12h30 – 13h30)

Après-midi (13h30 – 17h00)

6. Programme MAPs – Étapes 4 à 8 (suite)

- Étape 4 : Pleine conscience des sensations du corps
 - Bodyscan adapté au TDAH (version courte, approche progressive)
 - Tolérance à l'inconfort et à la douleur : enjeux spécifiques du TDAH
 - Travail sur les comportements d'évitement liés aux sensations désagréables
- Étape 5 : Pleine conscience des pensées
 - Observer, étiqueter, laisser passer les pensées – sans les qualifier de bonnes ou mauvaises
 - Pensées critiques et pensées permissives dans le TDAH
 - Procrastination : le « cercle vicieux » pensées permissives → pensées critiques
 - Outils : dialogue intérieur, mindmapping pour décomposer et prioriser les tâches
- Étape 6 : Pleine conscience des émotions
 - La R.A.M.E. : Reconnaître / Accepter / Mener l'enquête / Éviter de s'identifier
 - Émotions difficiles : approche à rebours de l'évitement habituel et de la tendance au « zapping »
 - Méditation de la bienveillance : autocompassion et centration sur les émotions positives
- Étape 7 : Présence en pleine conscience et pleine conscience des interactions
 - Attention focalisée → attention ouverte : progression des séances 4 à 10
 - Exercice en binôme : parler et écouter en pleine conscience
 - Impulsivité, impatience et interaction : observer sans interrompre
- Étape 8 (séance 11) : Une vie en pleine conscience – intégration et clôture
 - Méditation Présence en pleine conscience (20 min) + Pleine conscience de la marche (10 min)
 - 6 pratiques à maintenir au quotidien après le programme
 - Ressources bibliographiques, associations, stage MBCT, retraites de méditation de pleine conscience
 - Cérémonie de clôture : partages et retours des participants.

7. Obstacles spécifiques au TDAH dans le programme MAPs

- Distractibilité pendant les méditations formelles : stratégies de ré-ancrage
- Impatience et ennui : adapter la durée et les supports (chaises, supports visuels...)
- Procrastination des tâches à domicile : les « justifications TDAH »
 - Favoriser les pratiques informelles (plus faciles à mémoriser et à réaliser)
 - Utilisation du groupe WhatsApp comme soutien inter-séances
- Gestion de l'impulsivité dans le groupe : prendre et laisser la parole
- Obstacles liés aux comorbidités (anxiété, troubles de personnalité borderline et narcissique, TSA, TOP...)

8. Partie 3 – La thérapie des schémas de Young adaptée au TDAH

- Schémas précoces inadaptés les plus fréquents dans le TDAH
 - Échec, Imperfection, Exigence élevée, Carence affective, Exclusion, Assujettissement, Dépendance, Tout m'est dû.
 - Liens entre schémas et comportements TDAH : procrastination, évitement, explosions émotionnelles
- Exploration du profil dynamique : les « 5 » et les « 6 » (questionnaires de Young)

- Intégration avec le programme MAPs
 - Certains schémas sont travaillés pendant les séances MAPs (pleine conscience des pensées, émotions)
 - Séances individuelles de thérapie des schémas en complément pour environ 10 % des participants
- Application clinique : le cas Dominique – profil schématique et évolution

9. Questions, échanges de pratiques et perspectives

- Retour sur les situations cliniques apportées par les participants
- Ressources et formations : prérequis pour devenir instructeur MAPs
 - Avoir suivi au moins un stage MBCT ou MBSR
 - Très bonne connaissance du TDAH et de ses comorbidités
- Autres programmes :
 - Psychoéducation Basic TDAH (lancement national 2026)
 - Programme « Déjouer la procrastination » de Dionne adapté au TDAH

Moyen pédagogique envisagé :

- Des documents (plan détaillé, références bibliographiques, outils) envoyés aux participants avant et après la formation

Procédure d'évaluation des acquis de la formation

- Évaluation des acquis en continu : questions et échanges interactifs
- Questionnaire individuel de satisfaction

Intervenant

Thierry Hergueta

Psychologue clinicien, Paris et Bayonne

Thierry Hergueta a toujours partagé son activité entre l'hôpital et la pratique en libéral avec des patients de tous âges. Il a exercé en psychiatrie de l'adulte, en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent et en neurologie adulte. Il s'intéresse au TDAH et aux autres TND depuis 15 ans et propose un protocole intégrant les outils issus des 3 vagues des TCC en les adaptant aux spécificités du trouble lors des prises en charge, en individuel et en groupe.

Thierry Hergueta a introduit le programme MAPs de Zylowska en France et a traduit le self-help *Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte (2^e édition)* (Zylowska, De Boeck Supérieur, Bruxelles, 2022) et le manuel pour les instructeurs *Comment traiter le TDAH grâce à la pleine conscience* (Zylowska & Mitchell, De Boeck Supérieur, Bruxelles, 2022). Il a présenté le protocole 3 vagues chez l'adulte dans : *Thérapie basée sur la pleine conscience chez l'adulte – Programme MAPs de Zylowska : le TDAH de Dominique*. T. Hergueta, in *Prise en charge du TDAH par les TCC de l'enfance à l'âge adulte* (S. Vanwalleghe & A.S. Deborde, pp. 191–207, Elsevier Masson, Paris, 2024).

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 :

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.aptcdb@gmail.com – site internet : www.aptcdb.fr

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des échanges élaborés à partir des situations cliniques apportées par les participants.

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 plan détaillé de l'intervention et les références bibliographiques.

Technique d'encadrement :

M. Hergueta s'assurera que la formation se déroule dans les meilleures conditions possibles. Il sera supervisé 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 :

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