

PROGRAMME DE FORMATION

Titre : TDAH chez la femme adulte : hormones, trajectoires cliniques et qualité de vie

Format : Conférence – formation

Durée : 2 heures

Date : 26 mai

Intervenante : Dre Dora Wynchank, médecin psychiatre, chercheuse

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les spécificités cliniques du TDAH chez la femme adulte.
 - Identifier l'impact des fluctuations hormonales sur l'expression des symptômes du TDAH.
 - Reconnaître les périodes de vulnérabilité particulières (cycle menstruel, périnatalité, péri-ménopause, ménopause).
 - Distinguer le TDAH des diagnostics différentiels fréquents chez la femme adulte.
 - Adapter les stratégies de prise en charge thérapeutique et d'accompagnement.
 - Intégrer une approche globale et multidisciplinaire visant l'amélioration de la qualité de vie.
-

Public concerné

Professionnels de la santé et de l'accompagnement (psychiatres, psychologues, médecins, infirmiers, thérapeutes, coachs), femmes concernées par un TDAH, proches, et toute personne intéressée par les liens entre TDAH, hormones et qualité de vie à l'âge adulte.

Programme détaillé (2 heures)

1. Introduction et cadrage clinique

- État des lieux du TDAH chez la femme adulte.
 - Spécificités diagnostiques : inattention, surcharge mentale, internalisation des difficultés.
 - Retards et errances diagnostiques : enjeux cliniques et sociétaux.
-

2. TDAH et fluctuations hormonales à l'âge adulte

- Rôle des hormones sexuelles, en particulier des œstrogènes.
 - Interactions avec les systèmes dopaminergiques et noradrénergiques.
 - Variabilité symptomatique au cours du cycle menstruel.
 - Effets de la contraception hormonale, de la grossesse et du post-partum.
 - Conséquences fonctionnelles sur la vie quotidienne et professionnelle.
-
-

3. Pérимénopause et ménopause : période charnière

- Modifications hormonales et impact cognitif et émotionnel.
 - Aggravation ou révélation tardive du TDAH.
 - Risques de diagnostics erronés : burn-out, dépression, troubles anxieux.
 - Implications pour le parcours de soins.
-
-

4. Impact global sur la vie et la santé

- Répercussions professionnelles : concentration, organisation, épuisement.
 - Vie personnelle et familiale : surcharge mentale, irritabilité, relations.
 - Santé physique et mentale : sommeil, poids, alimentation, conduites d'automédication
 - Comorbidités anxieuses et dépressives.
-
-

5. Prise en charge thérapeutique et médication

- Variabilité de l'efficacité des traitements selon les phases hormonales.
 - Ajustements possibles des traitements psychostimulants et non stimulants.
 - Prise en compte des troubles associés.
 - Importance d'un suivi individualisé et évolutif.
-
-

6. Approche globale et amélioration de la qualité de vie

- Psychoéducation spécifique au TDAH chez la femme.
 - Thérapies cognitivo-comportementales adaptées.
 - Coaching TDAH et aménagements de l'environnement personnel et professionnel.
 - Collaboration interdisciplinaire : psychiatre, gynécologue, médecin généraliste.
-
-

7. Conclusion et messages clés

- Synthèse des apprentissages.
 - Identification des périodes de vulnérabilité.
 - Perspectives pour une prise en charge plus juste et efficace.
 - Temps d'échanges avec les participants.
-
-

Modalités pédagogiques

- Exposé clinique et scientifique.
 - Illustrations par exemples cliniques.
 - Temps de questions-réponses en fin de session.
-
-