







## Mentions légales

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Éditeur: Saage Media GmbH  
Publication: 02.2025  
Conception de la couverture: Saage Media GmbH  
ISBN Broché (fr): 978-3-384-53056-1  
ISBN Ebook (fr): 978-3-384-53057-8

## Mentions légales / Avis

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les liens externes et les références aux sources énumérés dans ce livre ont été vérifiés au moment de la publication. L'auteur n'a aucune influence sur la conception et le contenu actuels et futurs des pages liées. Le fournisseur du site web lié est seul responsable des contenus illégaux, incorrects ou incomplets ainsi que des dommages résultant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations, et non la personne qui renvoie à la publication respective via des liens. Toutes les sources externes utilisées sont répertoriées dans la bibliographie. Malgré un contrôle minutieux du contenu, nous n'assumons aucune responsabilité pour le contenu des sources externes. Les opérateurs des sources citées sont seuls responsables de leur contenu. Les images et les sources de tiers sont marquées comme telles. La reproduction, le traitement, la distribution et tout type d'exploitation en dehors des limites du droit d'auteur nécessitent le consentement écrit de l'auteur ou du créateur respectif.

Ce livre a été traduit de l'allemand. Des écarts par rapport à l'original ou des erreurs de traduction ne peuvent être totalement exclus. Toutes les sources citées dans le livre sont disponibles en anglais. Nous déclinons toute responsabilité pour d'éventuelles inexactitudes ou malentendus de contenu résultant de la traduction.

Les données des diagrammes qui ne sont pas explicitement marquées d'une source ne sont pas basées sur des études mais sont des hypothèses non contraignantes pour une meilleure visualisation.

Ce livre a été créé à l'aide de l'Intelligence Artificielle (IA) et d'autres outils. Entre autres, des outils ont été utilisés pour la recherche, l'écriture/édition et la génération d'illustrations décoratives. Malgré les vérifications, des erreurs ne peuvent être totalement exclues. Nous tenons à souligner que l'utilisation de l'IA sert d'outil de support pour offrir à nos lecteurs une expérience de lecture de haute qualité et inspirante.

Les références et citations contenues dans ce livre ont été soigneusement recherchées et reproduites dans leur sens. L'interprétation et la présentation du contenu cité reflètent la compréhension de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement à l'intention ou à l'opinion des auteurs originaux. Pour les citations paraphrasées, les déclarations principales des sources originales ont été intégrées dans le contexte de cet ouvrage au mieux des connaissances et des convictions, mais peuvent s'écartier des formulations originales et des nuances de sens en raison du transfert et de la simplification. Toutes les sources utilisées sont entièrement répertoriées dans la bibliographie et peuvent y être lues dans l'original. La responsabilité de l'interprétation et de l'intégration contextuelle du contenu cité incombe à l'auteur de ce livre. Pour les questions scientifiques et les informations détaillées, il est recommandé de consulter les sources originales. L'auteur s'est efforcé de présenter des sujets scientifiques complexes de manière généralement compréhensible. Des simplifications et des généralisations ne peuvent être exclues. Aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exactitude technique et l'exhaustivité des présentations simplifiées. La reproduction paraphrasée des citations et des découvertes scientifiques est effectuée consciencieusement conformément à la loi sur les citations selon § 51 UrhG et à toutes les dispositions pertinentes sur le droit d'auteur d'autres pays. Lors de la simplification, du transfert et éventuellement de la traduction de contenu scientifique dans un langage généralement compréhensible, des nuances de sens et des détails techniques peuvent être perdus. L'auteur ne revendique aucun droit sur les œuvres citées et respecte tous les droits d'auteur des auteurs originaux. Si une utilisation non autorisée est détectée, l'auteur demande d'en être informé pour prendre les mesures appropriées. À des fins académiques et lors de l'utilisation comme référence scientifique, il est expressément recommandé de se référer aux sources originales. La présentation simplifiée sert exclusivement à l'information scientifique populaire.

Les informations contenues dans ce livre sur le sujet du TDAH chez les femmes ont été soigneusement recherchées et compilées selon les meilleures connaissances et convictions. Néanmoins, les connaissances scientifiques et les approches thérapeutiques dans le domaine du TDAH peuvent évoluer constamment. Ce livre ne remplace en aucun cas un diagnostic, une consultation ou un traitement médical, psychiatrique ou psychothérapeutique professionnel. En cas de suspicion de TDAH ou de diagnostic existant, il est impératif de consulter des médecins spécialisés ou des thérapeutes qualifiés. Les stratégies présentées pour l'auto-organisation et la gestion du quotidien doivent être considérées comme un complément à un traitement professionnel. La mise en œuvre des méthodes décrites se fait sous votre propre responsabilité. Aucune responsabilité n'est acceptée pour d'éventuels inconvénients ou dommages résultant de l'application des informations présentées dans ce livre. Tous les médicaments, formes de thérapie et approches de traitement mentionnés dans le livre doivent être discutés individuellement avec les médecins traitants. Les indications de dosage et les recommandations de traitement peuvent changer et doivent toujours être discutées avec des professionnels. Les études citées, les résultats de recherche et les déclarations d'experts sont répertoriés dans la bibliographie. Toutes les marques et tous les logos mentionnés sont soumis sans réserve aux dispositions de la législation sur les marques en vigueur et aux droits de propriété des propriétaires enregistrés respectifs.

Bendis Saage

# **TDAH chez les Femmes: Guide Pratique du TDA/H Féminin**

**Comprendre et gérer le TDA/H au quotidien -  
Des stratégies efficaces pour les femmes et  
filles avec TDA/H dans la vie professionnelle  
et personnelle**

61 Sources

42 Diagrammes

38 Images

7 Illustrations

## **Chers lecteurs,**

nous vous remercions sincèrement d'avoir choisi ce livre. Par votre choix, vous nous avez non seulement accordé votre confiance, mais aussi une partie de votre précieux temps. Nous en sommes très reconnaissants.

Le TDAH chez les femmes est souvent négligé ou mal diagnostiqué, avec des conséquences considérables pour les personnes concernées. Cet ouvrage spécialisé met en lumière les défis spécifiques auxquels font face les femmes atteintes de TDAH et montre comment le trouble se manifeste dans l'apparence féminine. De l'établissement d'un diagnostic correct aux stratégies pratiques du quotidien, en passant par la gestion réussie des relations et de la vie professionnelle, tous les aspects pertinents sont traités de manière concrète. Les lectrices reçoivent des recommandations d'action concrètes pour une meilleure auto-organisation ainsi que des stratégies basées sur des preuves pour faire face aux défis typiques du TDAH. Le livre transmet non seulement des connaissances spécialisées, mais aide également à reconnaître et à utiliser ses propres forces de manière ciblée. Un guide solide qui aide les personnes concernées et leurs proches à mieux comprendre le TDAH chez les femmes et à y faire face avec succès. Découvrez de nouvelles perspectives et des solutions pratiques pour une vie autonome avec le TDAH.

Ce guide vous fournit des informations faciles à comprendre et pratiques sur un sujet complexe. Grâce à des outils numériques développés en interne qui utilisent également des réseaux neuronaux, nous avons pu mener des recherches approfondies. Le contenu a été structuré de manière optimale et développé jusqu'à la version finale pour vous fournir une vue d'ensemble bien fondée et facilement accessible. Le résultat : vous obtenez une vision complète et bénéficiez d'explications claires et d'exemples illustratifs. La conception visuelle a également été optimisée grâce à cette méthode avancée afin que vous puissiez rapidement saisir et utiliser les informations.

Nous nous efforçons d'atteindre la plus grande précision, mais nous sommes reconnaissants pour toute indication d'erreurs possibles. Visitez notre site web pour trouver les dernières corrections et ajouts à ce livre. Ceux-ci seront également intégrés dans les éditions futures.

Nous espérons que vous apprécierez la lecture et découvrirez de nouvelles choses ! Si vous avez des suggestions, des critiques ou des questions, nous attendons vos commentaires. Ce n'est que par un échange actif avec vous, les lecteurs, que les futures éditions et œuvres pourront devenir encore meilleures. Restez curieux !

### **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Équipe

- [www.SaageBooks.com/fr](http://www.SaageBooks.com/fr)
- [support@saagimedia.com](mailto:support@saagimedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Accès rapide aux connaissances

Pour garantir une expérience de lecture optimale, nous souhaitons vous familiariser avec les principales caractéristiques de ce livre :

- **Structure Modulaire** : Chaque chapitre est autonome et peut être lu indépendamment des autres.
- **Recherche Approfondie** : Tous les chapitres sont basés sur une recherche approfondie et sont étayés par des références scientifiques. Les données présentées dans les diagrammes servent à une meilleure visualisation et sont basées sur des hypothèses, non sur les données fournies dans les sources. Une liste complète des sources et des crédits d'images se trouve en annexe.
- **Terminologie Claire** : Les termes techniques soulignés sont expliqués dans le glossaire.
- **Résumés des Chapitres** : À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des résumés concis qui vous donnent un aperçu des points clés.
- **Recommandations Concrètes** : Chaque sous-chapitre se termine par une liste de conseils spécifiques pour vous aider à mettre en pratique ce que vous avez appris.

## Matériel bonus supplémentaire sur notre site web

Sur notre site web, nous prévoyons de mettre à votre disposition les documents exclusifs suivants :

- Contenu bonus et chapitres supplémentaires
- Un résumé global compact
- Une version dramatique audio. (En cours de planification)

Le site web est actuellement en construction.



[www.SaageBooks.com/fr/tdah\\_chez\\_les\\_femmes-bonus-X6WW76](http://www.SaageBooks.com/fr/tdah_chez_les_femmes-bonus-X6WW76)



# Table des matières

- 1. Particularités du TDAH féminin
  - 1. 1 Manifestations au cours de la vie
    - Manifestation dans l'enfance
    - Changements à la puberté
    - Caractéristiques à l'âge adulte
  - 1. 2 Caractéristiques spécifiques au sexe
    - Symptômes internalisés
    - Stratégies de compensation
    - Influences hormonales
  - 1. 3 Aspects sociaux
    - Attentes liées aux rôles
    - Défis professionnels
    - Relations sociales

- 2. Diagnostic et évaluation
  - 2. 1 Particularités diagnostiques
    - Symptômes féminins
    - Maladies concomitantes
    - Diagnostic différentiel
  - 2. 2 Méthodes de diagnostic
    - Observation comportementale
    - Tests psychologiques
    - Anamnèse du développement
  - 2. 3 Soutien professionnel
    - Suivi médical spécialisé
    - Offres psychothérapeutiques
    - Traitement multimodal

- 3. Stratégies d'auto-assistance
  - 3. 1 Organisation quotidienne
    - Aides à la structuration
    - Gestion du temps
    - Gestion du ménage
  - 3. 2 Régulation des émotions
    - Gestion du stress
    - Contrôle des impulsions
    - Soins personnels
  - 3. 3 Compétences sociales
    - Techniques de communication
    - Gestion des conflits

- 4. Intégration professionnelle
  - 4. 1 Aménagement du poste de travail
    - Adaptation ergonomique
    - Réduction des stimuli
    - Optimisation du flux de travail
  - 4. 2 Optimisation des performances
    - Techniques de concentration
    - Priorisation des tâches
    - Gestion des pauses
  - 4. 3 Planification de carrière
    - Analyse des forces
    - Possibilités de formation continue
    - Stratégies de candidature

- 5. Couple et famille
  - 5. 1 Organisation de la relation
    - Modes de communication
    - Répartition des rôles
    - Gestion des conflits
  - 5. 2 Organisation familiale
    - Compétences parentales
    - Structuration du quotidien
  - 5. 3 Réseaux de soutien
    - Ressources familiales
    - Réseaux sociaux
    - Aides professionnelles
  - Sources
  - Sources des images

## 1. Particularités du TDAH féminin

**P**ourquoi le TDAH a-t-il longtemps été perçu comme un trouble typiquement masculin ? Les recherches des dernières décennies montrent une image beaucoup plus nuancée du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité. De l'enfance à l'âge adulte, le TDAH se manifeste souvent différemment chez les femmes que chez les hommes - de manière plus subtile, mais pas moins éprouvante. Les attentes sociétales et les stratégies d'adaptation apprises contribuent à ce que de nombreuses personnes concernées ne reconnaissent leur TDAH que tardivement. Dans ce chapitre, nous mettons en lumière les formes d'expression spécifiques et les défis que le TDAH pose aux femmes.



## 1. 1 Manifestations au cours de la vie

e TDAH chez les femmes se manifeste différemment au cours de la vie, influençant le quotidien et la carrière, et rendant souvent le diagnostic plus difficile. De l'enfance à l'âge adulte, les symptômes évoluent : des rêveries discrètes peuvent se transformer en problèmes de concentration et en dysrégulation émotionnelle, tandis qu'une agitation intérieure et une insatisfaction marquent le quotidien. Les défis dans la vie professionnelle et personnelle, notamment en raison de doubles charges, conduisent souvent à un sentiment de surcharge et de doutes sur soi. Les interactions entre le TDAH et les changements hormonaux, en particulier à la puberté et à l'âge adulte, influencent également la symptomatologie. Cela complique le développement de stratégies d'adaptation appropriées. Ce chapitre met en lumière les formes spécifiques du TDAH au cours de la vie des femmes et constitue ainsi une étape importante vers une meilleure compréhension et une plus grande autodétermination.

*Le TDAH chez les femmes évolue au cours de la vie, passant de symptômes intérieurisés dans l'enfance à des influences hormonales à la puberté, jusqu'aux défis à l'âge adulte tels que l'agitation intérieure et la dysrégulation émotionnelle. Un diagnostic précoce et un soutien continu sont essentiels pour le développement de stratégies d'adaptation individuelles et une vie épanouie.*

## Manifestation dans l'enfance

e TDAH chez les filles se manifeste souvent différemment que chez les garçons. Alors que les garçons se distinguent souvent par des comportements extérieurs et disruptifs tels que l'impulsivité et l'hyperactivité, les filles ont tendance à internaliser les symptômes. [s1] L'inattention, les difficultés de concentration et la dysrégulation émotionnelle peuvent se manifester chez les filles, par exemple, sous forme de problèmes d'organisation, de gestion du temps et de motivation. [s2] Elles apparaissent rêveuses, réservées ou timides. Ce comportement "moins évident" conduit à ce que le TDAH chez les filles soit moins souvent reconnu et diagnostiqué que chez les garçons. [s1] [s3] Une fille qui rêve tranquillement en classe et ne répond pas aux exigences attire moins l'attention qu'un garçon qui court partout et interrompt constamment. Le développement de mécanismes d'adaptation pour masquer les symptômes contribue également à un diagnostic tardif. [s2] [s1] Les filles atteintes de TDAH peuvent par exemple essayer de compenser leurs difficultés de concentration par un perfectionnisme excessif, ce qui entraîne à long terme frustration et épuisement. Les conséquences du TDAH non reconnu et non traité peuvent être graves pour les filles. Elles connaissent plus souvent l'isolement social, des difficultés à établir et à maintenir des amitiés, et développent une estime de soi plus faible. [s2] [s1] [s3] L'expérience constante de ne pas répondre aux attentes renforce les sentiments d'échec et de doute de soi. De plus, le TDAH chez les filles est souvent associé à des troubles comorbides tels que l'anxiété et la dépression. [s1] Ces charges supplémentaires peuvent aggraver la problématique et affecter considérablement la qualité de vie des personnes concernées. Le diagnostic tardif et le long parcours de souffrance entraînent un sentiment persistant d'insuffisance et de détresse psychologique, dont l'origine remonte à l'enfance. [s3] Grâce à un diagnostic précoce et à un soutien adéquat, les filles atteintes de TDAH peuvent apprendre à utiliser leurs forces et à faire face à leurs difficultés. Les agressions peuvent survenir dans l'enfance avec le

TDAH, mais elles ne sont pas spécifiques au sexe et suivent un certain développement. [s4] Chez les jeunes enfants, les comportements agressifs se manifestent souvent physiquement, comme crier, mordre ou donner des coups de pied. À l'âge scolaire, les agressions verbales telles que le harcèlement et le mobbing augmentent, tandis que les agressions physiques diminuent. À l'adolescence, le comportement agressif peut devenir plus grave et, dans les cas extrêmes, mener à la violence. Il est important de ne pas considérer le comportement agressif comme un symptôme isolé, mais de l'évaluer dans le contexte du développement global et des éventuelles maladies concomitantes.



*Adolescence* [i1]

## Bon à savoir

### **Dysrégulation émotionnelle**

Difficultés à contrôler et à réguler les émotions, pouvant se manifester par des fluctuations d'humeur, une irritabilité accrue et des réactions émotionnelles intenses. Cela peut entraîner des problèmes dans les relations sociales et dans le contexte professionnel au cours de la vie.

### **Internaliser**

Avec le TDAH, les filles peuvent avoir tendance à diriger leurs symptômes vers l'intérieur plutôt qu'à les exprimer à l'extérieur. Cela peut se manifester par des ruminations, des angoisses ou un retrait social, rendant souvent le diagnostic plus difficile.

### **Mécanismes d'adaptation**

Stratégies que les femmes atteintes de TDAH développent pour faire face aux défis quotidiens et compenser les symptômes. Ces stratégies peuvent être utiles, mais aussi entraîner une charge supplémentaire et un épuisement si elles ne sont pas durables.

### **Troubles comorbidés**

La survenue simultanée du TDAH avec d'autres troubles mentaux tels que les troubles anxieux, la dépression ou les troubles alimentaires. Ces maladies supplémentaires peuvent agraver les défis quotidiens et rendre le traitement plus complexe.