



**J. Russell Ramsay et Anthony L. Rostain**

Avec la collaboration de Jeanne Lagacé-Leblanc

2020 | 312 pages

978-2-7605-5023-0 **41,00 \$** PAPIER

978-2-7605-5024-7 **34,99 \$** PDF

978-2-7605-5025-4 **34,99 \$** EPUB

## MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH À L'ÂGE ADULTE

### Guide pratique pour s'adapter en toutes circonstances

Pour plusieurs individus, les symptômes liés au trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) persistent à l'âge adulte, entraînant d'importantes atteintes fonctionnelles. L'un des obstacles majeurs au bon fonctionnement des adultes ayant un TDAH est que, bien qu'ils sachent ce qu'ils ont à faire, ils arrivent difficilement à se mettre en action. Cette difficulté a des répercussions sur plusieurs sphères de leur vie et affecte leur aptitude à trouver l'aide dont ils ont besoin au quotidien et à utiliser les stratégies proposées dans les manuels et les thérapies psychosociales.

Spécialistes de l'évaluation et du traitement des adultes vivant avec un TDAH, les auteurs du présent ouvrage sont des figures de proue du développement des soins psychosociaux adaptés à ce groupe de patients. *Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte* fournit, sous la forme d'un guide, des stratégies efficaces à appliquer dans la vie de tous les jours, par soi-même ou avec l'accompagnement d'un praticien. Les auteurs y traitent, entre autres, des défis liés à certains contextes (travail, école, etc.), à la santé ainsi qu'à l'hygiène de vie, et démystifient le traitement pharmacologique.

# TABLE DES MATIÈRES

## CHAPITRE 1

Par où commencer ? La liste des tâches à faire

## CHAPITRE 2

Que fait-on de son temps ? L'agenda

## CHAPITRE 3

Définir, prioriser et réaliser les tâches à faire : gérer le temps et les tâches

## CHAPITRE 4

Passer à l'action

## CHAPITRE 5

Garder le cap (partie 1) : la motivation, les émotions et l'énergie

## CHAPITRE 6

Garder le cap (partie 2) : les attitudes, les croyances et l'estime de soi

## CHAPITRE 7

Trouver des solutions d'adaptation externes

## CHAPITRE 8

Gérer l'information : consigner et organiser l'information

## CHAPITRE 9

Gérer ses biens : organiser et classer ses choses

## CHAPITRE 10

Aménager l'espace : gérer l'environnement

## CHAPITRE 11

Gérer les problèmes : appliquer des stratégies pour faire de bons choix

## CHAPITRE 12

Le TDAH et les études postsecondaires

## CHAPITRE 13

Le TDAH et le travail

## CHAPITRE 14

Le TDAH, le couple et la famille

## CHAPITRE 15

Le TDAH, la santé et le bien-être

## CHAPITRE 16

La technologie : bonne servante, mauvaise maîtresse

## CHAPITRE 17

Quoi qu'il arrive, ne pas baisser les bras : une question de constance

## CHAPITRE 18

Le rôle des médicaments dans le traitement du TDAH

**Annexe A.** Ressources en ligne et organismes

**Annexe B.** Ouvrages grand public

**Annexe C.** Ouvrages spécialisés

**Annexe D.** Outils et applications

**Annexe E.** Médicaments

# AUTEURS

**J. RUSSELL RAMSAY**, Ph. D., est cofondateur et codirecteur du programme de recherche et de traitement du TDAH chez l'adulte et professeur agrégé de psychologie clinique au Département de psychiatrie de l'École de médecine Perelman à l'Université de Pennsylvanie. Il copréside également la commission professionnelle consultative de l'Attention Deficit Disorder Association.

**ANTHONY L. ROSTAIN**, M. D., est cofondateur et codirecteur du programme de recherche et de traitement du TDAH chez l'adulte et professeur titulaire de psychiatrie et de pédiatrie à l'École de médecine Perelman à l'Université de Pennsylvanie, où il est aussi directeur de l'enseignement au Département de psychiatrie. Il est le président de l'American Professional Society of ADHD and Related Disorders.

**JEANNE LAGACÉ-LEBLANC**, professionnelle de recherche à l'Université du Québec à Trois-Rivières, détient une maîtrise en psychoéducation et est actuellement doctorante dans ce domaine. Ses travaux portent notamment sur les atteintes fonctionnelles liées au TDAH, sur l'expérience scolaire des individus vivant avec ce trouble ainsi que sur les services et les pratiques les mieux adaptés à leurs besoins.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Funded by the  
Government  
of Canada

Canada



Conseil des arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

SODEC

Québec



## Distribution

Canada : Prologue inc.

France : SOFEDIS / SODIS

Belgique : SOFEDIS / SODIS

Suisse : Servidis SA



418 657-4399  
puq@puq.ca



Presses  
de l'Université  
du Québec

50 ans  
de savoir