



# PROGRAMME

## Traiter le TDA-H grâce à la pleine conscience

*Un parcours structuré inspiré du programme MAPs (Mindful Awareness Practices for ADHD)*



**Sandrine Jourden - Umenity**

Organisme de formation – Déclaration d'activité 84 69 15644 69 – SIREN 824 176 747



## 1. Pour qui ? Votre problématique et vos besoins

---

Ce programme s'adresse aux adultes qui souhaitent mieux comprendre et apaiser un fonctionnement de type TDA-H (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), et plus largement à toute personne en difficulté avec son attention, son agitation intérieure ou la régulation de ses émotions.

- **Vous vivez avec un TDA-H** (diagnostiqué ou suspecté) et souhaitez mieux comprendre et apprivoiser votre fonctionnement.
- **Vous vous sentez dispersé(e), distrait(e), facilement submergé(e)** par le flot de pensées et la difficulté à maintenir votre attention.
- **Vous avez du mal à mener vos projets à terme**, à organiser votre temps, ou vous luttez avec la procrastination.
- **Vous vivez une agitation intérieure** ou de l'impulsivité (paroles, achats, réactions émotionnelles).
- **Vous voulez mieux réguler vos émotions intenses** et apaiser votre rumination mentale.
- Vous souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil et votre récupération.
- Vous souhaitez développer plus de bienveillance et d'auto-compassion envers vous-même.
- Vous souhaitez améliorer vos relations personnelles et professionnelles.

## 2. Objectifs pédagogiques

---

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement attentionnel et les particularités du TDA-H chez l'adulte.
- Identifier ses propres schémas attentionnels, émotionnels et comportementaux.
- Pratiquer de manière autonome plusieurs techniques de méditation de pleine conscience adaptées au TDA-H.
- Utiliser la pleine conscience pour améliorer son intelligence attentionnelle et exécutive.
- Réguler ses émotions et son impulsivité grâce à des outils concrets.
- Mobiliser l'auto-compassion face aux difficultés liées au TDA-H.
- Mettre en place des stratégies de pleine conscience dans le quotidien (organisation, relations, sommeil, gestion du stress).
- Construire son plan personnel d'intégration de la pratique au-delà de la formation.
- 

## 3. Public et pré-requis

---

**Public concerné** : tout adulte (à partir de 18 ans) concerné par un TDA-H ou par des difficultés attentionnelles, émotionnelles ou de régulation comportementale.

**Pré-requis** : aucun pré-requis technique. Une motivation à pratiquer entre les séances (environ 10 minutes par jour) est nécessaire.

**Contre-indications** : cette pratique est déconseillée aux personnes en phase aiguë de dépression, présentant un trouble bipolaire non stabilisé, un trouble psychotique ou des troubles dissociatifs. Un entretien préalable permet d'évaluer la pertinence de l'inscription.



## 4. Présentation du programme

---

### Qu'est-ce que la pleine conscience appliquée au TDA-H ?

La pleine conscience consiste à porter intentionnellement son attention sur le moment présent, avec une attitude d'ouverture, de curiosité et de bienveillance. Adaptée au TDA-H, elle devient un véritable entraînement de l'attention et de la régulation émotionnelle, avec des pratiques courtes, progressives et concrètes, mieux adaptées aux particularités cognitives du TDA-H.

Le programme s'inspire des protocoles de référence en pleine conscience (MBSR, MBCT) et des approches spécifiquement développées pour le TDA-H, notamment le programme MAPs (Mindful Awareness Practices for ADHD) développé par Lidia Zylowska. C'est une approche laïque, fondée sur l'expérience, le ressenti et l'observation.

### Bienfaits attendus

La recherche scientifique met en évidence plusieurs effets bénéfiques de la pleine conscience pour les adultes TDA-H :

- Renforcement des capacités attentionnelles soutenues et sélectives.
- Amélioration des fonctions exécutives (inhibition, flexibilité, mémoire de travail).
- Meilleure régulation émotionnelle et diminution de l'impulsivité.
- Réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs associés.
- Amélioration de l'estime de soi et de l'auto-compassion.
- Meilleure qualité de sommeil et récupération.



## 5. Programme détaillé – séance par séance

Le programme s'organise sur 8 séances hebdomadaires, complétées par un cahier de pratique et des audios de méditations pour un travail personnel quotidien guidé.

Séance	Thème	Contenus pédagogiques
1	<b>Introduction – TDA-H, attention et pleine conscience</b>	Mot de bienvenue, cadre du groupe et règles (confidentialité, retards, impulsivité verbale, oublis). Psychoéducation sur le TDA-H. Définition de la pleine conscience (Kabat-Zinn) et résultats des recherches sur son efficacité dans le TDA-H. Les trois réseaux attentionnels (alerte, orientation, détection des conflits) – analogie de la lampe de poche. Premières pratiques : manger en pleine conscience, pleine conscience de la respiration.
2	<b>Difficultés fréquentes à pratiquer la pleine conscience</b>	Identifier les obstacles habituels à la pratique (les 5 états). Introduction à la dialectique acceptation–changement : accepter ouvre la voie au changement. Pratiques : compter ses respirations, position debout et équilibre en pleine conscience, pleine conscience de la marche, courte méditation de la reconnaissance.
3	<b>Observer les changements de la conscience, de l'attention et du corps</b>	La respiration, les sensations et les sons comme ancrages pour rediriger l'attention. Apprendre à être aux commandes de son attention : premier plan / second plan, intention attentionnelle. Pratiques : pleine conscience de la musique, des sons, du corps ; pratique combinée sons-respiration-corps ; introduction de l'outil STOP.
4	<b>Être dans son corps</b>	Comment le TDA-H se manifeste dans le corps : agitation, tension, signes du stress, comportements d'évitement. Le corps comme messager. Souffrance = douleur × résistance. Pratiques : balayage corporel (body scan), travail sur la douleur et l'inconfort, pleine conscience d'une activité quotidienne.
5	<b>Pleine conscience des pensées</b>	Posture métacognitive : observer les pensées comme des phénomènes mentaux éphémères, sans en changer le contenu (« je ne suis pas mes pensées »). Travail sur les pensées critiques, perfectionnistes, anxieuses ou trop optimistes fréquentes dans le TDA-H. Le dialogue intérieur comme guide d'autocoaching, notamment face à la procrastination. Pratiques : pleine conscience des pensées, marcher avec ses pensées.
6	<b>Pleine conscience des émotions</b>	Les émotions comme triade pensées–sentiments–sensations. Universalité, caractère éphémère, dérégulation émotionnelle dans le TDA-H. L'espace entre stimulus et réponse. Pratique de la séquence RAME (Reconnaître, Accepter, Mener l'enquête, Éviter de s'identifier). Cultiver les émotions positives : marcher avec ses émotions, méditation de la bienveillance.
7	<b>Pleine conscience dans les relations</b>	De l'attention focalisée à l'attention ouverte (« conscience sans choix »). Pleine conscience des interactions : repérer sans juger les comportements qui freinent la communication (interrompre, parler trop, ne pas écouter). Comprendre les conversations «



Séance	Thème	Contenus pédagogiques
		tangentes » liées au TDA-H et leur impact sur les proches. Pratiques : présence en pleine conscience, écouter et parler en pleine conscience.
8	<b>Bilan – la pleine conscience comme art de vivre</b>	Révision des principes généraux : observer son attention et revenir au présent, appliquer la dialectique acceptation–changement, renouveler son intention de pratique. Construire son plan personnel d'intégration au quotidien (activités problématiques liées au TDA-H, observation des symptômes avec curiosité). Cérémonie de clôture.

## 6. Format et durée

---

- **Durée totale** : 14 heures
- **8 séances hebdomadaires de 1H45**
- **Travail personnel quotidien** : environ 10 minutes par jour, soutenu par des audios guidés et un cahier pédagogique
- **Effectif** : groupe de 6 à 14 participants pour favoriser le partage d'expérience

**Matériel à prévoir** : vêtements confortables, un châle ou couverture pour les pratiques allongées, une gourde, un carnet de notes.

## 7. Méthodes et moyens pédagogiques

---

La formation alterne apports théoriques, pratiques expérientielles et temps de partage. Les méthodes sont adaptées aux particularités attentionnelles du TDA-H (formats courts, supports variés, ancrages corporels fréquents).

- Pratiques guidées de pleine conscience : assises, couchées, debout, en mouvement.
- Mouvements de yoga conscient adaptés.
- Apports théoriques sur le TDA-H, le fonctionnement attentionnel et les neurosciences de la pleine conscience.
- Exercices à intégrer dans le quotidien (pratiques informelles).
- Temps de réflexion individuelle et de partages en groupe.
- Cahier pédagogique remis à chaque participant.
- Bibliothèque d'audios guidés (méditations de durées variables, adaptées au TDA-H).

## 8. Modalités d'évaluation

---

Évaluation au début et en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

## 9. Sanction de la formation

---

À l'issue du parcours, chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation se voit remettre :

- Un certificat de réalisation attestant de la participation effective.



## 10. Tarifs et financement

---

Les tarifs incluent les 8 séances, la journée de pratique, le cahier pédagogique, l'accès aux audios guidés et le suivi par mail entre les séances.

Public	Tarif
Particuliers	497 € TTC
Indépendants / Professions libérales	497 € HT
Prise en charge OPCO	897 € HT
Entreprises (intra)	Sur devis – nous consulter

**Financement** : la formation peut être prise en charge par votre OPCO (opérateur de compétences) dans le cadre de la formation professionnelle. Un devis et une convention de formation sont fournis sur demande.

## 11. Modalités et délais d'inscription

---

**Étape 1 – Prise de contact** : par téléphone ou e-mail.

**Étape 2 – Entretien préalable individuel** (10 minutes, gratuit, appel téléphonique) pour échanger sur vos attentes, identifier vos besoins, vérifier l'absence de contre-indications et répondre à vos questions.

**Étape 3 – Inscription** : envoi du bulletin d'inscription, du programme détaillé, du règlement intérieur et, le cas échéant, de la convention de formation.

**Délai d'accès** : l'inscription doit être finalisée au minimum 11 jours ouvrés avant le début de la session, et jusqu'aux dates limites précisées sur le site [umenity.com](http://umenity.com).

**Calendrier** : les dates des prochaines sessions sont publiées sur [www.umenity.com](http://www.umenity.com)

## 12. Lieu de la formation

---

- **À distance** : en visio-conférence via Zoom (lien sécurisé envoyé avant la séance).

## 13. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

---

Umenity est attentif à l'accessibilité de ses formations à toutes et tous, y compris aux personnes en situation de handicap.

**Référente handicap** : Sandrine Jourden – [sandrine.jourden@umenity.com](mailto:sandrine.jourden@umenity.com) – 06 35 17 19 25.

Toute personne en situation de handicap est invitée à prendre contact en amont afin que nous puissions étudier ensemble les adaptations nécessaires (matérielles, pédagogiques, organisationnelles) et, si besoin, vous orienter vers les structures relais (Agefiph, Cap Emploi, etc.).

## 15. La formatrice

---

**Sandrine Jourden** est instructrice certifiée de méditation de pleine conscience, qualifiée aux programmes de gestion du stress MBSR et d'auto-compassion MSC. Elle s'est formée au Centre de Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn.



Elle a accompagné plus de 7000 personnes au travers de stages et retraites, est l'auteure du livre *Cheminez vers votre sagesse intérieure* et experte de méditation de l'application Calm. Elle s'est spécialisée dans l'adaptation de la pleine conscience aux publics présentant des particularités attentionnelles et émotionnelles.

Elle anime des **programmes auprès d'adultes TDAH au sein des hôpitaux du jour TADHA à Lyon et de patients au sein d'Addipsy et Bipol'Air, et Calyopsy et des Hospices civils de Lyon.**

## 16. Contact et coordonnées légales

---

### **Sandrine Jourdren – Umenity**

**E-mail :** sandrine.jourdren@umenity.com

**Téléphone :** 06 35 17 19 25

**Site :** [www.umenity.com](http://www.umenity.com)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 69 15644 69 auprès du Préfet de la Région Auvergne-Rhône-Alpes.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

SIREN de l'organisme de formation : 824 176 747 – RCS LYON.