



ADHD Awareness Month October 2020



Question 18 : Qu'est-ce que le coaching TDAH?

Médias sociaux : Les coachs TDAH sont spécialement formés pour travailler avec des clients qui ont un TDAH confirmé ou des symptômes de type TDAH. Ils aident leurs clients à créer des systèmes et des stratégies pour gérer les aspects pratiques de la vie.

La vie avec un TDAH peut devenir insurmontable. Beaucoup d'entre nous qui avons un TDAH luttons pour accomplir les tâches quotidiennes d'un adulte : payer les factures, lire les emails essentiels, donner les appels téléphoniques nécessaires, etc. Un coach TDAH peut vous aider à améliorer votre vie, à surmonter ces sentiments et faire ce qui doit être fait.

La recherche montre que le coaching du TDAH peut améliorer les symptômes du TDAH, les comportements liés au fonctionnement exécutif, l'estime de soi, le bien-être et la qualité de vie. Les coachs qui se spécialisent dans le travail avec des clients avec TDAH les informeront souvent sur le trouble et comment il les affecte tout au long de leur vie. En s'appuyant sur cette sensibilisation, les coachs aident leurs clients à créer des systèmes et des stratégies qui les aident à gérer les aspects pratiques de la vie.

Les coachs TDAH vous encouragent à rester concentré sur vos objectifs, à développer votre résilience face aux obstacles et à vous sentir mieux dans votre façon de mener votre vie. Ils sont spécialement formés et certifiés pour aider les personnes avec TDAH à gérer leur vie de manière plus efficace.

Pour trouver un coach, visitez le site Web de l'ADHD Coaches Organization <https://www.adhdcoaches.org/find-your-coach>.

Beaucoup de coach TDAH travaillent virtuellement sur Zoom, Skype ou d'autres plateformes. Le prix du coaching varie selon l'endroit où vous vivez et de la personne vous embauchez. Le coaching TDAH n'est pas remboursé par les systèmes de santé.

Références

Wright, S. D. (2014). *ADHD coaching matters: The definitive guide*. College Station, TX: ACO Books.

Tuttle, L. J., Ahmann, E., & Wright, S. D. (January, 2016). Emerging evidence for the efficacy of ADHD coaching. Poster presented at the 2016 Annual Meeting of APSARD (*The American Professional Society of ADHD and Related Disorders*), Washington, DC.

Ahmann, E., Saviet, M. & Tuttle, L. J. (October, 2017). Emerging evidence for the effectiveness of coaching for attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Poster awarded Honorable Mention at the 2017 Coaching in Leadership and Healthcare Conference, Institute of Coaching/Harvard Medical School, Boston, MA.

Biographie

Tamara Rosier, PhD a fondé l'*ADHD Center of West Michigan*. Elle dirige une équipe de professionnels pour fournir des ressources exceptionnelles aux personnes qui ont eu un diagnostic de TDAH et à leur famille. Dans son coaching, elle aide ses clients à comprendre leurs processus de réflexion afin de développer plus de confiance, une communication plus fluide, des relations plus étroites et une meilleure réussite scolaire ou professionnelle. Elle est coach certifiée par le conseil d'administration et présidente de l'association nationale *ADHD Coaches Organization* (ACO).

Traduction: Dr Hervé CACI (France)

