



TDAH et burnout : comprendre, prévenir et agir chez les adolescents et les adultes ©

Public cible

- Enseignants et enseignants spécialisés
- Educateurs, éducateurs spécialisés
- Ergothérapeutes, psychomotriciens, logopédistes
- Pédiatres, neuropédiatres
- Psychologues, neuropsychologues
- Coach, jobcoach
- Parents d'enfants et adolescents avec TDAH

Prérequis

Aucun

Contenu

Cette formation approfondit les liens entre le TDAH, à la fois chez les adolescents et les adultes, et le burnout, en combinant une approche neuroscientifique, psychologique et pratique. Chez les adolescents, le TDAH peut engendrer des défis importants dans leur quotidien et leur développement, tandis que chez les adultes, il influence profondément la manière dont ils gèrent leur vie personnelle et professionnelle.

Le cours analyse les causes et conséquences du burnout, tant sur le plan physique que psychologique et social, tout en s'appuyant sur des études récentes pour comprendre ces phénomènes. Les impacts du TDAH, tels que des difficultés à gérer les priorités ou à réguler ses émotions, sont explorés pour montrer comment ces facteurs augmentent les risques d'épuisement.

En outre, cette formation propose des stratégies concrètes pour prévenir et gérer le burnout, en s'adaptant aux spécificités des adolescents et des adultes. Ces solutions incluent la gestion efficace du temps, des techniques de pleine conscience, des approches thérapeutiques validées, et l'utilisation d'outils pratiques pour alléger la charge mentale. Avec des ressources interactives et des exercices immersifs, ce programme offre des clés pour mieux comprendre



ces interactions complexes et se reconstruire de manière durable, quel que soit l'âge ou le contexte.

Programme détaillé

1. TDAH : connaissances neuroscientifiques actuelles

1.1 Introduction et chiffres clés

- Prévalence adolescents / adultes
- Différences de présentation selon l'âge

1.2 Objectifs pédagogiques & objectifs de formation

- Ce que l'apprenant saura / pourra faire à l'issue du module

1.3 Bases neuroscientifiques du TDAH

- Fonctionnement des circuits attention/exécutif
- Neurotransmetteurs impliqués
- Immaturité corticale et variabilité interindividuelle

1.4 Biais cognitifs spécifiques au TDAH

- Biais de confirmation
- Optimisme irréaliste
- Effet d'ancrage dans les prises de décision

1.5 Études statistiques récentes

- Données actuelles adolescents/adultes
- Différences femmes/hommes
- Diagnostic tardif

1.6 Particularités cognitives et comportementales

- Fonctions exécutives
- Variabilité attentionnelle
- Hyperactivité intériorisée chez l'adulte

1.7 Impacts au quotidien

- Organisation et priorisation
- Relations sociales
- Vie familiale / professionnelle



1.8 Exercices immersifs

- Simulations de surcharge attentionnelle
- Expérience guidée “tunnel attentionnel”

2. Burnout : définitions, causes et mécanismes

2.1 Définition du burnout

- Cadres conceptuels (OMS...)
- Distinction avec stress chronique et dépression

2.2 Symptômes clés

- Épuisement émotionnel
- Dépersonnalisation
- Effondrement des capacités d'adaptation

2.3 Évolution clinique

- Les 3 phases classiques
- Signaux faibles
- Risques associés

2.4 Mécanismes cérébraux

- Charge allostatique
- Dysrégulation dopaminergique et cortisole
- Impact sur la mémoire, attention, et motivation

2.5 Types spécifiques de burnout

- Professionnel
- Parental
- Étudiant
- Caregiver burnout

2.6 Causes principales

- Surcharge mentale
- Perfectionnisme
- Conflits de valeurs
- Manque de contrôle et d'autonomie



2.7 Conséquences du burnout

- Physiques
- Cognitives
- Relationnelles
- Professionnelles

2.8 Exercices immersifs

- Mesure subjective de la charge mentale
- Mise en situation : saturation cognitive

3. Le lien entre TDAH et burnout

3.1 Facteurs de vulnérabilité

- Hyperstimulabilité
- Difficulté à identifier la fatigue
- Dysrégulation émotionnelle

3.2 Hyperfocus et épuisement

- Risque d'effondrement post-hyperfocus
- Déséquilibre effort/récupération

3.3 Procrastination chronique

- Impact sur l'accumulation de stress
- Cercles vicieux

3.4 Difficultés de régulation émotionnelle

- Réactivité accrue
- Ruminations et auto-culpabilité

3.5 Amplification des causes du burnout

- Effet multiplicateur du TDAH sur les facteurs de risque

3.6 Gestion des priorités

- Arbitrage déficient
- Effondrement des capacités d'organisation



3.7 Charge mentale

- Hypervigilance constante
- Difficulté à “désactiver” le cerveau

3.8 Manque de reconnaissance

- Adulte TDAH non diagnostiquée
- Sentiment d'injustice et d'incompétence

3.9 Exercices immersifs

- Mise en expérience : surcharge exécutive + deadlines
- Auto-évaluation guidée

3.10 Témoignages et vidéo

- Adolescents / adultes
- Burnout professionnel / parental

4. Prévention et reconstruction après un burnout

4.1 Prévention du burnout

- Détection des signaux d'alerte
- Ajustements au quotidien

4.2 Gestion du temps adaptée au TDAH

- Outils visuels
- Méthodes de planification spécifiques
- “Time blocking” modifié TDAH

4.3 Hygiène de vie

- Sommeil
- Alimentation
- Activité physique accessible

4.4 Régulation émotionnelle

- Psychoéducation
- Techniques concrètes

4.5 TCC ciblées

- Restructuration cognitive



- Plan d'action progressif

4.6 Coaching spécialisé

- Stratégies individuelles
- Mise en place d'aménagements

4.7 Réhabilitation cognitive

- Exercices d'attention
- Fonctions exécutives

4.8 Soutien social et aménagements

- Travail, études, famille
- Communication claire des besoins

4.9 Étude de cas

- Analyse d'un cas ado
- Analyse d'un cas adulte
- Débriefing guidé

Objectifs de formation

Compréhension approfondie

Acquérir une compréhension détaillée des particularités neurocognitives et comportementales du TDAH, ainsi que des mécanismes du burnout, pour mieux appréhender leurs interactions chez les adolescents et les adultes.

Analyse et identification

Être capable d'identifier les signes précoce du burnout chez les personnes atteintes de TDAH, en se basant sur des études récentes et des cas concrets.

Application de stratégies

Développer et mettre en œuvre des outils pratiques et des stratégies validées scientifiquement pour prévenir et gérer le burnout, adaptés aux spécificités des adolescents et des adultes.

Renforcement des compétences pratiques

Expérimenter des exercices interactifs pour simuler les défis liés au TDAH et au burnout, et acquérir des compétences transférables dans la vie personnelle et professionnelle.

Accompagnement personnalisé

Être en mesure de proposer un accompagnement individualisé pour prévenir



les situations d'épuisement, en tenant compte des particularités de chaque âge et contexte de vie.

Modalités pédagogiques: [Voir site internet.](#)

Attestation de formation

Une attestation de formation détaillée sera remise sur demande et à condition que vous ayez suivi l'entièreté de la formation, c'est-à-dire toutes les sessions de cours agendées.

Formatrice

Virginie Blanc Klamm

voir la biographie [en cliquant ici](#)

Tarif

720 CHF (payable en plusieurs fois sans frais*)

Des questions ? contactez-nous en [cliquant ici](#)