Caroline Chiron ▪ Alice Rampazzo ▪ Emeline Chauchard ▪ Lucia Romo

Le TDAH, comment bien vivre avec ?



INCLUS :
Cahier d'exercices, tests, audios...

Identifiez vos difficultés pour enfin trouver des solutions au quotidien !

DBS

Le TDAH,
comment bien vivre avec ?

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com.

Couverture et maquette intérieure : Sophie Martinet

Mise en page : Carine Thurion

© De Bœck Supérieur s.a., 2025

1re édition

7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

ISBN : 978-2-8073-6719-7

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2025

Bibliothèque royale de Belgique : 2025/13647/149

Caroline Chiron ▪ Alice Rampazzo ▪ Emeline Chauchard ▪ Lucia Romo

Illustrations : Céline Bailleux

Le TDAH,
comment bien vivre avec ?

DBS

Table des matières

- **Introduction** 8
- **Mode d'emploi** 10
- **Les professionnel·les témoignent** 12
- **Les patient·es témoignent** 14

COMPRENDRE

Comprendre Le TDAH, qu'est-ce que c'est ? 19

- Le TDAH : une définition générale 20
- Un trouble du neurodéveloppement 22

MON MONDE des fonctions exécutives 24

MON MONDE des modèles neuropsychologiques du TDAH 26

- Qu'est-ce que l'inattention ? 28
- Qu'est-ce que l'hyperactivité ? 30
- Qu'est-ce que l'impulsivité ? 32
- Qu'est-ce que la dysrégulation émotionnelle ? 34
- Est-ce que je vais avoir un TDAH toute ma vie ? 36

À VOUS DE JOUER ! 38

Comprendre Comment se manifeste le TDAH ? 41

- Pourquoi est-ce que j'ai du mal à me concentrer ? 42
- Pourquoi est-ce que j'ai du mal à m'organiser ? 44
- Pourquoi est-ce que j'ai besoin de bouger tout le temps ? 46
- Pourquoi est-ce qu'on dit que je suis pénible ? 48
- Pourquoi mes émotions sont-elles si intenses ? 50

À VOUS DE JOUER ! 52

Comprendre Quelles sont les conséquences du TDAH ? 55

- Les conséquences dans mon quotidien et dans mes activités 56
- Les stratégies compensatoires 58
- Les conséquences du TDAH sur les études 60
- Les conséquences du TDAH sur le travail 62
- Les risques du TDAH pour ma santé mentale 64
- Les comorbidités psychiques 66
- Le TDAH chez les femmes 68

L'ESSENTIEL 70

AGIR

Agir sur son comportement 75

- Freiner : savoir s'arrêter et réfléchir avant d'agir 76
- Rendre les tâches longues et pénibles plus accessibles 78
- Prévoir mon temps et l'organiser 80
- Identifier mes priorités et choisir mes batailles 82
- Organiser mon espace de vie 84
- Limiter les oublis de matériel 86
- Gérer mes tâches administratives 88
- Faire les tâches désagréables à deux 90

MON MONDE de ma créativité pour entretenir ma motivation 92

MON MONDE de ma créativité pour bouger de manière efficace et calmer mon hyperactivité cérébrale 94

À VOUS DE JOUER ! 96

L'ESSENTIEL 98

Agir sur ses émotions 101

MON MONDE des émotions 102

- Identifier ses émotions 104
- Accueillir ses émotions 106
- Exprimer ses émotions 108
- Réguler ses émotions 110

À VOUS DE JOUER ! 112

L'ESSENTIEL 114

Agir sur ses pensées 117

MON MONDE des pensées 118

MON MONDE des distorsions cognitives 120

- Identifier mes pensées automatiques 122
- Interroger ses pensées 124
- Défusionner de ses pensées 126
- Envisager les conséquences de ses actions 128

À VOUS DE JOUER ! 130

L'ESSENTIEL 132

Agir sur sa qualité de vie 135

Mon monde des valeurs 136

- Agir en pleine conscience 138
- Se regarder avec bienveillance : l'autocompassion 140
- Gérer son énergie 142
- TDAH et sommeil 144
- Une meilleure qualité de vie grâce à l'ABC Santé 146

À vous de jouer ! 148

L'essentiel 150

Agir sur son entourage 153

- Sortir du silence ! 154
- TDAH et couple 156
- Être parent avec un TDAH 158

À vous de jouer ! 160

L'essentiel 162

TRAITER

- La pair-aidance 166
- Qui sont les professionnel·les spécialisé·es ? 168
- Comment me faire diagnostiquer ? 170
- Me sentir moins seul·e : les groupes d'entraide et les annuaires de psychothérapeutes 172
- Toutes les personnes avec un TDAH doivent-elles prendre un traitement ? 174
- Qu'est-ce que la psychoéducation ? 176
- Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) 178
- La thérapie comportementale dialectique (TCD) 180
- La pleine conscience 182
- Comment prendre soin de mon TDAH tout au long de ma vie ? 184

L'essentiel 186

Conclusion et remerciements 189

À vous de jouer !

Au fil de cet ouvrage, des exercices viennent répondre aux concepts explorés pour vous aider à les mettre en pratique. Ils vous accompagneront tout au long de votre lecture. N'hésitez pas à les faire et les refaire au cours des différentes étapes de votre cheminement.

Les compléments numériques

Pour enrichir encore votre cheminement, vous trouverez, disséminés au fil des pages, des renvois vers des compléments en ligne de différentes natures :

- des vidéos
- des ressources pour aller plus loin
- des exercices supplémentaires pour vous entraîner.

Comment y accéder ?

- Flashez les QR codes avec votre smartphone ou votre tablette

OU

- Tapez les URL dans votre navigateur.

Les ressources et les exercices de l'ensemble de l'ouvrage sont également rassemblés dans le **cahier numérique** accessible ci-dessous :

http://lienmini.fr/7197-cahier-exercices

Introduction

Pourquoi avoir écrit ce livre ?

Il est possible de vivre avec un TDAH et de vivre bien ! Nous pensons que de nombreuses personnes détiennent les capacités pour s'adapter à leur TDAH. Certaines pourront adapter leur environnement à leur trouble, par exemple en faisant beaucoup de sport, ou en choisissant une activité professionnelle compatible avec le TDAH. Le TDAH conduit à avoir des comportements différents de ceux de la plupart des gens. Ça ne signifie pas qu'il faut à tout prix faire disparaître les spécificités du fonctionnement TDAH. L'objectif est de permettre une adaptation optimale des personnes concernées et de limiter les conséquences néfastes (psychologiques, relationnelles, accidentogènes, etc.) du TDAH. Nous sommes psychologues/psychothérapeutes et enseignant-chercheur en psychologie, et nos expériences auprès de nos patient·es et nos connaissances scientifiques nous mènent à penser que chacun·e d'entre nous a des ressources personnelles qu'il ou elle peut mobiliser pour changer, se développer, faire face à ses difficultés et vivre avec un TDAH.

Chaque patient·e que nous rencontrons est unique et présente des manifestations du TDAH qui lui sont propres. Il ou elle est le·la seul·e capable de décider ce qui est bon ou problématique pour lui. Notre rôle de psychologue est d'accompagner nos patient·es à s'adapter au TDAH et à ses manifestations, à diminuer ses conséquences néfastes et à améliorer leur qualité de vie. Nous les aidons à retrouver du contrôle sur leurs vies, à répondre à leurs besoins. Le chemin est parfois long et sinueux, mais toujours constructif. Il se fait dans la bienveillance et la compréhension de la situation, des besoins et des valeurs de chacun·e.

Pourquoi lire ce livre ?

Le TDAH affecte la vie quotidienne des personnes qui en souffrent, notamment au niveau de l'organisation, de la prise de décision, des relations interpersonnelles. Les conséquences peuvent aussi se manifester dans les sphères scolaire et professionnelle. Nous avons décidé d'écrire ce livre parce que nous pensons qu'il est en mesure – et c'est important – d'accompagner la prise en charge médicale et psychothérapeutique des personnes avec un TDAH. Chez l'adulte, les manifestations sont parfois difficilement identifiables ou moins connues par les professionnel·les. Ce livre peut, dans un premier temps, favoriser la prise de conscience et l'accès aux soins.

Dans certaines régions, l'accès aux soins pour les personnes vivant avec un TDAH est limité, parfois long, alors que les personnes sont prêtes pour le changement. Ce livre peut être un premier accès à la compréhension du trouble et à des stratégies permettant d'agir sur le TDAH et ses retentissements au quotidien.

À qui s'adresse-t-il ?

Ce livre s'adresse à celles et ceux qui souhaitent avoir des clés pour comprendre le TDAH et comment s'y adapter. Par exemple, il vous est destiné si :

- vous pensez avoir des difficultés attentionnelles ;
- vous ressentez une hyperactivité, physique ou plus intérieure ;
- vous pensez avoir des comportements impulsifs ;
- les difficultés attentionnelles et/ou l'hyperactivité et l'impulsivité gênent votre quotidien ;
- vous sentez que vous devez agir pour maîtriser ou diminuer les conséquences des difficultés attentionnelles et/ou de l'hyperactivité et de l'impulsivité ;
- vous êtes curieux·se de connaître la façon dont vous pouvez maîtriser ou diminuer les effets du TDAH sur votre vie ;
- vous êtes curieux·se de connaître le fonctionnement du TDAH ;
- vous êtes proche d'une personne qui souffre de TDAH et vous souhaitez l'aider ;
- vous êtes un·e professionnel·le de santé et vous avez besoin d'outils pour accompagner vos patient·es présentant un TDAH.

Que pouvez-vous attendre de ce livre ?

Ce livre vous permettra :

- de comprendre ce qu'est le TDAH ;
- de commencer à réfléchir sur les symptômes et les manifestations du TDAH que vous identifiez chez vous-même ;
- d'accéder à des outils psychothérapeutiques pour faire face au TDAH ;
- d'orienter les personnes concernées vers les services prenant en charge le TDAH.

Cet ouvrage permettra à certain·es d'avancer en autonomie sur le chemin de la compréhension et de l'adaptation au TDAH. Pour d'autres, ce sera un premier pas, un premier temps de réflexion, qui les amènera à consulter un·e professionnel·le pour continuer à cheminer. L'important est de se mettre en route ! Le TDAH n'est pas insurmontable, vous pouvez participer activement à mettre en place des actions qui amélioreront votre quotidien et permettront une vie épanouie avec le TDAH.

Mode d'emploi

Comment ce livre est-il structuré ?

Ce guide vous fournit des informations pratiques pour vous aider à comprendre votre TDAH et ses répercussions sur votre vie. Ainsi, il sera plus aisé d'agir. Il se veut simple, accessible et agréable à lire. Les couleurs, les illustrations et les textes courts nous ont semblé très adaptés pour en faciliter la lecture aux personnes vivant avec un TDAH. Les informations présentées dans ce guide sont issues de la recherche scientifique et de nos nombreuses années d'expérience dans le domaine du TDAH. Lisez-le à votre rythme, en commençant par la double page qui vous attire le plus, en piochant par-ci par-là ou chronologiquement. En bref, écoutez vos besoins et vos envies ! Nous espérons que ce livre répondra à toutes vos questions ainsi qu'aux interrogations de celles et ceux qui vous entourent. Il s'accompagne d'un cahier téléchargeable en plus des nombreux liens vers des vidéos et documents en ligne afin de rendre votre lecture la plus ludique possible.

3 grandes parties

- **COMPRENDRE** synthétise ce qu'est le TDAH. Quels sont les symptômes ? Comment cela se manifeste-t-il dans la vie quotidienne ? Comment fonctionne-t-on quand on a un TDAH ? Quelles sont les répercussions sur votre environnement ?
- **AGIR** vous apporte de nombreux conseils pratiques pour vous aider à agir et vivre avec votre trouble. Comment agir sur votre comportement ? Sur vos pensées ? Sur vos émotions ? Sur votre entourage ? Sur votre qualité de vie ?
- **TRAITER** comporte un ensemble d'informations pour aller plus loin si nécessaire et vous faire accompagner par des professionnel·les (ou des pairs). Cette partie s'intéresse plus particulièrement aux différentes psychothérapies possibles, aux traitements médicamenteux, etc.

Chapitres classiques

Chaque double page a été construite suivant les mêmes rubriques.



Cette rubrique lutte contre les idées reçues, les préjugés, les mythes ou les croyances que nous entendons au sujet du TDAH.



Des témoignages de personnes qui vivent avec un TDAH et qui vous rapportent ici leur vécu pour illustrer au mieux la thématique de la double page.



Cet encadré met en avant des explications plus scientifiques permettant d'approfondir le sujet.



Cette section regroupe des conseils que nous souhaitons vous transmettre, issus de notre expérience auprès de personnes avec TDAH.



Cette rubrique résume les points clés de la double page à retenir pour les plus impatient·es d'entre vous !

Chapitres Bonus !



Ces pages ont pour objectif de vous éclairer au maximum sur des notions, des définitions précises et des thèmes choisis.



Ces doubles pages mettent l'accent sur les résumés des chapitres afin de vous aider à synthétiser l'ensemble des informations pour une meilleure assimilation et une compréhension optimale.



Ces exercices pratiques permettent la mise en application des notions évoquées précédemment. L'idée est de vous encourager à vous mettre en mouvement vers le changement et l'acceptation de votre trouble.

Bonne lecture !

Les professionnel·les témoignent

Comprendre son fonctionnement général, ses difficultés, souffrances, ou trajectoires de vie à la lumière d'un diagnostic tardif de TDAH est déroutant. Celui-ci s'accompagne bien souvent d'un panel large d'émotions : soulagement, colère, injustice, enthousiasme, regret, espoir, pour ne citer qu'elles. Ce vécu peut se vivre en alternance ou mélangé. Et fréquemment de façon isolée et peu comprise.

Ce diagnostic s'accompagne en revanche systématiquement de questionnements, et d'un besoin de mieux comprendre. Mieux comprendre, pour (s')adapter (à) son environnement. Si le traitement médicamenteux et, dans une certaine mesure, la thérapie comportementale et cognitive, reste la première indication pour soulager des manifestations cliniques du TDAH, la psychoéducation a un rôle majeur à jouer dans la prise en charge des conséquences indirectes.

Il est important de s'entourer et de partager son vécu avec d'autres personnes concernées. Le traitement médicamenteux et psychothérapeutique est souvent nécessaire, en tout cas toujours utile.

Ce livre, qui reprend des outils très concrets de psychoéducation, de façon accessible, vous aidera à aller dans ce sens.

Quentin Hergueta, psychologue

On parle beaucoup du TDAH aujourd'hui. Il est partout : dans les médias, sur les réseaux, parfois même réduit à une mode ou à une étiquette de plus. Mais derrière ce bruit, la réalité clinique reste souvent mal comprise, surtout chez l'adulte. Ce n'est pas un simple manque de volonté ou un « mauvais caractère » : c'est un trouble aux répercussions profondes, parfois invalidantes, souvent source d'errance diagnostique et de traitements inadaptés. En tant que psychiatre, je vois combien un diagnostic posé avec rigueur peut transformer un parcours. Mettre un mot juste, proposer un appui solide, c'est souvent redonner à la personne un fil conducteur, de la clarté, et l'élan pour reprendre confiance.

Dr Sébastien Weibel, psychiatre

Le TDAH reste souvent mal compris, tant par ceux qui en sont porteurs que par leur entourage. Un ouvrage comme celui-ci, fondé sur des connaissances validées, est essentiel pour offrir des repères clairs, déstigmatiser les difficultés rencontrées et valoriser les ressources des personnes concernées. Il permettra aux patient·es et à leurs proches de mieux comprendre les mécanismes du trouble et de développer des stratégies adaptées pour améliorer leur qualité de vie.

Marie Thomas, docteur en psychologie

Le TDAH, depuis ces dernières années, sort de l'ombre, tant au sein de la société que dans le monde du soin. Il correspond à un trouble de la trajectoire développementale et n'est pas une maladie psychiatrique, mais sa propension à s'associer à des troubles psychiques, physiques et relationnels mérite toute notre attention. Son expression peut être très variable selon les personnes concernées : l'âge, la situation personnelle, familiale, professionnelle, mais aussi l'histoire de vie, la construction de la personnalité de chacun·e, influencent largement le retentissement du trouble. Et a contrario, *il n'y a pas de fatalité : agir sur ces différents éléments ouvre des voies d'apaisement pour celles et ceux qui vivent avec un TDAH. Ce livre contribuera à donner des clés aux personnes concernées et à leurs proches, pour mieux se connaître, accueillir leurs spécificités et trouver l'énergie d'expérimenter des changements.*

Clémence Cabelguen, psychiatre

Les personnes souffrant de TDAH rapportent souvent des difficultés importantes concernant l'accès à des informations sur leur trouble et peinent à obtenir des prises en charge spécialisées. Elles sont pourtant en forte demande d'informations fiables et accessibles, et cherchent à développer des stratégies pour améliorer leur quotidien. Les ressources à destination de ces personnes, offrant des explications claires et soutenues par les recherches scientifiques récentes, ainsi que présentant des stratégies de gestion des symptômes, permettent d'apporter des réponses aux besoins des personnes vivant avec un TDAH.

Norman Therribout, docteur en psychologie

En un peu plus de quinze ans d'expérience clinique, j'ai pu observer une grande évolution dans l'approche qui peut être faite du TDAH. Comme pour de nombreux troubles du neurodéveloppement, les notions de spectre et d'approche dimensionnelle semblent mieux admises aujourd'hui, ce qui permet une meilleure compréhension de ce trouble protéiforme. Depuis quelques années, avec une reconnaissance plus marquée des formes adultes dans les pratiques, certain·es patient·es peuvent aussi trouver de nouvelles pistes face à des symptômes qui n'étaient jusqu'alors que rarement considérés dans un ensemble et dont les réponses thérapeutiques ciblées étaient souvent insatisfaisantes (exemples : troubles du sommeil, des conduites alimentaires, de la régulation émotionnelle, etc.).

Les avancées réalisées offrent actuellement plus de flexibilité, de créativité et de personnalisation dans les accompagnements qui peuvent être proposés. Et nous avons encore sans doute beaucoup à développer pour aller vers encore plus d'innovation.

Isis Hachem-Huet, psychologue

Les patient·es témoignent

Qu'attendez-vous de ce livre ?

Un livre qui pourrait me donner des pistes pour mieux me comprendre et trouver des psychothérapies adéquates.

J'ai attendu l'âge adulte pour qu'on me pose le diagnostic de TDAH, que d'années perdues à croire que j'étais fainéante et incompétente ! Je souhaite me renseigner au maximum sur le TDAH, pour retrouver confiance en moi, et ce livre va m'y aider.

J'attends de ce livre qu'il me permette de me sentir moins seule et surtout comprise.

Malgré ma participation à un programme de psychoéducation, je ressens le besoin d'avoir à mes côtés un livre que je pourrais consulter de temps en temps en fonction des questions que je me pose.

Quand avez-vous décidé d'agir ?

J'ai décidé d'agir dès que j'ai eu mon diagnostic.

Ce n'était pas facile pour moi d'en parler, car, dans la famille, on a toujours dit que je faisais exprès et je ne faisais pas d'effort pour faire mieux dans mon travail ou à la maison. Quand j'ai adhéré à l'Association, je me suis senti soutenu et, surtout, pas seul. Je connais aussi des blogs sur Internet et il y a également des livres très intéressants quand on a ce problème.

> *J'ai décidé d'agir pour enfin trouver une stabilité dans ma vie.*

> *Après le diagnostic de ma fille, j'ai réalisé que j'étais probablement concerné moi aussi. Ma fille m'a demandé de consulter pour savoir et certainement se sentir moins seule à la maison dans ses difficultés.*

Quand vous êtes-vous tourné·e vers des professionnel·les ?

> *J'ai décidé de me tourner vers des professionnel·les au départ pour mes problèmes d'addiction et c'est là que la psychologue a dépisté un TDAH et que ma psychiatre a posé le diagnostic.*

> *Il a d'abord fallu que je divorce pour constater combien mon TDAH pouvait avoir un impact important dans mon quotidien.*

> *Je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas que le travail qui me posait des problèmes, le burn-out est arrivé quand je ne pouvais pas faire plus (je ne faisais que travailler, vérifier, car je n'arrivais pas à me concentrer et cela depuis toujours).*

> *Quand on m'a parlé de TDAH, je m'en doutais. Et, après le choc, ça m'a permis de me renseigner (et il y avait parfois des choses très étonnantes sur Internet). J'ai ensuite rencontré une psychiatre et un psychologue qui m'ont aidé.*

Comprendre



Comprendre le TDAH est une première étape essentielle pour mieux repérer ce qui est source de difficultés voire de souffrance.

Si vous avez grandi avec des symptômes de TDAH, il y a de fortes chances que vous vous soyez toujours senti·e « différent·e » sans comprendre pourquoi. D'ailleurs, la principale difficulté, c'est que la demande implicite (voire explicite) de notre société, c'est qu'on doit être comme tout le monde. Or, vivre avec un trouble, c'est justement posséder un fonctionnement différent.

Dans l'imaginaire collectif, lorsqu'on pense au TDAH, on se figure un jeune garçon qui tourne en rond, hors de contrôle. En réalité, cela peut concerner d'autres profils, chez lesquels les symptômes plus « classiques » ne sont pas du tout au premier plan, voire absents.

Vous pouvez avoir un TDAH à l'âge adulte même si vous n'avez pas été diagnostiqué·e dans votre enfance. Sans doute, dans ce cas de figure, aviez-vous des symptômes durant votre jeunesse, mais qui n'ont pas été interprétés comme tels ou qui sont passés inaperçus. Certaines personnes sont capables de surmonter leurs symptômes durant leur enfance, puis constatent que les exigences de l'âge adulte rendent les choses plus difficiles. Peut-être avez-vous bien été diagnostiqué·e enfant, mais vos difficultés persistent-elles à l'âge adulte.

Beaucoup d'adultes ne sont pas encore conscient·es de vivre avec un TDAH.

Vous avez pu entendre beaucoup de théories, et cette partie est faite pour vous éclairer à la lumière des dernières recherches sur le TDAH.

La compréhension, c'est aussi se connaître soi-même, et c'est la première étape vers le changement, mais aussi vers l'acceptation.

Nous espérons que cette partie du livre vous conduira à une meilleure connaissance de votre trouble et de vous-même.

Trouvez des solutions pour mieux vivre avec votre TDAH !

Souvent diagnostiqué tardivement, le TDAH impacte plus ou moins fortement votre quotidien. Difficultés de concentration, impulsivité, agitation, procrastination, troubles du sommeil ou de l'humeur… Autant de problématiques auxquelles vous pouvez faire face grâce à des outils très concrets.

Élaboré par une équipe de psychologues et chercheuses spécialistes du sujet, ce guide propose une approche claire et accessible en trois étapes :

- **COMPRENDRE** le fonctionnement du TDAH à l'âge adulte, les symptômes et les troubles associés.
- **AGIR** sur vos émotions, vos pensées et votre organisation.
- **TRAITER** quels sont les accompagnements efficaces ? Faut-il un traitement ? Quelles aides pour mieux vivre au quotidien ?

DÉCOUVREZ

- **50 conseils de psys et + de 130 témoignages**
- **+ de 50 exercices pratiques et compléments numériques (audios, vidéos, PDF…)**
- **Un cahier téléchargeable avec de nombreux exercices complémentaires**

Caroline Chiron est psychologue formée aux TCC, à l'ACT et à la TCD. Elle exerce en libéral, assure des formations et accompagne des professionnel·les en tant que superviseuse.

Alice Rampazzo est psychologue spécialisée en neuropsychologie et TCC. Elle exerce en libéral auprès d'enfants, d'ados et d'adultes avec TND, et forme des équipes sur le TDAH.

Emeline Chauchard est maîtresse de conférences en psychologie clinique à l'Université de Poitiers, chercheuse au CNRS (CERCA) et formée aux TCC. Ses travaux portent sur le TDAH et les addictions.

Lucia Romo est professeure de psychologie clinique à Paris Nanterre, clinicienne à l'AP-HP (Garches) et chercheuse à l'INSERM. Elle travaille sur les addictions, le TDAH et la prévention.

Céline Bailleux est autrice et illustratrice de BD.

Dans la même collection









ISBN 978-2-8073-6719-7

DBS

Livre écoresponsable

19,95 €