

Lucie Meurier-Leclercq



Illustrations de Céline Bailleux
Préface de Sébastien Henrard

MOI et MON TDAH

Me sentir
mieux en cours,
à la maison
et avec
mes amis !



DBS

MOI
et MON
TDAH

Lucie Meurier-Leclercq

Illustrations de **Céline Bailleux**

Préface de **Sébastien Henrard**

MOI et MON TDAH

**Me sentir mieux en cours,
à la maison et avec
mes amis !**

DBS

**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 : Johanna Fritz

Mise en page : Carine Thurion

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition
ISBN : 978-2-8073-6751-7

Tous droits réservés pour tous pays.

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.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mai 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/084

Sommaire



Préface de Sébastien Henrard 9

Introduction 11

LE TDAH... en bref 15

1 Le TDAH, qu'est-ce que c'est? 16

Les origines du TDAH 17

Le TDAH concrètement 22

2 Le diagnostic 31

Qu'est-ce qu'un diagnostic? 31

Le parcours diagnostique idéal, ça existe? 33

L'autodiagnostic 42

En attendant le diagnostic 45



MOI ET MON TDAH... dans la vie de tous les jours 49

1 Dis-moi que tu es TDAH sans me dire
que tu es TDAH 50

2 Quelle corvée! 53

Première option : « ludifier » les corvées 54

Deuxième option : la planification visuelle 57

3 Le travail, quelle pagaille 59

La communication 60

Poser le cadre 62

4 À table! Un aperçu de la vie en famille 67

Mieux communiquer 67

S'entendre comme frères et sœurs 69

5 L'amitié n'est pas un long fleuve tranquille 76

Le « masking », ou l'art d'être un caméléon en société 76

N'oublie pas qui tu es 78

Loin des yeux... 84

Nouvelles amitiés vs. anciennes amitiés 86

les relations amoureuses 88

6 Trouve ton rythme naturel 91

Comprendre ton rythme : mode d'emploi 92





MOI ET MON TDAH... à l'école

101

1	L'attention en classe	102
	Les comportements inattentifs en classe	103
	Les comportements hyperactifs en classe	104
	Pourquoi le TDAH implique-t-il des difficultés attentionnelles ?	106
2	L'organisation à l'école	109
	La perception du temps et la ponctualité	109
	Astuces pour mieux estimer le temps qu'il te faut dans ta journée	112
	Les oublis	112
	Travaux de groupe et organisation des travaux	115
	Les révisions de dernière minute	117
	Le « super-pouvoir » du TDAH : l'hyperfocus	121
	L'organisation et les fonctions exécutives	123
3	Orientation et réussite scolaire	126
	L'orientation	127
	La réussite scolaire	129
	Obstacles à la réussite	130
	Stratégies de compensation	142
4	Le rôle des professeurs	145
	Moi, mon TDAH et... mon prof	146



MOI ET MON TDAH... en thérapie

157

1

L'accompagnement du TDAH

158



Qui sont les professionnels du TDAH ?

159

Focus sur la thérapie cognitivo-comportementale

161

Les médicaments

166

2

Émotions : mode d'emploi

169

Qu'est-ce qu'une émotion ?

169

Stratégies pour réguler tes émotions

179

Conclusion

187



Préface

de Sébastien Henrard

Le TDAH est l'un des troubles neurodéveloppementaux les plus fréquents, les mieux documentés scientifiquement... et pourtant, l'un des moins bien compris dans la vie quotidienne de ceux qui en sont concernés. Après des années de travail clinique et de formation auprès de professionnels de santé, je reste frappé par le même constat : ce qui manque le plus aux adolescents et adolescentes qui reçoivent ce diagnostic, ce n'est pas tant l'accès à l'information que l'accès à une information qui leur parle **vraiment**. Une information qui atterrit.

C'est précisément ce à quoi s'attelle cet ouvrage.

Moi et mon TDAH ne cherche pas à expliquer le TDAH aux ados comme on le ferait depuis un tableau blanc. Il cherche à leur donner des mots pour ce qu'ils et elles vivent déjà, des cadres pour ce qui leur semblait jusque-là inexplicable, et des outils concrets pour avancer. C'est une ambition sérieuse, et elle est tenue. À travers Nicolas, Benjamin et Morgane, trois figures auxquelles les lecteurs pourront s'identifier en partie ou en totalité, **l'ouvrage parvient à rendre visible ce que le TDAH a de multiple, de nuancé, de profondément individuel**. Car c'est là l'une des premières choses que tout clinicien apprend en travaillant avec des personnes TDAH : si vous en avez rencontré une, vous en avez rencontré **une**. Pas toutes.

La psychoéducation, c'est-à-dire l'apprentissage de son propre fonctionnement, est aujourd'hui reconnue comme un pilier fondamental de l'accompagnement du TDAH, avant même d'envisager toute autre forme d'intervention. Ce n'est pas un luxe ni

un préalable à remplir rapidement pour passer à la suite. **C'est un travail en soi** qui permet à la personne concernée de sortir d'une position où elle subit pour entrer dans une posture active vis-à-vis de son propre cerveau. Comprendre pourquoi on oublie ses affaires, pourquoi on explose sans crier gare, pourquoi une tâche banale peut sembler une montagne insurmontable... alors qu'une activité passionnante absorbe toute l'énergie disponible pendant des heures, c'est déjà, en soi, un acte thérapeutique.

Ce livre accomplit ce travail avec une réelle sensibilité pédagogique. Il ne minimise pas les difficultés, ne les noie pas non plus dans un optimisme de façade. Il reconnaît ce que les ados qui ont un TDAH traversent réellement : les tensions familiales, les malentendus scolaires, les amitiés compliquées, la fatigue de se suradapter en permanence à un environnement qui n'est pas conçu pour leur fonctionnement. Il propose, en plus, sans prétendre à l'exhaustivité, **des pistes concrètes, progressives, respectueuses de la diversité des profils.**

Je voudrais dire un mot à ceux qui liront ces pages : **recevoir un diagnostic de TDAH n'est pas une condamnation.** C'est une **information**. Une information qui, bien comprise et bien accompagnée, peut profondément changer la façon dont on se perçoit, dont on se traite, dont on organise sa vie. Les stratégies présentées dans cet ouvrage ne fonctionneront pas toutes pour vous, et c'est normal. Le TDAH ne se gère pas à la même vitesse ni de la même façon pour tout le monde. Ce qui compte, c'est d'expérimenter, d'observer, d'ajuster et, lorsque cela est nécessaire, de se faire accompagner par des professionnels formés à ce trouble.

Ce livre est un point de départ. Un **bon** point de départ.

Je vous souhaite une excellente lecture.

SÉBASTIEN HENRARD,

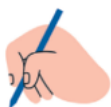
psychologue spécialisé en neuropsychologie

Introduction

« T D A H » : tu as sans doute croisé ces quatre lettres sur les réseaux sociaux, au détour d'un *reel* ou d'une vidéo YouTube.

C'est principalement le résultat de deux phénomènes :

- ♦ Le TDAH est de mieux en mieux connu, de mieux en mieux diagnostiqué, et repéré de plus en plus tôt. Ce qui implique, en effet, un nombre croissant de personnes au courant qu'elles ont un TDAH (car il n'est pas rare, même aujourd'hui, d'avoir un TDAH sans le savoir).
- ♦ Les personnes concernées en parlent plus facilement, avec l'objectif de sensibiliser autour de ce trouble et de raconter ce qu'elles vivent au quotidien.



À noter : dans les faits, le TDAH concerne environ 5 % de la population. Concrètement, ça veut dire que dans une classe de 30 élèves, on peut s'attendre à ce qu'il y ait une ou deux personnes TDAH.

Au-delà d'une tendance, il s'agit surtout d'une **réalité**. Le TDAH, comme tu le découvriras au fil de ces pages, est un trouble du neurodéveloppement. Cela signifie que, dès l'enfance, ton cerveau se développe d'une façon différente du schéma classique, et que cela a une influence plus ou moins visible et marquée sur ton comportement et tes compétences.

Les impacts sont variables d'une personne à l'autre, et dépendent de beaucoup de choses : les manifestations du TDAH (car **il y**

a autant de TDAH que de personnes TDAH), l'environnement, l'entourage, la tolérance de l'entourage, etc.

Tu as peut-être des amis TDAH avec un fonctionnement complètement différent du tien. C'est parfaitement normal. Mais dans tous les cas, on ne guérit pas du TDAH. **On apprend à vivre avec.** C'est pour cela que ce livre existe.

Au fil des pages, tu trouveras des explications sur le TDAH, qui t'aideront à mieux te comprendre ou à expliquer ce que tu vis à tes proches. Il y a aussi des conseils, des astuces et des exercices à essayer dans ton quotidien, en fonction des problématiques que tu rencontres. Pour certains de ces exercices, tu trouveras des QR codes à scanner qui te donneront accès à des vidéos, des applications ou d'autres ressources à télécharger et à imprimer.



Tu suivras la vie de trois ados : Morgane, Nicolas et Benjamin. Tous les trois ont un TDAH, qui se manifeste de façon très différente. Ils t'inviteront à suivre chaque aspect de leur vie, te présenteront les solutions qu'ils ont trouvées pour leurs problèmes, et t'aideront à analyser et imaginer celles qui fonctionneront le mieux pour toi.

Ce livre est une porte d'entrée. Il est là pour t'aider à faire les premiers pas, approfondir certains sujets, **mais n'a pas vocation à remplacer une psychothérapie ou un accompagnement adapté à tes problématiques.** Cet ouvrage se veut le plus complet possible, mais il est impossible d'être exhaustif lorsqu'on parle du TDAH. Il faudrait alors écrire un livre dédié à chaque personne concernée...

C'est donc un complément, un soutien. Un outil à sortir de ta bibliothèque ou de ton sac quand tu en as besoin. Il peut poser

des bases, introduire certaines notions, mais ne remplacera jamais l'humain.

Cela dit, si tu ne peux pas ou ne veux pas faire appel à un professionnel du TDAH pour le moment, alors ce guide peut t'aider à débroussailler un peu le sujet et à y voir plus clair.

Tu peux le lire de façon scolaire (de la première à la dernière page), ou le survoler et t'attarder sur les chapitres qui te parlent le plus. Tu peux y revenir régulièrement, en fonction de tes problématiques du moment.

En bref : pas de règle !



Ce livre est fait pour t'accompagner quand tu en as besoin, au moment où tu en as besoin. Alors profite de ta lecture... et n'hésite pas à surligner, annoter ou corner les pages si tu en as envie, il n'y a personne pour te faire la morale! 😊



Le TDAH...



en bref

On en entend de plus en plus parler : sur les réseaux sociaux, à la télé, à l'école, et même au gouvernement. Le TDAH fait parler de lui. Et pourtant... nous ne sommes pas si nombreux que ça à savoir *exactement* de quoi on parle.

Si tu as acheté ce livre, tu as probablement reçu un diagnostic de TDAH, ou bien tu as peut-être des doutes. Par ton vécu et ton ressenti, tu as donc sûrement déjà une idée de ce que c'est.

Alors, c'est à toi : à ton avis, qu'est-ce que le TDAH?



.....

.....

.....

Avant de rentrer dans le vif du sujet de ce livre – c'est-à-dire t'expliquer d'où viennent certains de tes comportements, et surtout te donner des clés pour mieux les vivre –, il faut d'abord faire le point... Et c'est l'objectif de cette première partie. Une sorte d'entrée avant d'attaquer le plat principal!

1

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

TDAH est un acronyme : **T**rouble du **D**éficit de l'**A**ttention avec ou sans **H**yperactivité.

C'est une entrée en matière... Mais attention : ce nom n'est pas représentatif du TDAH. Il manque pas mal d'informations importantes, dans ces quelques mots !

Définissons plutôt le TDAH ainsi :



C'est une **variation de l'attention** tout au long de la journée, en fonction de tes activités.



Pour résumer très simplement, si ton cerveau les juge **intéressantes**, tes capacités d'attention battront tous les records. S'il les juge **inutiles ou ennuyeuses**, tu auras toutes les peines du monde à maintenir ton attention.



À noter : l'attention varie aussi selon plein d'autres facteurs (ton niveau d'énergie, ce que tu as fait la veille, le moment de la journée, la qualité de ton sommeil...).

On parle également **d'hyperactivité** : peut-être ressens-tu le besoin de t'agiter (hyperactivité motrice)

ou que tes pensées vont à mille à l'heure et ne s'éteignent jamais (hyperactivité mentale).

Enfin, le TDAH implique de **l'impulsivité** : tu prends tes décisions sur un coup de tête, tu ne réfléchis pas toujours avant d'agir, tu dépenses ton argent de poche sans penser aux conséquences...



Ça, c'est la **définition simple** du TDAH. Celle qui se concentre sur les symptômes (c'est-à-dire la façon dont il se manifeste). En vérité, c'est bien plus compliqué que cela, et tu en découvriras toutes les facettes dans ce livre.

LES ORIGINES DU TDAH

Pour comprendre les symptômes du TDAH, il faut d'abord savoir **d'où il vient**. Et pour cela... il faut décortiquer un peu ce qu'il se passe dans ton cerveau. Les chercheurs ne comprennent pas encore tout, mais deux hypothèses peuvent être avancées sans trop de risque.

Tout au long de ce livre, Monsieur Cerveau va t'accompagner pour rendre tout ça un peu plus compréhensible. On appelle cela **la vulgarisation scientifique**.

Si tu as pris ce livre en main, c'est que **son sujet te parle**. Peut-être que tu sais déjà que tu as un TDAH... ou que tes parents, tes profs ou toi-même, vous avez un doute.

Ça te parle?



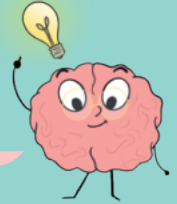
- ☐ Tu as tendance à t'éparpiller... sans parler de tes affaires.
- ☐ Tu ne tiens pas en place... ou tu es toujours «dans la lune».
- ☐ Tu as du mal à contrôler ta colère ou d'autres émotions.

Ce livre est là pour t'aider!



→ Pars à la rencontre de Benjamin, Nicolas et Morgane, **trois ados comme toi**, qui vivent avec un TDAH.

Et comprends comment tu fonctionnes grâce à moi, **MONSIEUR CERVEAU!**



→ Découvre **des tonnes de conseils et d'exercices** pour t'aider et te sentir mieux au quotidien à l'école, en famille ou avec tes amis.



Suis-nous, ça va bien se passer!

Lucie Meurier-Leclercq est diplômée d'un master de journalisme. Diagnostiquée TDAH en 2021, elle s'est spécialisée dans les troubles du neurodéveloppement. En parallèle, elle est aussi monitrice éducatrice et accompagne au quotidien des adolescents concernés par le TDAH.

Céline Bailleux est autrice, illustratrice et collabore régulièrement avec des maisons d'édition. En 2025, elle a notamment publié *La tête dans les nuages : quand le TDAH s'invite à la maison*, basé sur son histoire et celle de sa fille.

ISBN : 978-2-8073-6751-7

17,95 € TTC

DBS

