



Groupe TDAH - Stratégies d'organisation pour la vie quotidienne

Le groupe a lieu, sur inscription, en 3 modules de 1 heure chacun, les jeudis matin à 8h00.

Module 1

Introduction au TDAH, concepts théoriques

Présentations des membres du groupe

Tour de table - difficultés

Idées d'organisation

Stratégies

Conclusion

Références

Module 2

Tour de table – quelles sont vos difficultés ?

Trouver du plaisir / des activités significatives dans son quotidien

Activité en groupe

Conclusion – points à retenir

Module 3

Explication physiologique en lien avec la recherche de dopamine

Les 3 types de TDAH (American Psychiatric Association)

Stratégies pour s'engager dans une tâche

Traitements médicamenteux

La corbeille mentale

Conclusion – points à retenir

Ce cours est donné par Cindy Baechler, ergothérapeute diplômée à Ergomarin.
Marin, le 25.06.2026