



Informations pratiques

- **Durée :**
8 semaines
Une demi-journée par semaine
- **Ouverture :**
Lundi et mercredi
- **Prise en charge :**
Sécurité sociale / mutuelle
- **Public concerné :**
Adultes avec diagnostic TDAH posé par un médecin

Contactez-nous



Chemin des Affieux, Lieu dit Castelvieu
31180 CASTELMAUROU



Tel. 05 62 22 96 36



423adm03@emeis.com

MODALITÉS D'ADMISSION

- Prescription médicale requise
- Dossier de préadmission à faire remplir par le médecin traitant



Scannez et obtenez
votre feuille de
préadmission

Un établissement



www.emeis-cliniques.fr

HÔPITAL DE JOUR SPÉCIALISÉ TDAH ADULTE

CLINIQUE VIEUX CHÂTEAU D'OC



COMPRENDRE, GÉRER ET AVANCER AVEC LE TDAH CHEZ L'ADULTE

Dr Valerie SIBAUD
Psychiatre

Léa GERARD
Psychomotricienne

Un établissement





Présentation

Objectifs du programme :

- Mieux comprendre le Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) à l'âge adulte
- Acquérir des outils pour mieux vivre au quotidien
- Développer l'autonomie et la confiance en soi
- Favoriser une meilleure organisation personnelle et professionnelle

Méthodes utilisées

- **TCC** : Thérapies cognitivo-comportementales
- **Coaching** : Gestion de l'attention, priorisation des tâches, aménagements pour le travail...
- **Atelier relaxation**



Contenu

Atelier de petit groupe :

- Connaissance du trouble
- Gestion des émotions et des impulsions
- Organisation et planification
- Renforcement de l'estime de soi

Suivi médical :

- Evaluation régulière
- Ajustement thérapeutique si nécessaire