



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DE FORMATION EN LIGNE TDAH VIP[®] :
Plus de 4.5 heures de formation disponible sous forme de parcours thématique composé de courtes capsules vidéos permettant de se familiariser à son rythme sur les différentes facettes du Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et les problématiques liées.

Disponible sur SAVOIRMIEUXETRE.COM.

1. Science et TDAH

Durée : 26 min / 5 capsules

Formateurs :

Dre Annick Vincent, psychiatre

Dr Anthony Rostain, psychiatre et pédiatre

Y a-t-il une épidémie de TDAH? Qu'est-ce que la science nous apprend sur ce trouble neurodéveloppemental?

La Dre Annick Vincent, psychiatre, après une brève introduction, révisé les données épidémiologiques et étiologiques du TDAH, explore ce que la science nous apprend sur le fonctionnement du cerveau des personnes avec TDAH et amène une réflexion sur l'augmentation du nombre de prescriptions de médicaments TDAH. Le Dr Anthony Rostain, pédiatre et psychiatre, nous explique le rôle de la motivation, comment les personnes atteintes de TDAH peuvent présenter plus de difficulté à passer à l'action et nous dirige vers des pistes d'intervention.

Plan de formation :

1. Introduction
2. TDAH : Ce que la science nous apprend
3. Épidémie de TDAH?
4. TDAH et motivation
5. TDAH et passer à l'action



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

2. Visages du TDAH

Durée : 14 min / 4 capsules

Formateurs :

Dr Michel Sirois, médecin de famille
Dre Annick Vincent, psychiatre
Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue

Quels sont les différents portraits du TDAH de l'enfance à l'âge adulte?

Dans la vie de tous les jours, le TDAH entraîne des difficultés à moduler l'attention (inattention), les mouvements (hyperactivité), les comportements (impulsivité) et parfois les émotions (hyperréactivité). Les symptômes du TDAH ont des impacts importants dans la vie des personnes atteintes. Le Dr Michel Sirois, médecin de famille, trace un portrait des différents visages et impacts du TDAH et donne des exemples chez les jeunes, appuyé par la Dre Annick Vincent, psychiatre, qui décrit le vécu chez les grands. Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue, précise certaines spécificités du TDAH au féminin.

Plan de formation :

1. TDAH : Portraits
2. TDAH : Impacts chez les jeunes
3. TDAH : Impacts chez le plus grands
4. TDAH au féminin



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques reliées

3. Diagnostic du TDAH

Durée : 16 min / 5 capsules

Formateurs :

Dr Michel Sirois, médecin de famille
Dre Annick Vincent, psychiatre
Nathalie Arbour, orthopédagogue
Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue

Tout le monde qui est dans la lune ou qui bouge beaucoup n'a pas un TDAH! Comment fait-on le diagnostic? Qui consulter?

Dr Michel Sirois, médecin de famille, précise les critères diagnostiques du TDAH selon le DSM 5 et explique la démarche diagnostique. Dre Annick Vincent, psychiatre, précise la démarche de consultation (qui fait quoi?). Mme Nathalie Arbour, orthopédagogue et consultante en adaptation scolaire, décrit les rôles des différents intervenants en milieu scolaire et Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue, clarifie la différence entre une évaluation psychologique et une évaluation neuropsychologique.

Plan de formation :

1. TDAH: Critères diagnostiques
2. TDAH: Démarche diagnostique
3. TDAH: Qui consulter?
4. Rôles des différents intervenants en milieu scolaire
5. Différence entre évaluation psychologique et neuropsychologique



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

4. TDAH et hygiène de vie

Durée : 13 min / 4 capsules

Formateurs :

Dre Annick Vincent, psychiatre

Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue

Pourquoi est-ce primordial d'avoir de saines habitudes de vie lorsqu'on a un TDAH?

La Dre Annick Vincent présente le rôle de l'hygiène de vie pour le bon fonctionnement de notre cerveau et notre bien-être général. Elle révisé également les impacts du TDAH sur l'hygiène de vie, particulièrement l'alimentation, le sommeil et l'activité physique et offre des pistes de solutions. La Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue, traite quant à elle de l'utilisation saine d'internet, des réseaux sociaux et des jeux électroniques qui demande une forme d'autocontrôle sans quoi ceux-ci peuvent devenir envahissants, voire même à un niveau pathologique. Elle met aussi en lumière les impacts du TDAH sur le « *gaming* », l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux et propose des stratégies pour une utilisation plus saine de ces médias.

Plan de formation :

1. TDAH et hygiène de vie
2. TDAH, alimentation et sommeil
3. TDAH et activité physique
4. TDAH, gaming, internet et réseaux sociaux



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

5. TDAH et comportements d'opposition

Durée : 21 min / 5 capsules

Formatrice :

Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne

Mon enfant est difficile et opposant. Comment distinguer l'enfant qui s'affirme d'un enfant avec trouble d'opposition avec provocation (TOP)? Comment l'aider comme parent?

Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne, explique ce qu'est le TOP et offre des pistes d'intervention aux parents pour être efficace et se donner les moyens de faire ce que l'on dit.

Plan de formation :

1. Mon enfant a du caractère! C'est quoi un TOP?
2. Gestion de l'opposition : Être un parent efficace
3. Se donner les moyens de faire ce que l'on dit
4. Une perte de privilège... Ça dure combien de temps?
5. Oui, mais.... (Mon enfant est soudainement tellement gentil)



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques reliées

6. TDAH et TSA

Durée : 15 min / 3 capsules

Formatrice :

Dre Jessika Dion, psychologue clinicienne

Mon enfant est lunatique, rigide et pique des crises inexplicables. Comment distinguer l'enfant avec TDAH d'un enfant avec trouble du spectre de l'autisme (TSA)?

Dre Jessika Perreault, psychologue clinicienne, explique ce qu'est le TSA et comment le distinguer du TDAH.

Plan de formation :

1. Qu'est-ce que le TSA?
2. TDAH, TSA ou les 2?
3. Inattention et crise de colère : TSA?



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques reliées

7. TDAH et émotions chez les jeunes

Durée : 14 min / 3 capsules

Formateurs :

Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne

Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien

Dre Jessika Dion, psychologue clinicienne

Saviez-vous que le TDAH peut entraîner une difficulté à gérer les émotions? Comment aider le jeune?

En effet, le jeune avec TDAH ou TSA présente souvent des difficultés émotionnelles. Comment le reconnaître pour l'aider? Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne, nous piste sur la gestion des émotions chez les jeunes. Le Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien, discute d'estime de soi et la Dre Jessika Perreault, psychologue clinicienne, explique comment dépister des indices de TSA chez un jeune inattentif et réactif.

Plan de formation :

1. Gestion des émotions chez les jeunes
2. Estime de soi
3. Inattention et crise de colère : TSA?



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

8. TDAH et émotions chez les plus grands

Durée : 19 min / 3 capsules

Formateurs :

Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien

Dre Annick Vincent, psychiatre

La gestion des émotions est l'apprentissage d'une vie. L'adulte avec TDAH présente souvent des difficultés émotionnelles. Comment mieux gérer ses émotions et développer une meilleure estime de soi quand on a grandi avec le TDAH?

Le Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien, discute de gestion des émotions chez les grands, d'estime de soi et offre des stratégies pour réduire la procrastination associée à l'anxiété de performance. Émotions en montagnes russes : comment départager une humeur hyperréactive d'une maladie de l'humeur? La Dre Annick Vincent, psychiatre, distingue la dysrégulation émotionnelle souvent associée au TDAH d'un trouble de l'humeur franc.

Plan de formation :

1. Gérer ses émotions chez les grands
2. Estime de soi
3. Mieux procrastiner et vaincre l'anxiété de performance
4. Hyperréactivité du TDAH ou Troubles de l'humeur?



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

9. TDAH : Stratégies d'intervention

Durée : 32 min / 7 capsules

Formateurs :

Dre Annick Vincent, psychiatre
Dr Anthony Rostain, psychiatre et pédiatre
Dre Suzanne Pelletier, pédiatre
Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne
Dr Martin Pearson, psychologue

Avec la participation spéciale de Seydou Jr. Haïdara, athlète professionnel

Quelles sont les pistes d'intervention efficaces pour aider la personne avec un TDAH?

Il n'existe pas de solution magique pour traiter le TDAH. Toutefois, il est possible de mettre en place des stratégies pour réduire les impacts et permettre à la personne atteinte de développer son plein potentiel. La Dre Annick Vincent révisé en détail ce que devrait comporter le traitement du TDAH et discute de la place de la médication et des approches non pharmacologiques, incluant les méthodes dites «alternatives». Le Dr Anthony Rostain, pédiatre et psychiatre, explique le rôle de la motivation, comment les personnes atteintes de TDAH peuvent présenter plus de difficulté à passer à l'action et nous dirige vers des pistes d'intervention. La Dre Suzanne Pelletier, pédiatre, aborde des éléments clés pour mieux intervenir comme aidant (proche ou professionnel). M. Seydou Jr Haïdara, athlète professionnel, nous partage ses stratégies de champion pour mieux vivre avec le TDAH. La Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne, discute de l'intervention de type guidance parentale et le Dr Martin Pearson, psychologue clinicien, situe les principes d'intervention en psychothérapie du TDAH chez les grands.

Plan de formation :

1. Traitement du TDAH : Pour qui, pourquoi et comment?
2. TDAH et motivation
3. Mieux intervenir comme aidant (proche ou professionnel)
4. Champion et TDAH
5. Guidance parentale
6. Psychothérapie du TDAH chez les grands
7. TDAH : Approches dites alternatives



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques reliées

10. Mieux vivre avec le TDAH chez les jeunes

Durée : 17 min / 5 capsules

Formateurs :

Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne

Dre Suzanne Pelletier, pédiatre

Julie Boissonneault, enseignante spécialisée

Mon enfant a un TDAH, comment l'aider comme parent?

Dre Johanne Perreault, psychologue clinicienne, partage des conseils quant à l'accueil du diagnostic et des stratégies pour aider le jeune, dont les routines, si précieuses, mais combien difficiles à implanter et maintenir. Dre Suzanne Pelletier souligne comment chacun est unique et différent et qu'il faut individualiser notre approche pour trouver « à chacun sa solution ». Mme Julie Boissonneault, enseignante spécialisée, piste le parent vers des trucs et astuces pour les devoirs.

Plan de formation :

1. Mon enfant à un TDAH : Accueil du diagnostic
2. TDAH : comment aider mon enfant?
3. TDAH : À chacun sa solution
4. TDAH : Routines gagnantes
5. Trucs et astuces pour les devoirs



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

11. Mieux vivre avec le TDAH chez les grands

Durée : 34 min / 7 capsules

Formateurs :

Dre Annick Vincent, psychiatre

Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien

Dr Martin Pearson, psychologue

Avec ou sans médication, comment l'adulte qui vit avec le TDAH doit composer avec les symptômes et mettre en place des stratégies gagnantes pour en réduire les impacts?

La personne n'est pas responsable du fait d'être atteinte du TDAH, mais elle est responsable de ce qu'elle en fait. Outre maintenir une bonne hygiène de vie, que faire? Le cerveau TDAH est « un sprinteur qui doit courir des marathons ». La Dre Annick Vincent, psychiatre, offre des stratégies de gestion du temps et le Dr Nicolas Julien, psychologue clinicien, propose une approche pour « mieux procrastiner » et vaincre l'anxiété de performance. Le Dr Martin Pearson, psychologue clinicien, précise les stratégies pour mieux gérer son attention et son espace et explique comment certains outils d'aide technologique peuvent soutenir la personne avec TDAH dans sa vie quotidienne et son travail. Dr Pearson suggère des pistes pour mieux gérer ses finances et souligne certaines options gagnantes pour conjoint(e) de personne avec TDAH.

Plan de formation :

1. Gérer son temps
2. Mieux procrastiner et vaincre l'anxiété de performance
3. Gérer son attention
4. Gérer son espace
5. TDAH et outils d'aide technologique pour la vie quotidienne et le travail
6. Gérer ses finances
7. Options gagnantes pour conjoint de personne avec TDAH



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

12. TDAH et école

Durée : 31 min / 8 capsules

Formatrices :

Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue
Julie Boissonneault, enseignante spécialisée
Nathalie Arbour, orthopédagogue

Comment reconnaître le TDAH à l'école et quelles sont les stratégies gagnantes? On sait que les difficultés d'attention, la bougeotte et l'impulsivité peuvent nuire aux apprentissages. La Dre Marie-Claude Guay, neuropsychologue, explique quels sont les impacts du TDAH sur les apprentissages et comment distinguer le TDAH d'un trouble d'apprentissage chez un élève ou étudiant en difficulté. Mon enfant a un TDAH et peine à faire ses devoirs. Comment l'aider? Mme Julie Boissonneault, enseignante spécialisée, piste le parent vers des trucs et astuces pour les devoirs. Comment soutenir l'enfant avec TDAH comme enseignant? Mme Nathalie Arbour, orthopédagogue et conseillère en services adaptés, partage des stratégies pour les enseignants, discute des éléments pour qu'un plan d'intervention soit efficace, explique les services adaptés, distingue les rôles des différents intervenants en milieu scolaire et fait un survol des outils d'aide technologique pour l'école.

Plan de formation :

1. TDAH : impact sur les apprentissages
2. TDAH versus Troubles d'apprentissage spécifiques
3. Trucs et astuces pour les devoirs
4. TDAH : Stratégies pour l'enseignant
5. Plan d'intervention
6. Services adaptés en milieu scolaire : Pourquoi, pour qui, comment y avoir accès?
7. Rôles des différents intervenants en milieu scolaire
8. TDAH et outils d'aide technologique pour l'école



Vidéos d'information professionnelle

Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et problématiques liées

13. TDAH et médication

Durée : 30 min / 9 capsules

Formatrice :

Dre Annick Vincent, psychiatre

Médication et TDAH : Pour qui? Pourquoi? Comment ?

Le sujet de la médication TDAH demeure un sujet chaud, souvent débattu sur la place publique de façon émotionnelle, avec une inquiétude face à l'augmentation remarquable du nombre de prescriptions de médicaments TDAH. Il importe d'adopter une démarche scientifique dans l'analyse de l'information qui doit être équilibrée et basée sur des évidences scientifiques. Après une brève introduction situant la place de la médication dans une approche individualisée multimodale du traitement du TDAH selon les lignes de pratiques canadiennes (CADDRA.ca), la Dre Annick Vincent, psychiatre, compare la médication TDAH à « une paire de lunettes pour le cerveau ». Au même titre que les lunettes permettent de voir les lettres, mais ne font pas lire, la médication TDAH permet à la personne atteinte de mieux « s'automoduler » et, par conséquent, améliore l'efficacité des stratégies non pharmacologiques SANS les remplacer! Elle explique la notion de « fardeau compensatoire » pour décider ou pas de commencer un traitement pharmacologique et propose des avenues pour orienter les choix de traitement. Médicamenter ou pas? Comment choisir parmi les options, comment commencer puis ajuster? Comment gérer les effets secondaires? Quand interrompre le traitement? Quelle est la place des « congés thérapeutiques »? Quoi faire en cas de difficulté à avaler sa médication ou si un jeune ne veut plus la prendre? Dans tous les cas, il est primordial de se rappeler que le traitement du TDAH doit être individualisé et qu'il n'y a pas de recette magique. Un traitement efficace est celui qui offrira une balance positive entre l'efficacité clinique et les effets secondaires et permettra à l'individu atteint de TDAH de développer son plein potentiel.

Plan de formation :

1. Introduction
2. TDAH : Médicamenter ou pas?
3. TDAH : Choix du médicament
4. TDAH : Initiation du traitement pharmacologique
5. Médication TDAH : Gestion des effets secondaires
6. TDAH: Médicament un jour, médicament toujours?
7. Prendre congé de médicaments
8. Mon jeune a de la difficulté à avaler sa médication, quelques trucs.
9. Et si mon jeune ne souhaite pas prendre sa médication, quoi faire?