

# HOPITAUX UNIVERSITAIRES DE STRASBOURG

## ATTESTIME



### PUBLIC CIBLE

Patient.e.s diagnostiqué.e.s à l'âge adulte avec un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

### MODALITE D'INCLUSION

- Fiche d'adressage envoyée par la personne concernée ou le psychiatre à l'adresse [lucile.domy@chru-strasbourg.fr](mailto:lucile.domy@chru-strasbourg.fr)
- Liste d'attente
- Bilan éducatif partagé en individuel

### LIEUX DE MISE EN OEUVRE

- Présentiel : hôpital civil de Strasbourg, Médicale B
- Distanciel : Teams

### ATELIERS

- Mon TDAH : généralités
- Notre TDAH : échanges autour des symptômes
- Gestion du temps, organisation, planification, hiérarchisation
- Régularisation émotionnelle et gestion de l'impulsivité
- Les traitement du TDAH
- L'estime de soi
- Le pouvoir de la pensée
- Mobiliser ses forces
- Accepter ce que je ne peux pas changer
- M'engager dans le sens de mes valeurs

### MODALITES PRATIQUES

- 10 séances en groupe
- Cahier individuel pour chaque participant
- Pratiques à domicile
- Diaporama pendant les séances, échanges et pratiques
- Bilan éducatif partagé en individuel après participation

### INTERVENANTS

Psychologue  
Médecin psychiatre  
Soignante en psychiatrie

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

<https://education-therapeutique.chru-strasbourg.fr/attestime-tdah-de-ladulte>

/

### CONTACT

Pôle psychiatrie, Santé mentale et Addictologie  
[lucile.domy@chru-strasbourg.fr](mailto:lucile.domy@chru-strasbourg.fr)

03.88.11.52.87

