



Aden
Psy
THERAPIE

TDAH et Traumatismes

Mieux comprendre pour mieux accompagner

Centre de Psychothérapie et de Formations - Aden Psy

17, rue Ferdinand Fabre, 34600 Bédarieux



Qu'est-ce qu'un Trouble Neuro-Développemental ?

Neuro

- Structure cérébrale atypique
- Faible connectivité neuronale
- Moins de neurotransmetteurs

Développement

- Symptômes précoces et durables
- Retentissement dans tous les lieux de vie
- Impact sur les apprentissages

Les Différents Troubles



Les Dys

Troubles spécifiques des apprentissages



TSA

Trouble du spectre autistique



TDAH

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité



TOP

Trouble oppositionnel avec provocation



HPI

Haut potentiel intellectuel

Caractéristiques communes : précoces, durables, retentissement sur les apprentissages, comportements et relations sociales.

TDA H



Impulsivité

Agit avant de penser

N'apprend pas de ses erreurs

Contrôle de soi inadéquat

Coupe la parole

Ne sait pas attendre, impatient

Hyperactivité

Aller, venir

Claquer, jeter, percuter, bruiter

Remuer, trépigner

Courir plus que marcher

Déficit de l'attention

Incapacité à maintenir un effort

Déficit de l'attention soutenue

Déficit de l'attention sélective

Difficulté à sélectionner les informations

Désorganisation

Mauvaise gestion du temps

LE TD AH

tel qu'il est:

créatif

spontané

soif de justice

curieux

tenace

ultra sensible

passionné

tel qu'il est vu:

dans la lune

mal élevé

insolent

casse-cou

têtu

pleurnichard

capricieux

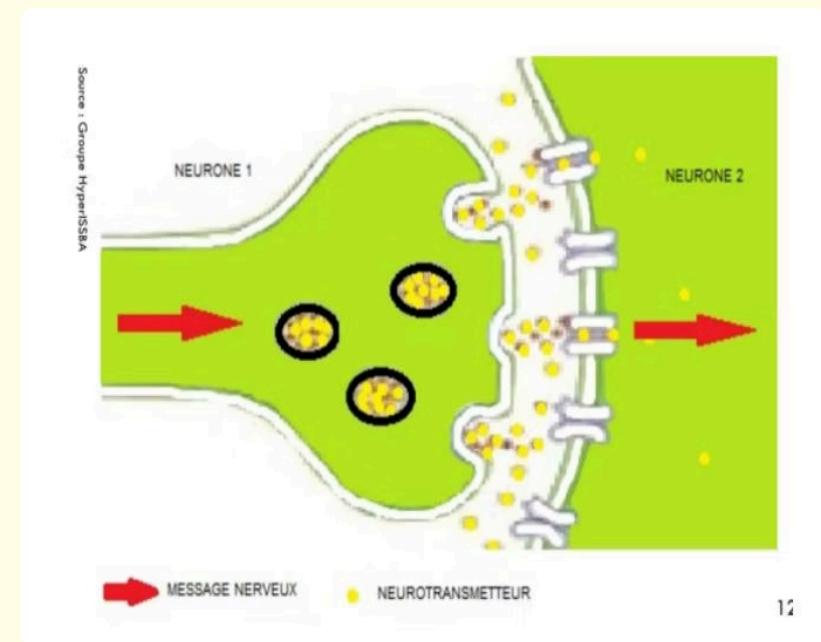


Fonctionnement Cérébral et TDAH

Dans le cerveau, les informations se transmettent de neurones en neurones par les neurotransmetteurs. Chez les personnes TDAH, les informations sont moins précises, entraînant des comportements moins adaptés.

Les neurotransmetteurs affectés dans le TDAH sont la Dopamine et la Noradrénaline.

- La Dopamine a un rôle dans la **motivation**, la sensation de **récompense**, l'**attention soutenue**, la **planification**.
- La Noradrénaline joue un rôle dans la **concentration**, le contrôle des **impulsions** et la régulation de l'**éveil**.





5 Fonctions Exécutives Impactées par le TDAH



L'attention

Intensité, durée et attention divisée



L'inhibition

Contrôle de l'impulsivité, des actions et des pensées



La flexibilité cognitive

Capacité d'adaptation



La planification

Organisation et anticipation



Le langage interne

Anticipation et auto-régulation

Détail des Fonctions Exécutives Impactées

L'Attention

Il existe plusieurs formes d'attention :

- 1 • **L'intensité de l'attention** : capacité à maintenir son attention de manière soutenue (ex: suivre un cours, un film).
- **L'attention divisée** : capacité à répartir les ressources attentionnelles (ex: conduire, prendre des notes en cours).

Pour les personnes TDAH, ces deux types d'attention sont défaillants et demandent plus d'efforts.

L'Inhibition

C'est la capacité à filtrer les informations non pertinentes pour se concentrer sur une tâche.

- 2 • Ex : ignorer les bruits ambients pour se concentrer sur une conversation.
- Ex : sélectionner les pensées nécessaires à une tâche.

Lorsque l'inhibition est altérée, l'impulsivité, l'anxiété et l'irritabilité prédominent.

La Flexibilité Cognitive

Cette fonction permet de "switcher" ou de changer de focus mental. Les personnes TDAH peuvent être rigides et avoir des difficultés à :

- 3 • Changer d'avis ou de perspective.
- Intégrer de nouvelles connaissances et habitudes.

Par conséquent, l'apprentissage peut être plus difficile et exige plus d'efforts.

La Planification

La planification sert à organiser les activités dans l'espace et le temps.

- 4 Les personnes TDAH manquent souvent d'organisation, ce qui réduit leur efficacité dans les tâches quotidiennes. Elles peuvent se sentir souvent débordées et angoissées face à la gestion du temps et des priorités.

Le Langage Interne

C'est la capacité à se faire un "film imaginaire" de ses actions futures. Il permet d'organiser les comportements et de réguler les émotions en prévision d'une action.

Les personnes TDAH éprouvent des difficultés à développer ce langage interne, ce qui peut affecter leur auto-régulation et leur anticipation.



Principales difficultés scolaires liées au TDAH

1. Difficultés d'attention et de concentration

- **Distraction facile** (bruits, mouvements, pensées).
- **Concentration difficile** sur les tâches longues.
- **Oubli des consignes et désorganisation** du travail.

2. Impulsivité

- **Actions et paroles sans réflexion** (interruption, réponses rapides).
- **Difficulté à attendre son tour.**
- **Prise de risques.**

3. Hyperactivité (chez certains élèves)

- **Agitation constante** (bouger, se lever, manipuler des objets).
- **Difficulté à rester assis** pendant les activités calmes.
- **Besoin de mouvement** pour maintenir l'attention.

4. Difficultés scolaires

- **Erreurs d'inattention** et travail bâclé.
- **Difficultés en lecture et écriture.**
- **Problèmes d'organisation** (devoirs, projets, temps).



5. Difficultés sociales et émotionnelles

- Conflits avec les camarades.
- Faible estime de soi.
- Difficulté à réguler les émotions.



6. Difficultés d'adaptation au cadre scolaire

- Cadre scolaire inadapté.
- Comportements mal interprétés par les enseignants.

TDAH et Sensibilité

Les personnes porteuses de TDAH sont généralement hypersensibles à leur environnement.

- Niveau de sensorialité élevé
- Niveau de sensibilité élevé, pouvant aller jusqu'à la sidération (débordement émotionnel ou sidération émotionnelle)
 - Empathie excessive ou difficulté d'être en relation



Les Émotions



L'origine Cérébrale

Les émotions ne sont pas que des sensations corporelles ; elles naissent et sont traitées dans le cerveau. Elles sont influencées par nos expériences et notre fonctionnement cérébral.



Le Cortex Cingulaire Antérieur

Au centre du cerveau, il y a une partie appelée cortex cingulaire antérieur qui joue le rôle de régulateur de nos émotions. Dans un cerveau «standard», cette partie s'active lors d'une émotion intense et dresse une barrière entre les émotions et les actions spontanées qui pourraient être regrettées plus tard.

TDAH et Émotions

- 1
- 2
- 3

Cortex Cingulaire Sous-Développé

Chez les personnes TDAH, cette partie du cerveau qui régule les émotions ne s'active pas correctement

Dysrégulation Affective

Comportements impulsifs sous le coup de la colère ou de la peur, faible tolérance à la frustration, impatience

Honte et mauvaise estime de soi

Les personnes TDAH ressortent souvent honteuses et démunies de leurs comportements et de leurs paroles impulsifs



EXEMPLES



Un enfant qui tape sur un autre enfant ou sur un adulte

Un adulte violent verbalement ou physiquement

Une personne qui démissionne suite à une critique ou à une frustration

Dans ces exemples, l'action impulsive, qui n'a pas été freinée par le cortex cingulaire antérieur aura des conséquences importantes. C'est ce qu'on appelle la dysrégulation affective.

Les Traumatismes

Un traumatisme psychologique c'est une blessure émotionnelle qui ne s'est pas soignée naturellement.

C'est un événement douloureux que l'on a pas « digéré ».

Cette « indigestion » entraîne des dysfonctionnements et des difficultés émotionnelles, relationnelles, physiques et/ou cognitives.

Quand le traumatisme est réactivé, le cerveau fonctionne comme si le traumatisme était encore d'actualité ce qui entraîne des états et comportements émotionnels inadaptés à l'instant présent. (anxiété, fuite, sidération, colère, impuissance, honte, jalousie, sentiment de solitude ...)



Traumatismes et TDAH

Les personnes traumatisées et les personnes porteuses de TDAH ont des symptômes similaires : difficulté à réguler les émotions, impulsivité, difficulté à soutenir l'attention, déficit des fonctions exécutives, agitation, troubles du sommeil, anxiété

Les personnes porteuses de TDAH sont non seulement plus fragiles émotionnellement, mais sont aussi plus sujettes aux relations maltraitantes.

De plus, les traumatismes contribuent et exacerber le TDAH.

Les personnes porteuses de TDAH devront bénéficier d'un double regard et d'un double Traitement : Un traitement des traumatismes et un traitement du TDAH pour augmenter la capacité d'attention et de la régulation émotionnelle.

TDAH et estime de soi

L'estime de soi est la perception que l'on a de sa propre valeur, un pilier fondamental du bien-être psychologique.



Défis du TDAH

Difficultés à se concentrer, à terminer les tâches ou à contrôler ses impulsions.

Conséquences

Entraîne des échecs répétés et des critiques de la part de l'entourage.

Impact émotionnel

Provoque une baisse de la confiance en soi et une image de soi dévalorisée.

Signes d'une faible estime de soi

- Sentiment constant d'inadéquation.
- Tendance à éviter les défis de peur de l'échec.
- Sensibilité excessive aux critiques.
- Difficultés à accepter les compliments.
- Discours intérieur négatif et autocritique.

Dans le cadre d'un coaching, des stratégies personnalisées sont mises en place pour améliorer l'estime de soi.

Diagnostics et Accompagnements

Pour les Enfants

- Tests QI et attentionnels
- Thérapie comportementale
- Guidance parentale (programme Barkley)
- Psychomotricité et ergothérapie
- Aménagements spécifiques
- Traitements médicamenteux

Pour les Ados et les Adultes

- Tests attentionnels
- Psycho-éducation
- Traitement des traumatismes
- Coaching spécialisé
- Traitements médicamenteux
- Phytothérapie

*« Nul ne sait que certains déploient des efforts
immenses simplement pour paraître des êtres ordinaires.*

» - Albert Camus



Le Coaching : Objectifs



Gestion des Symptômes & Objectifs

Mieux gérer les symptômes du TDAH et atteindre vos objectifs personnels et professionnels.



Développement des Compétences

Développer des compétences clés en gestion du temps, de l'attention et des émotions.



Estime de Soi & Qualité de Vie

Renforcer l'estime de soi et favoriser une meilleure qualité de vie au quotidien.



Stratégies Pratiques

Mettre en œuvre des stratégies pratiques pour une meilleure organisation et gestion du stress.



Amélioration Continue

Atteindre des buts académiques ou professionnels et renforcer les relations interpersonnelles.



Soutien & Outils Adaptés

Bénéficier d'un soutien structuré et d'outils adaptés à vos besoins spécifiques.

Le Coaching TDAH : Besoins Spécifiques selon l'Âge



Enfants

Difficultés :

- à se concentrer,
- à suivre les instructions
- à gérer leurs émotions

Le coaching développe des compétences sociales et scolaires.



Adolescents

Transition complexe avec :

- défis scolaires
- difficultés comportementales et sociales

Le coaching renforce la motivation et l'engagement, tout en gérant les relations.



Adultes

Difficultés :

- Gestion du temps
- Organisation
- résolution de problèmes dans la vie professionnelle et personnelle.

Le coaching offre des stratégies pratiques et personnalisées.

Le Coaching TDAH : Spécificités

Le coaching TDAH est une approche structurée et personnalisée, conçue pour vous accompagner vers l'autonomie et l'amélioration de votre qualité de vie.

- **Travail du "Comment"**

Contrairement à la thérapie, le coaching se concentre sur l'action et le développement de stratégies pratiques au quotidien.

- **Mesure des Progrès**

Un suivi régulier permet d'évaluer les avancées et d'ajuster les approches pour garantir l'efficacité de l'accompagnement.

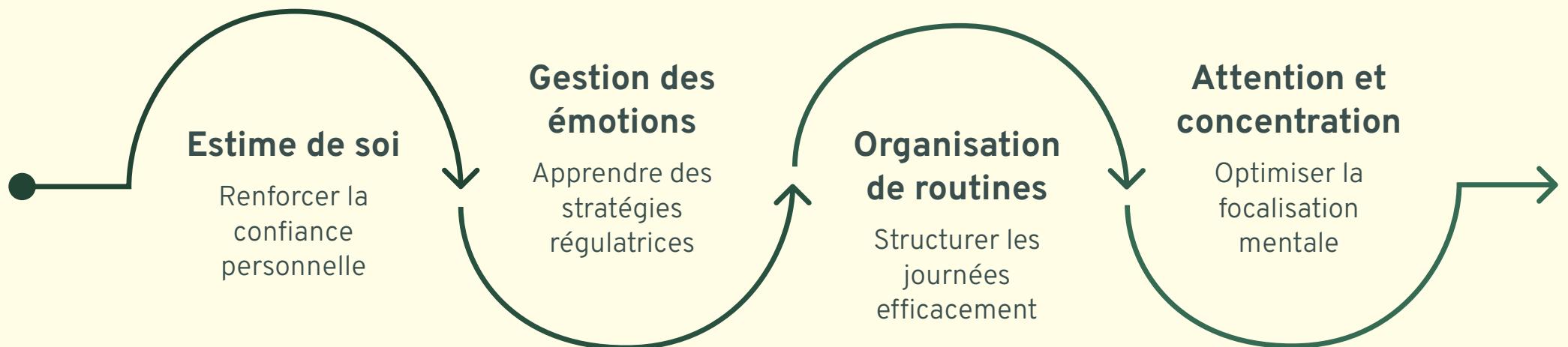
- **Limité dans le Temps**

Les séances sont définies sur une période claire, favorisant l'atteinte d'objectifs concrets et mesurables.

- **Travail de Clôture**

Une phase finale est dédiée à l'intégration des acquis pour que le coaché puisse poursuivre son développement en toute autonomie.

En bref, le coaching combine plusieurs piliers pour transformer votre quotidien :



La qualité de vie englobe votre bien-être physique, mental, émotionnel et social.

TDAH et Parentalité

- Le TDAH affecte les interactions de l'enfant vis-à-vis de sa famille.
- Le TDAH affecte les interactions des parents vis-à-vis de leurs enfants.
- Les parents rapportent un niveau de stress plus élevé lié à leur rôle parental.
- Ils se perçoivent comme moins compétents.



La Guidance Parentale

La guidance parentale offre aux familles des outils et des stratégies adaptées pour mieux accompagner les enfants avec TDAH, transformant les défis en opportunités de croissance.

Compréhension Approfondie

Acquérir une meilleure connaissance du TDAH et de ses implications sur le comportement et le développement de l'enfant.

Stratégies Éducatives

Mettre en place des techniques concrètes pour gérer les comportements difficiles, favoriser l'organisation et l'autonomie de l'enfant.

Communication Efficace

Développer des méthodes de dialogue positif, renforcer les liens familiaux et réduire les sources de conflits au quotidien.

Soutien et Bien-être

Apprendre à gérer le stress parental, cultiver la résilience et créer un environnement familial serein et soutenant pour tous.

Le Programme Barkley : Une Méthodologie Éprouvée

Le programme Barkley est une approche comportementale et cognitive reconnue pour son efficacité et son ancienneté dans l'accompagnement des familles confrontées au TDAH.



Approche Ciblée

Le programme aide les parents à modifier leurs pensées et comportements, ainsi que ceux de l'enfant, pour une meilleure gestion des situations.



Dynamiques Familiales

Il vise à comprendre les interactions familiales et à fournir un accompagnement adapté aux besoins spécifiques de chaque membre.



Objectifs Clairs

Bien qu'il ne guérisse pas le TDAH, le programme réduit l'intensité des comportements inadaptés et favorise des relations plus sereines.



Suivi et Progrès

Un suivi régulier et une évaluation continue garantissent une amélioration durable pour les familles accompagnées.

Le programme Barkley est un pilier essentiel pour renforcer l'harmonie familiale et outiller les parents face aux défis du TDAH.

Aden Psy s'engage à vos côtés



Joëlle Aden

Psychologue clinicienne -
Traumatismes et croyances
négatives



Edwige Bodin

Coach spécialisé TDAH -
Psychopraticienne - Guidance
parentale -



**Delphine
Demaimay**

Psychologue clinicienne -
Tests, TCC enfants, gestion
émotions



Marie Ragues

Psychologue clinicienne -
Tests, TCC enfants, gestion
émotions

Centre de Psychothérapie Aden Psy

17, rue Ferdinand Fabre, 34600 Bédarieux

Tél : 06.10.59.82.92 | Email : adenpsy@yahoo.com

Site : <https://adenpsy.wixsite.com/adenpsy>

Enfants Orchidées

" Les enfants sensibles, comme les orchidées, sont plus difficiles à élever et à soigner, mais ils peuvent s'épanouir en individus fort qui présentent des aptitudes exceptionnelles quand ils ont grandi dans un milieu où on en a pris soin, où on les a soutenus et encouragés "

Thomas BOYCE, pédiatre américain.

Vous pouvez retrouver ce PDF sur notre site à la rubrique ressource :

<http://adenpsy.wixsite.com/adenpsy>