

GUIDE À DESTINATION DES ÉTUDIANTS TDAH & ÉTUDES



RÉDIGÉ PAR LUCILE HERTZOG

Cheffe de projet TDAH & Formation - Centre d'excellence des TND iMIND

CH Le Vinatier - Lyon, France

Autrice du site : www.tdah-age-adulte.fr

2^e site le plus visité en France, Belgique et Suisse sur le TDAH

LE TDAH ÉTUDIANT

GUIDE POUR
L'ÉTUDIANT
2026



≈ 3 % DES ADULTES EN FRANCE

Le **Trouble De l'Attention avec ou sans Hyperactivité** est neurodéveloppemental. Il est un **trouble de la régulation** et impacte, **en fonction du contexte**, la possibilité de **réguler** ses comportements, ses pensées et ses émotions.

Le TDAH est un **trouble "invisible"**, loin des clichés souvent propagés et difficilement perceptible par les proches. Ce trouble peut être source de **difficultés dans plusieurs domaines** de la vie, mais **peut également être une force**.

UN ENJEU GLOBAL DE SANTÉ

Un TDAH **non traité** est un **facteur de risque** de dépression, de troubles anxieux, de trouble de la personnalité, d'être victime d'**addictions**, de **MST**, victime ou à l'origine d'**accidents**, de faire moins d'études, d'être victime ou à l'origine de **harcèlement**, de commettre des **délits**, d'avoir une **durée de vie écourtée**.

UN TROUBLE ENCORE SOUS-DIAGNOSTIQUÉ

Le **diagnostic est clinique**. À **l'instar des autres troubles psychiques**, il n'a pas de marqueur biologique. Beaucoup pensent que c'est une mode et que ce trouble subit un surdiagnostic. **La France est pourtant très en retard**, et parmi les pays qui diagnostiquent et traitent le moins le TDAH.

UN MÉDICAMENT VICTIME DE CLICHÉS

Le médicament pour le TDAH est celui qui a **la plus grande efficacité** en psychiatrie. Les résultats sont rapides. Les **bénéfices peuvent être impressionnants**. Ils sont non négligeables au regard des études et de la vie personnelle. Depuis 2022, le traitement est aussi remboursé pour les adultes.

SOMMAIRE

PROFILS DE TDAH.....	PAGE 2
DIAGNOSTIC.....	PAGE 3
POINTS DE VIGILANCE & ACCOMPAGNEMENTS.....	PAGE 4
AMÉNAGEMENTS POUR LES ÉTUDES.....	PAGE 5
ACCOMPAGNEMENTS QUOTIDIEN.....	PAGE 7
ASTUCES : OBJETS PRATIQUES.....	PAGE 8
TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX.....	PAGE 9
COMMENT EN PARLER AUTOUR DE SOI.....	PAGE 11
EN SAVOIR PLUS : RESSOURCES.....	PAGE 13



3 TYPES DE PRÉSENTATION

Inattentif
Combiné
Hyperactif

3 NIVEAUX DE SÉVÉRITÉ

Léger
Modéré
Sévère

HANDICAP DANS AU MOINS 2 DOMAINES

Gestion du quotidien
Social, familial
Études, travail

DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES PRÉSENTATIONS

INATTENTIVE

Je n'ai pas d'hyperactivité, j'ai besoin de beaucoup d'encouragements, de passion et de stimulation pour être au mieux de ma disponibilité et m'épanouir.

COMBINÉE

J'ai de l'inattention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité (soit en permanence, soit en alternance avec de grandes phases de fatigues). J'ai besoin d'encouragements, de passion, de stimulation, de cadre et de repos, pour être au mieux de ma forme.

HYPERACTIVE

J'ai de l'hyperactivité et de l'impulsivité, j'ai besoin de pouvoir canaliser mon énergie, d'être dynamique, de bouger. J'ai besoin de sortir beaucoup, de faire du sport, de me dépenser beaucoup chaque jour. J'ai besoin d'autonomie dans mon quotidien.



DIAGNOSTIC

DIAGNOSTIC UNIQUEMENT CLINIQUE

Diagnostics **non valides** :
tests neuropsychologiques
tests QI, IRM cérébral

COMME LES AUTRES TROUBLES

Diagnostics **non valides** :
test sanguin
test génétique

HANDICAP DANS AU MOINS 2 DOMAINES

Études, travail
Gestion du quotidien
Relations sociales, familiales

CE QUI DOIT VOUS ALERTER

- Ennui rapide sur des activités
- Sentiment récurrent de frustration, colères
- Difficultés importantes à vous reposer
- Grandes difficultés à terminer des activités
- Vie sociale rare ou conflictuelle
- Oublis quotidiens
- Actes et paroles qui dépassent la pensée
- Difficultés scolaires récurrentes
- Fatigue chronique et/ou trop d'énergie
- Difficultés à se concentrer récurrentes
- Difficultés d'adaptation
- Maladresse motrice

PARCOURS DIAGNOSTIC

<p>1</p> <p>MÉDECIN TRAITANT</p> <ul style="list-style-type: none">• Recueil de vos difficultés• Orientation vers un psychiatre spécialisé du TDAH de l'adulte	<p>2</p> <p>PSYCHIATRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Entretiens, historique médical, questionnaires• Examens médicaux complémentaires	<p>3</p> <p>ACCOMPAGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none">• Médicament en 1^{er} chez l'adulte !• Psychologue, neuropsychologue, ergothérapeute, etc.
---	--	--

Pour trouver un psychiatre du TDAH de l'adulte près de chez vous, contactez l'association HyperSupers TDAH France et/ou envoyer un e-mail depuis la page de contact du site www.tdah-age-adulte.fr.



VIGILANCE & ACCOMPAGNEMENTS

80% ADULTES ONT PLUSIEURS TROUBLES

Le TDAH **prédispose** aux **troubles psychiques** et/ou **physiologiques** pour des raisons génétiques, cognitives et environnementales.

TRAITER LES TROUBLES PAR ORDRE DE GRAVITÉ

Le trouble bipolaire, schizophrénique et les troubles anxieux doivent être **stabilisés** avant d'entamer le traitement.

MÉDICAMENT 1ÈRE RECOMMANDATION

Le traitement du TDAH se fait par **méthylphénidate**. Il permet notamment de **tirer bénéfice** des thérapies complémentaires.

TROUBLES PSYCHIQUES ASSOCIÉS AU TDAH ET À SA GÉNÉTIQUE

- Troubles des apprentissages (DYS)
- Troubles du sommeil
- Troubles anxieux et/ou dépressif
- Troubles du comportement alimentaire
- Troubles addictifs
- Troubles des comportements
- Troubles obsessionnels compulsifs
- Troubles de la personnalité
- Troubles du spectre autistique
- Trouble schizophrénique et bipolaire

TROUBLES PHYSIOLOGIQUES FRÉQUENTS ASSOCIÉS AU TDAH ET À SA GÉNÉTIQUE

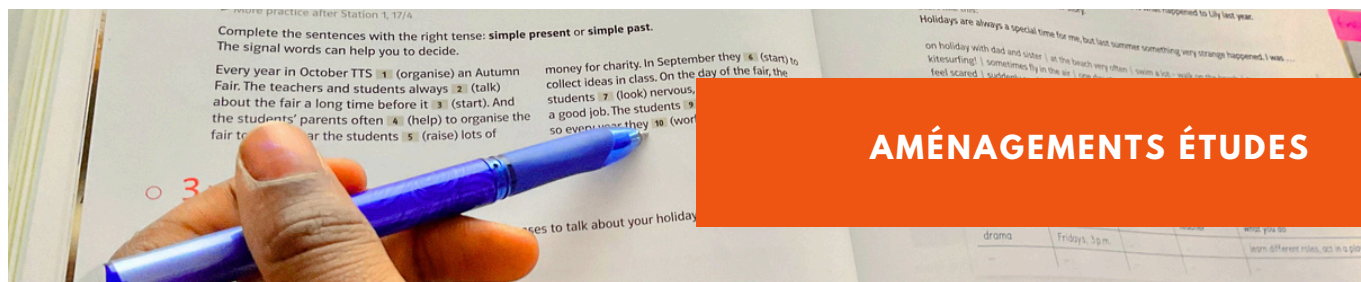
- Apnées du sommeil
- Syndrome des jambes sans repos
- Épilepsie
- Syndrome de Gilles de la Tourette
- Allergies & Asthme
- Migraines
- Diabète & obésité
- Hypertension & arythmie
- Hyperlaxité
- Maladies auto-immunes

THÉRAPIES POUR LES TROUBLES, À ASSOCIER AU MÉDICAMENT

- La TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive)
- La psychoéducation
- Les aménagements environnementaux (ergothérapie)
- Le sport régulier

AIDES GÉNÉRIQUES DE L'ÉTAT POUR LES ADULTES

- Reconnaissance de Travailleur Handicapé
- Prestation de Compensation de Handicap



AMÉNAGEMENTS ÉTUDES

ACCOMPAGNEMENTS POUR LES ÉTUDES

PAEH : PLAN D'ACCOMPAGNEMENT DE L'ÉTUDIANT HANDICAP

- **Quoi :** document interne de l'établissement qui liste vos aménagements d'études et d'examens. à mettre en oeuvre pour aider vous aider (ex : consignes simplifiées, temps majoré, placement dans la classe, outils spécifiques, etc.).
- **Comment :**
 - 1- Contacter la mission handicap ou le référent handicap de l'établissement dès l'inscription ou en début d'année.
 - 2- Fournir un certificat médical récent (médecin spécialiste ou agréé CDAPH) détaillant les troubles et besoins.
 - 3- Participer à un entretien d'évaluation des besoins avec le référent et les équipes pédagogiques.
 - 4- Signer le PAEH proposé, valide pour l'année (renouvelable).

ATYPIEFRIENDLY

- **Quoi :** programme d'inclusion dans certaines universités pour les étudiants avec TND, avec accompagnement, adaptation pédagogique, orientation et insertion professionnelle.
- **Comment :** il faut contacter la structure locale de l'établissement quand elle existe.

ACCOMPAGNEMENTS POUR LES ÉTUDES

AMÉNAGEMENTS D'EXAMENS ET CONCOURS

- **Quoi :** concrètement, cela peut être du temps supplémentaire, une salle à part, un sujet adapté, du matériel spécifique, un ou une secrétaire ou un oral remplacé par un écrit selon les besoins et les conditions de l'épreuve.
- **Comment :**
 - 1- Via la mission handicap, soumettre une demande avec un rapport médical et descriptif des besoins.
 - 2- Entretien pour co-construire les mesures avec enseignants et services (BU, labs).
 - 3- Intégration au PAEH, mise en œuvre rapide, avec suivi trimestriel si besoin.

RSE : RÉGIME SPÉCIAL D'ÉTUDES

- **Quoi :** adapte votre scolarité sans forcément changer le diplôme, par exemple avec dispenses ponctuelles d'assiduité, étalement de l'année, tutorat, prise de notes ou aménagement d'horaires.
- **Comment :**
 - 1- Adresser une demande écrite au référent handicap ou au président de l'établissement, avec justificatif médical.
 - 2- L'établissement évalue et décide en commission (souvent intégrée au PAEH).
 - 3- Accepter le régime proposé par arrêté rectoral ou décision interne, applicable immédiatement



ACCOMPAGNEMENTS QUOTIDIENS

ACCOMPAGNEMENTS POUR TA VIE COURANTE

PSYCHOÉDUCATION & GROUPES DE SOUTIEN

- **C'est** : ateliers en groupe pour mieux comprendre le TDAH : fonctionnements, symptômes, échange de stratégies et d'outils concrets.
- **Où** : hôpitaux, centres psychiatriques, CMP/CMPP, associations, structures spécialisées TDAH/TND, libéral.

TCC : THÉRAPIE COMPORTEMENTALE COGNITIVE

- **C'est** : une explicitation de son fonctionnement cognitif et de ses répercussions, des outils concrets pour mettre à distance ses comportements et ses émotions, et avoir la possibilité de les orienter grâce à des stratégies données.
- **Où** : hôpitaux, centres psychiatriques, CMP/CMPP, structures spécialisées TDAH/TND. En libéral : psychologues, neuropsychologues, ergothérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes.

ERGOTHÉRAPIE

- **C'est** : un accompagnement en direct à la maison, pour aménager l'environnement de façon à faciliter le quotidien (matériel spécifique, réorganisation des espaces et de l'emploi du temps, etc.).
- **Par qui** : ergothérapeutes.

ASTUCES

OBJETS PRATIQUES POUR LE QUOTIDIEN

Balise GPS anti-perte



Mousquetons



Casque anti-bruit



Bouteille-pilulier



Pilulier avec alarmes



Fidget toy



Panneau organisation entrée



Horloge 24h



Minuteur visuel



PLUS D'OUTILS ICI : WWW.DUB.SH/TDAH-OUTILS





TRAITEMENT MEDICAMENTEUX

80% RÉPONDENT AU TRAITEMENT

Le méthylphénidate, utilisé pour le TDAH, est la molécule la plus efficace dans le domaine des troubles psychiques.

PEUT DÉBUTER À TOUS LES ÂGES

Il n'est jamais trop tard pour traiter un patient adulte. S'il est compatible avec sa santé physique et mentale, le traitement sera bénéfique.

DURÉE DE TRAITEMENT AU CHOIX

Certaines personnes le prennent ponctuellement, d'autres en ressentiront le besoin toute leur vie. À discuter avec son psychiatre.

LE TRAITEMENT EST UN PSYCHOSTIMULANT, IL N'EST PAS :

- Dangereux
- Addictif ou sujet à l'accoutumance
- Un moyen d'augmenter son QI
- Un correcteur parfait
- Une amphétamine

LE TRAITEMENT PERMET D'AMÉLIORER LES SYMPTÔMES, COMME :

- L'inattention, la maladresse, les oublis
- Les impairs sociaux, les actes irréfléchis
- L'hyperactivité ou l'apathie
- La dysrégulation des émotions
- L'anxiété

LES DIFFÉRENTES MARQUES DISPONIBLES À TESTER

Ritaline (LP)

Durée de l'effet :
environ 8h

Quasym (LP)

Durée de l'effet :
environ 8h

Medikinet (LP)

Durée de l'effet :
environ 8h

Concerta (LP)

Durée de l'effet :
environ 12h

En fonction des "marques", **le vécu des personnes peut être très différent.** Pour certaines physiologies, un de ces traitements peut mener à un épuisement, empêcher de dormir ou ne pas bien fonctionner. **Il est important que vous puissiez essayer plusieurs d'entre elles,** afin de définir laquelle vous convient le mieux.

Pour certains, la durée de l'effet du médicament peut être très inférieure à celle prévue. **Une prise le matin et une en début d'après-midi** peut alors être recommandée.

Les **ordonnances** doivent être renouvelées **tous les 28 jours.** La première doit être faite par votre psychiatre. Votre médecin traitant pourra ensuite prendre le relais. Une fois par an, vous devrez faire renouveler l'ordonnance par votre psychiatre.



MISE EN PLACE DU MÉDICAMENT

10-20MG POUR DÉBUTER

La mise en place commence à 10-20mg et augmente chaque semaine, jusqu'à ce que vous ressentiez les meilleurs effets sur ses symptômes.

EFFETS BÉNÉFIQUES VS EFFETS INDÉSIRABLES

Au besoin, vous pouvez essayer plusieurs marques, afin de déterminer celle qui vous procure le plus de bénéfices au quotidien.

UNE OU PLUSIEURS PRISES

Il est parfois recommandé de prendre un cachet matin et un en début d'après-midi pour certains.

À SURVEILLER DURANT LA MISE EN PLACE DU TRAITEMENT

- Le sommeil
- Les bénéfices du traitement
- Les effets secondaires
- L'anxiété qui peut être accentuée (possibilité d'envisager un antidépresseur spécifique)
- Pour les femmes : l'impact du cycle menstruel sur l'efficacité du traitement (besoin d'augmenter les doses durant certaines périodes du cycle)

EFFETS INDÉSIRABLES EN DÉBUT DE TRAITEMENT

Les effets indésirables peuvent être variés, mais sont souvent bénins et disparaissent après quelques semaines ou mois de traitement lorsque pris en continue :

- Manque d'appétit et/ou perte de poids
- Bouche sèche
- Tensions musculaires
- Tachycardie
- Difficultés d'endormissement
- Maux de tête

CONTRE-INDICATIONS AU MÉTHYLPHÉNIDATE

- Dépression sévère
- Tendances suicidaires
- Trouble anorexique
- Présence d'un autre trouble psychiatrique non pris en charge et stabilisé
- Troubles cardiovasculaires
- Hypertension
- Glaucomes
- Hyperthyroïdie
- Ne pas utiliser avec : décongestionnants de la sphère ORL, anticoagulants, antiépileptiques, neuroleptiques, médicaments dopaminergiques, antihypertenseurs, les IMAO (Voir la fiche du VIDAL)



COMMENT EN PARLER

“LE TDAH C’EST À LA MODE”

“NON TU N’AS PAS DE TDAH”

RECONNAISSEZ CERTAINES LIMITATIONS

- **Ne niez pas, la sur-médiatisation du TDAH est réelle,** et de nombreux auto-diagnostics sont erronés.
- **Expliquez** que même si tous ceux qui pensent l’avoir ne l’ont pas, mais que VOUS éprouvez des difficultés et VOUS ressentez le besoin d’être accompagné.
- **Tant que vous n’avez pas de diagnostic :** restez ouvert en expliquant que vous n’en êtes pas certain, mais que vous avez des difficultés et que **vous allez faire des démarches** pour le savoir et obtenir éventuellement de l’aide si les professionnels pensent que c’est nécessaire.

“TU NE PARLES PLUS QUE DE TDAH”

“ARRÊTE DE TOUT RAMENER AU TDAH”

PARLEZ PLUTÔT DE VOS DIFFICULTÉS CONCRÈTES LORSQU’ELLES SE PRÉSENTENT

- **Certaines personnes peuvent se braquer** en entendant le terme “TDAH”. Ne pas leur en vouloir : chacun avance à son rythme.
- **Expliquez** plutôt de façon séparée et circonstancielle votre difficulté. Ex. : *“Là j’ai du mal à m’organiser pour faire la cuisine... organiser les étapes c’est difficile.”*
- **Si une personne de votre entourage semble réfractaire** à l’évocation du TDAH, ne forcez pas le terme “TDAH”, abordez-la par d’autres biais, pour progressivement amener la personne à vous comprendre.

COMMENT EN PARLER

**“MAIS MOI AUSSI J’AI DU MAL À ME CONCENTRER”
“TOUT LE MONDE A DES DIFFICULTÉS AVEC ÇA”**

RATTACHEZ VOTRE EXPÉRIENCE AU VÉCU DE VOTRE INTERLOCUTEUR

- **Ce qui fonctionne le mieux** lorsqu'on explique ses difficultés, c'est de donner un ancrage à la propre expérience de son interlocuteur.
- **Ainsi la personne se sent incluse** et peut faire appel à ses propres ressentis. Elle aussi a pu avoir des difficultés.
- **Expliquez que lorsqu'elle est fatiguée**, elle peut rencontrer ce même type de difficultés, mais que vous ressentez ce type de difficultés au quotidien, dès le réveil, de façon intense, et que cela pèse sur votre quotidien et potentiellement également sur vos proches.

!/\\ ATTENTION : VOTRE INTERLOCUTEUR POURRAIT AVOIR UN TDAH

Il est probable que si vous vous adressez à un proche (famille, partenaire, ami), **cette personne ait également un TDAH** ou du moins des difficultés similaires plus élevées que la moyenne. Le TDAH a une **composante génétique** et peut être retrouvé chez **plusieurs membres d'une même famille**. Aussi, les personnes avec des troubles du neurodéveloppement et/ou psychiques ont **spontanément plus d'affinités** avec des personnes qui ont le(s) même(s) trouble(s).

Comme vous par le passé, **la personne a pu être confrontée à une négation de ses difficultés et de ses ressentis**. Cela peut créer chez certains un rejet de leurs propres difficultés et de celles des autres. Si eux n'arrivent pas à être empathiques, la meilleure façon de générer cela chez eux est de leur accorder votre propre empathie au regard de leurs propres difficultés. Ils se sentiront alors inclus, considérés et plus ouverts.







EN SAVOIR PLUS

Vous souhaitez obtenir plus de renseignements ?

Consultez le site www.tdah-age-adulte.fr

Consultez le site www.centre-imind.fr

Guides pour l'entourage & les professionnels	
Fiches d'aides pour le TDAH	
Liste de livres sur le TDAH de l'adulte	
Carte des psychologues pour la TCC	

Associations

HyperSupers, TDAH France

TDAH-Partout Pareil

Typik Atypik