

Association TypiK'AtypiK



Soirée TND – 17 décembre 2025
Avec la CPTS COSEN



Virginie Bouslama – Fondatrice et présidente
Personne et maman concernée par les TND
Patiente experte – Pair-aidante en libéral

Qui suis-je?

- Maman de 3 jeunes Atypiques, 2 filles et 1 garçon, 16-18 et 20 ans
- Moi-même concernée : suite à la découverte du profil de mes enfants, j'ai découvert le mien à 40 ans passés
- Patiente experte et pair-aidante en libéral à travers une activité de formation/conférence/accompagnement
- Chez nous se mêlent : HPI, TDAH, TSA et DYS, à chacun son package.



Pourquoi une association?

- Après avoir beaucoup lu et m'être informée, je me suis formée : cerveau et apprentissages, TDAH, TSA, PSSM (1ers secours en santé mentale), pleine conscience, psychonutrition, PEHP, théâtre forum...
- J'ai décidé de créer l'association pour : partager mon vécu, des ressources utiles, aider, soutenir, créer une communauté et du lien
- Informer, sensibiliser, former, accompagner, soutenir, orienter, être un référent.



TypiK'Atypik : l'association qui cultive la différence

Ouverte à toutes les personnes concernées par le haut potentiel et les troubles du neurodéveloppement.



Création de l'association

- Août 2018
- Au départ : une association locale basée dans le 67
- En 2021 : l'association devient nationale avec des antennes plus ou moins actives et des parents référents : 68, 57, 78, 31, 63, 26, 79
- En 2024 : les antennes 54 et 33 deviennent des associations TypiK'AtypiK indépendantes!



Qui est TypiK'AtypiK?

- Un collectif de personnes bénévoles
- Parents d'enfants neuroatypiques et personnes neuroatypiques
- Enseignants et éducateurs spécialisés
- Professionnels : médecin généraliste, psychiatre, psychologue, neuropsychologue, thérapeute, praticiens PSNC
- Référents ressources : HPI/TDAH, TSA, harcèlement, scolarité
- Une association locale devenue nationale, avec des antennes
 - **Noyau central : 67-68-57**

Membres fondateurs et actifs

- Docteur Sébastien Weibel, psychiatre spécialisé dans le TDAH de l'adulte aux HUS, membre fondateur
- Matthieu Chevassus, neuropsychologue et vice-président
- Docteur Jonathan Moussa, médecin généraliste partenaire et membre actif
- Fanny Mangin, enseignante spécialisée, PCO, antenne Moselle
- Adrien Chartier, posturologue et préparateur physique, antenne Moselle
- Sandra Ledermann, éduc spé en libéral et Marie-Caroline Braud, référentes Centre Alsace
- Anais Duguy, infirmière et Noemie Wermuth, référentes autour de Strasbourg sud et ouest
- Ludovic Roth, aide médico-psycho et prof de musique adaptée et Aline Husson, antenne Haut-Rhin

Missions de l'association

- Porter la voix des personnes concernées, déstigmatiser
- Informer, communiquer, sensibiliser, vulgariser : conférences, journée nationale de sensibilisation, participation à des webinaires
- Orienter, guider, soutenir, accompagner : annuaire des professionnels, supports visuels, guides, plaquettes
- Créer du lien : groupe de parole, groupe d'échange Facebook
- Etre un référent et un partenaire pour les professionnels de santé et l'Education Nationale
- Participation à des groupes de travail avec la HAS, la Coordination Nationale du TDAH adultes, les CPTS.



Missions de l'association

- Recherche participative
- Valoriser le savoir expérientiel
- Militer pour promouvoir l'autodétermination et la pair-aidance
- Travailler en horizontalité avec l'institution et les professionnels de santé
- Participer, intervenir et organiser : conférences, journées de sensibilisation, webinaires.



Nos liens et partenaires

- Associations
- Direction Académique de Strasbourg et enseignants
- Professionnels de santé et thérapeutes
- Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
- STRAS&ND : centre d'excellence et de recherche sur les TND
- CRA : centre ressources autisme
- Coordination nationale du TDAH adultes
- CPTS : COSEN, Pays des Sources, Centre Alsace, Au fil des Rivières, Pays de Bitche, Erstein-Benfeld, Mulhouse et agglomération
- Maison de la Santé Mentale de l'Eurométropole

Flyer

- Nous sommes sur tous les fronts
- Et essayons de répondre à toutes les sollicitations
- Les besoins sont immenses
- Les attentes aussi!



Accueil et soutien des personnes concernées

- Objectif : outiller les familles/parents/adultes, mais aussi les enseignants/personnel éducatif et même les professionnels
- Transmettre des ressources, supports...
- Groupe de parole et d'échange
- Psychoéducation



Organisation d'événements et projets

- Journée de sensibilisation aux TND - TDAH, TSA avec conférences, ateliers et stands d'information
- Journée sur les écrans, jeux vidéos et TND
- Journée familles : bien-être et répit
- A terme : pouvoir proposer des temps de permanence dans des maisons de santé



Interviews et auditions

- Passage sur France 5 dans l'émission de la santé en mai 2022
- Passage à l'Auditorium de TF1 en juin 2022
- Passage radio sur Radio Judaica en 2022 et 2023
- Passage dans un reportage de France 3 en 2024
- Passage dans le 19/20H de France 3 le 12 juin 2025
- Articles dans des journaux/magazines
- Audition du Sénat, de la Délégation Interministérielle au handicap et de l'Institut Montaigne.



Supports et plaquettes

- Plaquette TDAH
- Plaquette TSA
- Lexique des acronymes
- Guide des aménagements scolaires
- Annuaire des professionnels
- Bibliographie
- Ressources sur diverses thématiques en lien avec les TND



Des ressources

- Jonathan Moussa, sur les réseaux « Vie de TDAH » : Instagram, Facebook, chaîne YouTube
- Ludovic Roth, sur les réseaux « TDAkoi » : Instagram, Facebook
- Adrien Chartier, chaîne YouTube « Si Atypique »
- STRAS&ND : site, chaîne YouTube
- Stratégie Nationale pour les TND
- Fiches conseils HandiConnet : <https://handiconnect.fr/>



Guides d'adressage

À télécharger : <https://handicap.gouv.fr/troubles-du-neurodeveloppement-autisme-dys-tdah-tdi>

- [Le guide de repérage des écarts de développement chez les enfants de 0-6 ans](#)
- [Le guide de repérage des écarts de développement chez les enfants de 7-12 ans](#)
 - [Livret repérage autisme et TND - enfants de 7 à 12 ans - volet famille](#)
 - [Livret repérage autisme et TND - enfants de 7 à 12 ans - volet enseignant](#)
 - [Livret repérage autisme et TND - enfants de 7 à 12 ans - volet médecin](#)
 - [Livret repérage autisme et TND - enfants de 7 à 12 ans - formulaire d'adressage](#)
- [La liste des adresses des plateformes de coordination et d'orientation \(PCO\) où envoyer le livret complété](#)
- [Un livret d'information pour les parents dont l'enfant a fait l'objet d'un repérage](#)

Le TDAH : infos et traitement, Docteur Jonathan Moussa

TDAH de l'adulte en pratique pour le médecin généraliste

Mise à jour 2024

LE TDAH DE L'ADULTE

Qu'est-ce que c'est ?

Le **TDAH** (Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) est un **trouble du neurodéveloppement** fréquent à forte prédisposition **génétique** d'une prévalence de **2 à 4% dans la population adulte générale**, vraisemblablement causé par un **dysfonctionnement des systèmes dopaminergiques et noradrénergiques**. Le TDAH, s'il est plus connu chez les enfants, ne disparaît pas toujours à l'âge adulte (persiste chez 2/3 des enfants diagnostiqués). De nombreux adultes n'ont pas bénéficié d'un diagnostic lors de leur enfance.

MANIFESTATION CLINIQUE DU TDAH

Triade symptomatique du DSM-5

Inattention
Difficulté de concentration ou d'écoute soutenue, distractibilité excessive, oublis et retards fréquents, procrastination (repousse et ne termine pas les tâches à effort mental soutenu)

Hyperactivité
Mentale : flux excessif de pensées difficile à interrompre, vagabondage mental
Motrice : besoin excessif de bouger, de parler, de s'occuper, difficulté à se relaxer ou à refuser des sollicitations

Impulsivité
En lien avec un défaut d'inhibition
Aversion de l'attente physique ou verbale (coupe la parole, ...) Décisions impulsives (relationnelles, professionnelles, financières...) Conduites à risque

Troubles Dysexécutifs
Défaut d'anticipation, de planification, de hiérarchisation des tâches et de gestion du temps

Dysrégulation Émotionnelle
Hyperréactivité, labilité émotionnelle, irritabilité et propension aux colères

Troubles associés au TDAH de l'adulte

La majorité des adultes avec un TDAH présente **au moins un trouble psychiatrique associé**, à rechercher systématiquement. Leur prise en charge est en général prioritaire à la prise en charge du TDAH.

Troubles dépressifs, troubles anxieux, troubles bipolaires, addictions (avec ou sans substance), troubles du comportement alimentaire, troubles du sommeil (insomnie, troubles du rythme circadien, syndrome d'apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos), troubles de la personnalité et troubles du neurodéveloppement (autisme, dyslexie, dyspraxie).

Un auto-questionnaire rapide de dépistage est disponible : **ASRS-v1.1** (OR Code ci-contre)
Le dépistage est positif si le score est supérieur ou égal à 4/6 à la partie A.
En cas de suspicion clinique ou dépistage positif, et d'une souffrance ressentie, vous pouvez adresser votre patient à un psychiatre hospitalier ou libéral pour une évaluation diagnostique. Le spécialiste pourra initier un traitement s'il est indiqué. **Le diagnostic est strictement clinique.**

Dépistage en Médecine Générale

Principe Thérapeutique

Approche multimodale reposant sur **un traitement pharmacologique** associé à des thérapeutiques non médicamenteuses avec deux objectifs : **réduire les symptômes** et **compenser le retentissement fonctionnel**.

Chez l'adulte, le traitement pharmacologique par Méthylphénidate est utilisé en première ligne, étant le traitement le plus efficace avec le plus grand nombre de preuves scientifiques

Approche symptomatique

associé à

Approche fonctionnelle

- Entraînement attentionnel : Remédiation cognitive et Pleine Conscience « Mindfulness »
- Activité physique

- Psycho-éducation
- Thérapie Cognitive-Comportementale
- Psychothérapies pour la régulation émotionnelle

Document réalisé à l'issue d'une enquête menée auprès de médecins généralistes par Jonathan Moussa, sous la direction du Docteur Sébastien Weibel et en affiliation avec le CHRU de Strasbourg, dans le cadre de sa thèse d'exercice en médecine générale.

TDAH de l'adulte en pratique pour le médecin généraliste

Mise à jour 2024

METHYLPHENIDATE

- Indiqué dans le TDAH de l'adulte** si mesures non-pharmacologiques insuffisantes
- Inhibiteur de la recapture de dopamine et de noradrénaline
- Utilisé pour améliorer l'attention et la concentration, et pour diminuer la distractibilité, l'impulsivité et l'hyperactivité
- Psychostimulant**
- Soumis à la réglementation des stupéfiants
- Primo-prescription par un spécialiste libéral ou hospitalier**
- Renouvellement tous les 28 jours par le médecin traitant
- Nécessite un renouvellement annuel par le spécialiste

GESTION DU METHYLPHENIDATE

Posologie cible entre 0.3 et 1 mg/kg/j en 1 à 3 prises par jour

Introduction par **titration thérapeutique** jusqu'à la dose minimale efficace (DME) par paliers de 4 à 7 jours.
Exemple avec Ritaline LP®
Début à 10 mg x 1/j le matin puis augmentation par palier de 10 mg tous les 7 jours jusqu'à la dose minimale efficace, comprise entre 0,3 et 1 mg/kg/j en 1 à 3 prises.

Informations Pratiques

- Pas un traitement de fond :**
La prise intermittente est possible en fonction des besoins du patient, sans risque (ex. interruption possible les weekends)
- Pas de syndrome de sevrage :**
Pas de risque à la diminution rapide ou à l'arrêt brutal du traitement
- Pas d'effet d'accoutumance ni de dépendance physique**

L'effet du médicament doit couvrir toute la journée, généralement en 2 prises (matin et midi), même LP.

Les horaires et le nombre de prises sont à ajuster au cas par cas en présence d'un rebond des symptômes dans l'après-midi ou en cas d'insomnie.

Adaptation de la posologie

Dosage efficace
Effet thérapeutique sans effet indésirable

Dosage insuffisant
Pas d'effet thérapeutique
Pas d'effet indésirable

Surdosage
Nervosité, irritabilité, anxiété, insomnie, sensation d'être "boosté"

FORMES DISPONIBLES DE METHYLPHENIDATE					
Composition	Durée	Forme	Dosage en mg	AMM chez l'adulte	
Ritaline LP®	50%LI-50%LP	6-10h	Tablet	10-30-30-40	En prescription initiale
Ritaline LI®	100% LI	2-4h	Comprimé	10	Hors AMM
Concerta LP®	22%LI-78%LP	8-10h	Comprimé	18-36-54	En prescription initiale
Meditimer LP®	50%LI-50%LP	6-8h	Tablet	6-30-20-30-40	En prescription initiale
MPH Mylan LP®	22%LI-78%LP	6-8h	Comprimé	18-36-54	Poursuite après adolescence
Quasym LP®	30%LI-70%LP	6-8h	Gélule	10-20-30	Hors AMM

SURVEILLANCE

CLINIQUE

- Bilan cardiologique avant initiation du traitement selon l'AMM
- Surveiller la pression artérielle, la fréquence cardiaque et le poids** tous les 6 mois ou à chaque changement de posologie
- Pas de suivi biologique recommandé**
- Toujours s'assurer de l'absence d'un trouble psychique associé

EFFETS INDESIRABLES

- Somatiques**
Céphalées (>10%), sécheresse buccale, hypertension artérielle, palpitations, sueurs, perte d'appétit et de poids, démangeaisons
- Psychiques**
Insomnie, troubles anxieux et agitation, perturbation de l'humeur

En cas d'effets indésirables ou de surdosage

- Réduire ou supprimer le café et autres excitants
- Diminuer la posologie et/ou fractionner la prise au cours de la journée
- En cas de doute et/ou si effet majeur, contacter le spécialiste

Document réalisé à l'issue d'une enquête menée auprès de médecins généralistes par Jonathan Moussa, sous la direction du Docteur Sébastien Weibel et en affiliation avec le CHRU de Strasbourg, dans le cadre de sa thèse d'exercice en médecine générale.

Nous suivre et nous contacter

- Facebook : page et groupe privé
- Instagram
- Linkedin
- Threads
- Site internet : en cours de rajeunissement!
- Chaîne YouTube
- Mail : contact@typik-atypik.fr



Merci de votre attention!

On échange!?

