

Programme pédagogique – Formation
Manifestations du TDAH chez l'adulte et adaptations des TCC
Généralités

Résumé

Cet atelier a pour but d'introduire les adaptations nécessaires de la pratique en TCC qu'il faut prendre en compte en ce qui concerne le cadre et les outils. Les approches comportementale, cognitive, émotionnelle seront abordées, ainsi que les enjeux de la prise en charge des comorbidités psychiatriques les plus fréquentes. La journée de formation suivra les étapes d'un protocole prenant en compte les trois vagues.

Objectifs généraux

- Savoir identifier les manifestations cliniques du TDAH pour construire un « catalogue » d'analyses fonctionnelles
- Intégrer la trajectoire développementale du trouble dont les conséquences évoluent au cours de la vie
- Introduire les principaux outils d'évaluation qui vont être utilisés dans le cadre de la psychoéducation et du travail métacognitif (DIVA-5, PDQ-IV, YSQ, DERS, MPS)
- Présenter les adaptations du cadre thérapeutique
- Savoir envisager des modifications des outils utilisés centrées sur les troubles cognitifs (capacités attentionnelles, exécutives, mémoire de travail, cécité temporelle)

Lieu et horaires :

L'action de formation aura lieu le 6 novembre 2026 de 9h à 17h en visio-conférence.

Supports :

Durant l'intervention, le power-point sera projeté (partage d'écrans avec les participants). Le plan détaillé de l'atelier et les références bibliographiques seront transmis aux participants.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, présentation de vignettes cliniques illustratives, échanges de pratiques 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. Un programme en trois vagues : le modèle de la Salpêtrière

- Le TDAH comme maladie chronique : axe acceptation / changement / engagement
- Les trois vagues de la TCC et leur complémentarité dans le TDAH
- Présentation des principaux programmes TCC de référence

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

3. Les outils d'évaluation

- La DIVA-5 : entretien diagnostique structuré, psychoéducation et travail métacognitif
- Évaluation des comorbidités et des fonctions associées : PDQ-IV, YSQ, DERS, MPS, MINI-S, RAADS-14, AQ
- Impact fonctionnel : exploration des domaines de vie (professionnel, relationnel, santé, académique)

4. Cadre général des TCC adaptées au TDAH

- Positionnement thérapeutique et recommandations (HAS, NICE) : pharmacothérapie et psychothérapie
- Adaptations transversales indispensables du cadre TCC
 - Séances structurées, agenda explicite, objectifs révisés régulièrement
 - Tâches entre séances courtes et concrètes ; recours aux aides externes
 - Tolérance aux retards, absences, oublis – sans punition thérapeutique
 - Travail sur la motivation et l'alliance (entretien motivationnel)
 - Travail sur la dialectique acceptation/changement et acceptation/engagement

5. Psychoéducation

- Définition et statut dans les recommandations internationales (première intention)
- Contenus essentiels : diagnostic, options thérapeutiques, santé, relations, coping, ressources, travail
- La « fleur TDAH » : outil de représentation du TDAH et des comorbidités (approche de Barkley centrée sur la régulation)
- Présentation de métaphores cliniques (geyser/volcan, contre-courant, moutons/vaches...)
- Utilisation des outils d'évaluation pour le travail métacognitif : DIVA-5, PDQ-IV, YSQ, DERS, MPS
- Modalités : individuelle ou en groupe ; patients et proches
- Le programme Basic TDAH : lancement national 2026 (CMP et libéral)

Pause déjeuner (12h30 – 13h30)

Après-midi (13h30 – 17h00)

6. Approche comportementale

- Analyses fonctionnelles : « catalogue » des comportements-problèmes fréquents dans le TDAH

7. Approche cognitive

- Les schémas précoces inadaptés (Young) spécifique du TDAH
- Restructuration cognitive et colonnes de Beck adaptées au TDAH

8. Approche émotionnelle et acceptation

- MAPs – Mindful Awareness Practices (Zylowska) : pleine conscience spécifiquement adaptée au TDAH
 - Cibles : attention, estime de soi, auto-reproches, procrastination, régulation émotionnelle, « rééducation de l'attention
- ACT – Programme « Déjouer la procrastination » (Dionne et al.) adapté au TDAH

- Psychoéducation et évaluation de la sévérité
- Flexibilité psychologique, valeurs (point de choix ACT), pleine conscience
- Estime de soi, autocompassion, et ajournement comme protection de la valeur personnelle

- TCD – Thérapie Comportementale Dialectique : dysrégulation émotionnelle sévère, tolérance à la détresse
- Protocole de Barlow – Traitement unifié : comorbidités émotionnelles multiples

9. Comorbidités et spécificités de prise en charge

- Comorbidités psychiatriques et neurodéveloppementales les plus fréquentes
 - TOP, addictions, TPB, TP narcissique, TP antisociale, TAG, anxiété de performance
 - EDC, trouble bipolaire, TCA, TOC, troubles somatiques
 - TSA : co-occurrence de 15 à 50 % des adultes TDAH
- Principe général : la comorbidité oriente la hiérarchisation des cibles thérapeutiques
 - Comorbidités psychiatriques sévères → stabiliser avant le travail TDAH en profondeur
 - Addictions → souvent au premier plan, TCC spécifique
 - TPB → TCD avant ou en parallèle

9. Questions

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).

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

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 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.