

Objectifs



Progressivement, les adolescents peuvent :

- Mieux comprendre le TDA/H et ses conséquences,
- Identifier leurs forces et leurs difficultés,
- Développer des stratégies adaptées à leur fonctionnement propre,
- Améliorer leur régulation émotionnelle,
- Gagner en autonomie dans leur travail scolaire,
- Renforcer leurs compétences sociales,
- Développer leur confiance en eux,
- Devenir acteurs de leurs propres progrès.

► **Tarif :** 60 € / séance

Soit 1 020 € au total.

Nombre de places limité à 4 jeunes

Règlement des 17 séances d'avance par chèque (possibilité de régler en plusieurs fois sans frais).

Inscription effective après entretien préalable avec le jeune et ses parents (au tarif d'une consultation).

Renseignements et inscriptions

Alice Vivier-Gaspard

Psychologue / Psychothérapeute
Spécialisée dans les troubles du développement

contact@alicepsychologue44.fr

Magali Maréchal

Psychologue / Psychothérapeute
Spécialisée dans les troubles du développement

mm.psychologue44@gmail.com



Lieu des groupes

Cabinet Trame

1 bd du Massacre
Saint Herblain

Tramway

Ligne 3, arrêt Beauséjour

Bus

Lignes 12 - 59 - 79 - 89 - C20

TDAH Prise en charge 2026-2027

J'apprivoise le TDAH (collégiens 11-14 ans)

Ce groupe est pensé pour les jeunes qui ont un diagnostic de TDA/H (posé ou en cours), et qui :

- Ont besoin de comprendre le TDA/H, pour apprivoiser leur propre fonctionnement,
- Se sentent parfois en décalage par rapport à leur groupe de pairs,
- Peuvent avoir des difficultés à réguler leurs émotions (ex : impulsivité),
- Recherchent des outils concrets, adaptés à leurs besoins, pouvant être appliqués au quotidien.



Pourquoi proposer un groupe pour des collégiens présentant un TDAH ?

L'adolescence est une période de profonds remaniements. Pour les jeunes présentant un Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H), ces défis peuvent être amplifiés par des difficultés liées aux fonctions exécutives : organisation, gestion du temps, attention, contrôle des impulsions, régulation émotionnelle ou encore adaptation aux situations sociales.

Ce groupe a pour objectif d'aider ces adolescents à mieux comprendre leur fonctionnement, pour pouvoir développer des stratégies concrètes et adaptées à leur quotidien.

Comprendre pour mieux agir

La première étape consiste à permettre aux jeunes de mieux connaître leur TDAH. À travers un travail de psychoéducation, ils découvrent ce que sont les fonctions exécutives et comprennent comment celles-ci influencent leurs comportements, leurs émotions, leurs apprentissages et leurs relations aux autres.

Cette meilleure compréhension favorise souvent une diminution de la culpabilité et de l'image négative de soi. Les difficultés ne sont plus perçues comme un manque de volonté ou de motivation, mais comme l'expression d'un fonctionnement neuro-développemental particulier.



Développer une réflexion sur son propre fonctionnement

La deuxième étape est de développer une réflexion métacognitive : les adolescents sont amenés à observer, analyser et comprendre leurs propres mécanismes de pensée, d'action et de réaction.

L'objectif n'est pas d'apprendre des "astuces", mais de permettre à chacun de répondre progressivement à des questions comme :

- Pourquoi est-ce difficile pour moi dans certaines situations ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ma tête à ce moment-là ?
- Quelles stratégies fonctionnent pour moi ?
- Comment puis-je m'adapter lorsque je rencontre un obstacle ?

Cette capacité à réfléchir sur son propre fonctionnement constitue un levier essentiel pour gagner en autonomie.

L'objectif n'est pas de "faire disparaître" le TDAH, mais d'aider chaque jeune à mieux se connaître, mieux se comprendre et disposer d'outils lui permettant de faire face plus efficacement aux défis du quotidien.

1 mercredi sur 2

15h30 - 16h45

**Séances parents : les mercredis
10/2 et 23/6 (18h30 - 20h00)**

Comment ?

- Un cadre bienveillant et sécurisant : un groupe de 4 jeunes, fermé à l'année, animé par 2 professionnelles,
- Des médiations ludiques et motivantes : établissement d'objectifs, jeux de rôles, présentation de modèles, conseils, feed-back oral, méthodes de résolution de problèmes, prescription de tâches à accomplir entre les séances...
- Travail à partir de situations sociales vécues par les jeunes (ou pouvant être fréquemment rencontrées),
- Le travail en groupe permet de multiplier les occasions d'apprendre, en s'appuyant sur les compétences de chacun.e,
- Des résumés et outils visuels sont remis aux jeunes au fil des séances.

Calendrier 2026 - 2027

4/11	Psychoéducation TDAH
18/11	Psychoéducation TDAH
2/12	Mon profil TDAH
16/12	Emotions : comprendre
6/1	Attention : ça décroche !
20/1	Impulsivité et inhibition
3/2	Emotions : la colère
10/2	Séance parent (mi-parcours)
17/2	Travailler plus efficacement
10/3	Démarrer et planifier une tâche
24/3	Emotions : la peur
7/4	Théorie de l'esprit
14/4	Emotions : la tristesse
12/5	Communiquer ses émotions et ses besoins, faire une demande
26/5	Amitié : se respecter, respecter les autres
9/6	Bilan : mes qualités, mes réussites
23/6	Séance parents (bilan)

Les thématiques peuvent évoluer selon les besoins du groupe.

Calendrier 2026 - 2027

4/11	Psychoéducation TDAH
18/11	Psychoéducation TDAH
2/12	Mon profil TDAH
16/12	Emotions : comprendre
6/1	Attention : ça décroche !
20/1	Impulsivité et inhibition
3/2	Emotions : la colère
10/2	Séance parent (mi-parcours)
17/2	Travailler plus efficacement
10/3	Démarrer et planifier une tâche
24/3	Emotions : la peur
7/4	Théorie de l'esprit
14/4	Emotions : la tristesse
12/5	Communiquer ses émotions et ses besoins, faire une demande
26/5	Amitié : se respecter, respecter les autres
9/6	Bilan : mes qualités, mes réussites
23/6	Séance parents (bilan)

Les thématiques peuvent évoluer selon les besoins du groupe.

Calendrier 2026 - 2027

4/11	Psychoéducation TDAH
18/11	Psychoéducation TDAH
2/12	Mon profil TDAH
16/12	Emotions : comprendre
6/1	Attention : ça décroche !
20/1	Impulsivité et inhibition
3/2	Emotions : la colère
10/2	Séance parent (mi-parcours)
17/2	Travailler plus efficacement
10/3	Démarrer et planifier une tâche
24/3	Emotions : la peur
7/4	Théorie de l'esprit
14/4	Emotions : la tristesse
12/5	Communiquer ses émotions et ses besoins, faire une demande
26/5	Amitié : se respecter, respecter les autres
9/6	Bilan : mes qualités, mes réussites
23/6	Séance parents (bilan)

Les thématiques peuvent évoluer selon les besoins du groupe.