



Fondements

Les **psychothérapies comportementales et cognitives** ciblent la souffrance psychique d'un individu.

Des études scientifiques attestent des effets de ce type de psychothérapie sur les symptômes liés au TDA/H.

[Efficacité de la TCC sur le TDA/H](#)

Psychoéducation

Le suivi débute généralement par des séances de **psychoéducation** visant à **expliquer** le TDA/H.

Si cela est indiqué, des **proches** peuvent participer aux séances.



Les psychothérapies comportementales et cognitives

Objectifs thérapeutiques

Les séances vont se focaliser sur les **comportements problématiques**, tel qu'initier une activité ou faire plusieurs choses sans les terminer.

La gestion des **émotions**, du **stress**, des **interactions sociales** et de l'**estime de soi** sont également ciblées.



Les psychothérapies réalisées par un-e **psychiatre** ou un-e psychologue spécialiste en **psychothérapie** sont remboursées par l'assurance de base.

Le quotidien

La psychothérapie cible également l'**hygiène de vie** au quotidien.

Les **comportements problématiques** en lien avec l'hygiène de vie sont travaillés en séance.

Des **stratégies** pour diminuer leurs impacts quotidiens sont examinées.¹



Les techniques

Des techniques de **pleine conscience** peuvent également être utiles pour des adultes présentant un TDA/H :

- **Méditation**
- Exercice de **respiration**
- **Yoga**
- **Visualisation**



¹ Gaillac, V., & Vera, L. (2016). *Prendre en charge les adultes souffrant de TDAH*. Dunod