

 WELCOME TO

HOPITAL DE JOUR SPÉCIALISÉ TDAH ADULTE



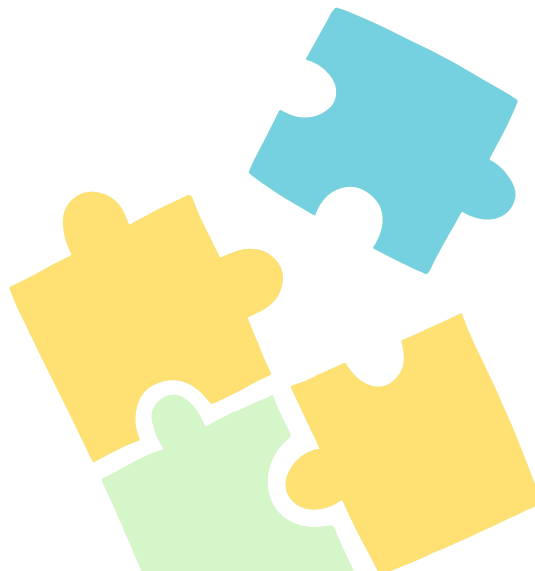
Comprendre, gérer et avancer
avec le TDAH chez l'adulte

Dr Valerie SIBAUD - Psychiatre
Léa GERARD - Psychomotricienne

Présentation

Objectifs du programme :

- Mieux comprendre le 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



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

Coordonnées



Clinique Vieux château d'Oc
Chemin des Affieux, Lieu dit
Castelviel
31180 Castelmaurou



Tel: 05.62.22.96.36



Admission

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



Scannez et obtenez
votre feuille de
préadmission

Cliquez ici

