

Table des matières

Préface	4
Introduction	7
Chapitre 1 : Les essentiels du TDAH	9
Le TDAH	10
Le TDAH chez l'adulte	12
Les critères diagnostiques actuels du TDAH selon le DSM-5	15
TDAH et compagnie!	16
Vivre avec le TDAH	17
 Chapitre 2 : Les fondements de base du programme	23
Besoins des raccrocheurs et des étudiants adultes	24
La relation d'attachement	28
Styles cognitifs, formes d'intelligence et apprentissage : Roule ton quadrant !	32
Les gestes mentaux	36
L'actualisation du potentiel intellectuel (API)	40
L'approche expérientielle	44
L'approche psychoéducative	47
 Chapitre 3 : Les ateliers : mode d'emploi pour vos propres créations!	49
L'approche psychoéducative appliquée au programme <i>Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté?</i>	50
La poudre magique	56

Chapitre 4 : Ateliers prêts-à-animer	59
Rencontre préliminaire	61
Atelier 1 : Le TDAH adulte, évolution des symptômes	63
Atelier 2 : Mon potentiel	65
Atelier 3 : Je contrôle mon impulsivité	67
Atelier 4 : L'attention	69
Atelier 5 : L'organisation	71
Atelier 6 : L'actualisation et la créativité	73
Atelier 7 : L'anxiété	75
Atelier 8 : La procrastination	77
Atelier 9 : La mémoire	79
Atelier 10 : Bilan et plaisir	81
 Conclusion	 83
 Bibliographie	 84
 Les fiches d'activités	 87
 Figures et tableaux	
Troubles concomitants	17
10 symptômes positifs du TDAH adulte	18
La théorie des trois cerveaux	25
Les 8 formes d'intelligence	32
Les styles d'apprentissage	34
Styles cognitifs : Roule ton quadrant!	36
L'approche expérientielle	45
Structure d'ensemble : la toupie de Gilles Gendreau	48