

# TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION- HYPERACTIVITÉ (TDA-H) CHEZ L'ADULTE

Programme spécialisé



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Présentation

---

Souvent associé à l'enfance, le trouble du déficit de l'attention-hyperactivité (TDA-H) concerne aussi les adultes. Il se manifeste sous trois formes qui peuvent se combiner : des déficits d'attention, de l'hyperactivité et des difficultés à gérer ses émotions. Il peut affecter le fonctionnement de la personne dans les domaines professionnel, scolaire, social et familial.

## Quels sont les signes ?

Le trouble se manifeste généralement par les signes suivants :

- ▶ difficulté à maintenir son attention et sa concentration
- ▶ tendance à être facilement distrait
- ▶ propension à la rêverie
- ▶ oublis ou pertes d'objets
- ▶ difficulté d'organisation et de planification
- ▶ procrastination (remettre à plus tard ce que l'on doit faire)
- ▶ hyperactivité motrice (besoin de bouger) ou mentale (pensées qui se bousculent dans la tête et partent dans tous les sens)
- ▶ tendance à parler beaucoup ou à interrompre autrui
- ▶ recherche de sensations fortes ou prises de risques
- ▶ impatience, irritabilité, agitation interne
- ▶ intolérance au sentiment d'ennui
- ▶ difficulté à terminer une tâche ennuyeuse
- ▶ comportements impulsifs
- ▶ intolérance à la frustration
- ▶ difficulté à réguler la colère.

## Quels objectifs ?

Le programme contribue à la diminution des symptômes et à l'amélioration de la qualité de vie, par :

- ▶ l'acquisition de compétences (réguler son activité, son attention, ses émotions et ses relations interpersonnelles)
- ▶ l'amélioration du fonctionnement dans le cadre professionnel, scolaire, social et familial.

## Pour qui ?

Le programme s'adresse aux adultes chez qui un TDA-H est suspecté ou diagnostiqué.

## Evaluation préalable

Avant d'intégrer le programme, des entretiens d'évaluation ont lieu avec l'un-e des médecins psychiatres du programme. Il ou elle réalise un bilan diagnostique et oriente la prise en soins ultérieure.

## Quelle prise en soins ?

Le programme propose deux modalités de prise en soins :

### **Un suivi médical et psychopharmacologique adapté aux besoins de la personne suivie**

Il comprend :

- ▶ Deux entretiens d'évaluation minimum au cours desquels le diagnostic de TDA-H et les éventuels autres troubles associés

sont évalués et un traitement médicamenteux peut être proposé.

- ▶ Un suivi médical visant à évaluer la réponse au traitement pharmacologique et à l'adapter si nécessaire.
- ▶ Une aide pour faire face aux difficultés d'adaptation en lien avec le TDA-H (psychoéducation).

### **Une psychothérapie spécialisée pour les patients qui le désirent ou qui ne répondent pas au traitement médical**

Il comprend :

- ▶ Un groupe hebdomadaire d'acquisition de compétences utiles pour mieux vivre au quotidien.  
Organisé en groupe de 10 personnes maximum et animé par deux thérapeutes, le groupe permet d'acquérir des compétences pour réguler son activité, son attention, ses émotions et ses relations interpersonnelles. Ces quatre thèmes sont développés au cours de modules répartis sur une année.
- ▶ Un suivi psychothérapeutique individuel hebdomadaire d'orientation cognitivo-comportementale.  
L'objectif est d'aider et encourager les participant-es à pratiquer les compétences apprises lors des groupes afin d'atteindre des objectifs préalablement définis ensemble.

## **Par qui?**

L'équipe pluridisciplinaire du programme est composée de médecins psychiatres, de psychologues et d'infirmier-ères spécialisé-es.

## **Facturation**

Les prestations du programme spécialisé sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

# Informations pratiques

---

## Contact

Secrétariat de l'Unité du trouble  
de la régulation émotionnelle

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

📞 022 305 45 11 - F 022 305 45 99

## Service des spécialités psychiatriques

Rue de Lausanne 20bis  
1201 Genève

## Accès

TPG : arrêt  
« Gare Cornavin »

## Parkings

Gare Cornavin et  
centre commercial  
des Cygnes



*Ce dépliant a été réalisé par l'Unité du trouble de la régulation émotionnelle en collaboration avec la Direction de la communication.*