

Programme Adultes TDAH

Parcours individualisé

Bienvenue 🌞

Je suis vraiment contente de te compter parmi mes patient·es et j'ai hâte que l'on commence ce parcours ensemble. Merci pour ta confiance !

Pour que ce programme commence de la manière la plus fluide pour toi, tu retrouveras toutes les informations importantes dans ce livret.

⚠️

Avant de commencer ta lecture

Je t'invite à prendre RDV pour ta consultation initiale en suivant ce lien
Cette consultation fixe la date de démarrage de ton accompagnement

Je te laisse maintenant découvrir la suite de ce livret

📖

Table des matières

Déroulement du programme

Pilier 1 : comprendre son fonctionnement

Pilier 2 : développer ses propres stratégies

Pilier 3 : être accompagné·e de façon structurée

Cadre clinique

Ce qu'est le programme et ce qu'il n'est pas

Sécurité et confidentialité de tes données

Quelques mots sur ma présence sur les réseaux

Les prochaines étapes

Préparer la consultation initiale

En attendant le démarrage...

Les liens utiles

pour que tu n'aies jamais à les chercher 😌

Plateforme pour les modules : accéder

Email de connexion :

Mot de passe :

Visio pour les consultations : accéder

Espace personnel Perfactive : accéder

Prise de rendez-vous : accéder

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

Déroulement du programme

Le programme démarre la semaine suivant ta consultation initiale. Il s'étend sur **12 semaines** (+ 4 semaines en autonomie), se fait à distance et repose sur 3 piliers.

Pilier 1 : comprendre son fonctionnement

Le programme est organisé en 10 modules, répartis en 4 grands domaines :

Comprendre son TDAH

- Module 1 : Le fonctionnement neurologique du TDAH
- Module 2 : Comment le TDAH affecte l'identité

Sortir de la paralysie

- Module 3 : Passer à l'action
- Module 4 : Maintenir son attention et son effort

Structurer le chaos

- Module 5 : S'organiser avec un TDAH
- Module 6 : Créer des systèmes soutenants
- Module 7 : Réguler ses émotions au quotidien

Prendre soin de soi

- Module 8 : Favoriser une bonne hygiène de vie
- Module 9 : Apaiser ses relations avec les autres
- Module 10 : S'épanouir avec un TDAH

Durant les 12 semaines d'accompagnement, chaque module n'est pas vu avec la même attention. Ceux qui concernent les difficultés principales du TDAH seront plus approfondis, notamment sur l'aspect mise en pratique.

Les **semaines 1 et 2** seront dédiées aux modules 1 et 2.

Les **semaines 3 à 6** seront dédiées aux modules 3 et 4.

Les **semaines 7 à 9** seront dédiées aux modules 5 et 6.

Les **semaines 10 à 12** seront dédiées aux modules 7, 8 et 9.

Le module 10 est à effectuer au cours du **mois d'autonomie** (semaines 13 à 16).

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

Pilier 2 : développer ses propres stratégies

Plutôt que de te proposer des stratégies toutes faites, **nous partons directement des situations que tu vis dans le quotidien**. Pour chaque situation identifiée, nous cherchons ce qui amène la difficulté et comment on peut y répondre.

Chaque stratégie est testée, observée, ajustée, abandonnée s'il le faut. Le but est de finir l'accompagnement en sachant ce qui marche pour *toi*.

Pilier 3 : être accompagné·e de façon structurée

En parallèle des modules, tu bénéficies d'un **suivi régulier par messagerie** qui me permet de t'accompagner au plus près de ce que tu mets en place au fil des semaines.

8 consultations individuelles jalonnent également le parcours :

Semaine 0
Consultation initiale

Prendre RDV

Lors de cette consultation, je te poserai des **questions approfondies sur toi, ton contexte de vie et ton fonctionnement au quotidien**. Ce sera aussi le moment de **définir des objectifs précis** qui nous donneront un fil conducteur. En somme, cette consultation constitue la base sur laquelle tout l'accompagnement est personnalisé.

Semaines 2, 4, 6, 8, 10 et 12
Consultations de suivi

Prendre RDV

Ces consultations ont lieu à la fin de chaque mois et visent à faire le point sur ce qui a été mis en place ainsi qu'à **mesurer l'évolution au fil du programme**. Le dernière consultation de suivi (semaine 12) sert également à faire un point sur ce qu'il s'est passé tout au long de l'accompagnement et préparer le mois d'autonomie.

Semaine 16
Consultation de bilan

Prendre RDV

Cette dernière consultation a lieu un mois après la fin de l'accompagnement. Elle est dédiée à l'**évaluation entière de ton parcours** : on suit l'intégration des apprentissages, on ajuste ce qui doit l'être et on discute de comment tu abordes la suite.

⚠️

Il se peut que mon agenda ne soit pas ouvert jusque-là. Si tel est le cas, ne t'en fais pas, je te rappellerai de prendre RDV au moment venu (*tu peux donc le sortir de ta tête* 😄)

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

Cadre clinique

Ce qu'est le programme et ce qu'il n'est pas

Le Programme Adultes TDAH est un accompagnement psychoéducatif qui vise à te donner un **maximum de connaissances sur le TDAH** ainsi que des outils concrets pour **mettre en place des comportements plus adaptés à ton fonctionnement cognitif**. C'est ça le cœur du programme, et c'est aussi le cœur du métier de neuropsychologue.

Je ne suis pas là pour travailler en profondeur sur tes émotions, tes croyances, tes schémas de pensée, etc. Même si j'y suis évidemment un minimum formée, cela n'entre pas complètement dans mon champ de compétences.

Bien sûr, du fait d'échanger pendant 3 mois, il sera totalement normal que certains sujets plus profonds soient abordés. Cela fait partie du programme et **tu restes libre de me parler de ce dont tu as envie/besoin**. Le TDAH touche à quelque chose d'intrinsèque à qui tu es, c'est donc logique que l'on évoque parfois ces choses-là.

En revanche, si je juge que cela dépasse vraiment ce que je suis capable de prendre en charge, **je te le dirai et te réorienterai vers la bonne ressource**. D'ailleurs, si tu es suivi·e par d'autres professionnels de santé, je peux me mettre en lien avec eux si besoin.

Sécurité et confidentialité de tes données

Je mets un point d'honneur à mettre le plus en sécurité possible les données que tu me confies. Cela passe par le fait de **ne collecter que celles dont j'ai réellement besoin**, d'en faire un **usage précautionneux** et de **réfléchir le choix de mes outils techniques**.

Tu trouveras annexée à ce livret la fiche d'information RGPD appliquée à mon activité, mais si tu n'as pas envie de la lire *(car il faut le dire : les documents légaux c'est relativement barbant… 🥱)*, voici les points importants :

- Je suis la **seule responsable du traitement des tes données personnelles**, et suis par ailleurs en tant que psychologue tenue au **secret professionnel**.
- Je collecte des données d'**identité**, de **santé** et de **facturation**.
- Ces données me servent à **assurer au mieux ta prise en charge**, ainsi qu'à **respecter mes obligations légales et professionnelles**.
- Pour le fonctionnement de mon activité, je fais appel à certains prestataires :
  - **Perfactive**, logiciel de gestion pour professionnels de santé certifié selon la norme HDS, pour stocker ton dossier patient avec toutes tes informations et documents

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

  - **Signal**, application de messagerie open source avec chiffrement de bout en bout, pour le suivi individuel entre les consultations
  - **Schoolmaker**, plateforme pédagogique pour les modules pédagogiques et l'espace communautaire
  - **Whereby**, logiciel de visioconférence conforme au RGPD avec chiffrement de bout en bout et
  - **Stripe**, processeur de paiement sécurisé

- Hormis Perfactive, **aucun de ces prestataires n'a accès à des éléments cliniques** à l'exception de ceux que tu consens à partager lors de nos échanges ou dans les exercices. Dans ces cas-là, une **pseudoanonymisation est mise en place** si possible.
- Conformément aux recommandations, **je conserve tes données pendant 10 ans** à compter de la date de notre dernier échange, puis les détruis de manière sécurisée.
- **Tu disposes de plusieurs droits** concernant tes données personnelles (accès, rectification, effacement, portabilité, opposition) et peut les faire valoir à tout moment en me contactant par email.

Quelques mots sur ma présence sur les réseaux

Si tu es dans ce programme, il y a fort à parier que tu m'aies découverte grâce à Instagram car c'est mon canal principal pour parler du TDAH et de mon métier. Il est important pour moi d'adresser un petit mot à ce propos.

Je me dévoile assez facilement sur mon compte : je parle parfois de ma vie perso, je poste le weekend, il m'arrive d'évoquer des moments de vulnérabilité… car au-delà d'être ma plateforme de communication, Instagram est un excellent outil pour libérer la parole sur divers sujets. Ce sont donc des choix qui me tiennent à cœur.

Cela n'empêche toutefois pas de définir un cadre :

- **Instagram est différencié du programme**. Si je poste une story ou que je suis active sur la plateforme, cela ne veut pas dire que je suis disponible pour le programme. De même, les messages privés (DM) sur la plateforme ne peuvent constituer un canal de communication pour tout ce qui concerne l'accompagnement.
- Je partage parfois des choses personnelles, **tu peux donc être confronté·e à des aspects plus vulnérables de moi**. Bien sûr, Instagram restant un espace public, j'y mets des limites, néanmoins il n'est pas rare que je partage mes états et mes ressentis, et parfois cela concerne directement mon activité professionnelle.

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

- Cette proximité pourrait déranger certaines personnes, ce que je comprends totalement. Si tel est le cas pour toi et que tu préfères garder une distance avec moi et mon quotidien en dehors du programme, **tu es totalement libre d'arrêter de me suivre** *(au moins pour la durée du programme, tu pourras toujours revenir après 😁)*.

Un point sur la confidentialité : tes interactions avec mon contenu sont visibles publiquement. Ce n'est pas un grand risque en soi, mais il est à noter que cela pourrait compromettre d'une façon ou d'une autre ta confidentialité.

De mon côté, voici mes engagements :

- **Je ne publierai jamais d'informations permettant de t'identifier**, toi ou ta situation.
- Si tu interagis avec mon contenu et que j'y réponds, **je prendrai garde à ce que rien que je puisse dire n'amène à penser que tu fais partie de mes patient·es**.
- **Si je partage un cas clinique, il sera toujours fictif**. Il peut s'inspirer de ma pratique en général mais jamais d'une personne en particulier. Ce point-là est d'ailleurs précisé sur les publications en question.
- Si je partage un retour ou un témoignage sur le programme, **ce sera uniquement avec ton consentement explicite et de façon totalement anonyme**.

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

Les prochaines étapes

Préparer la consultation initiale

En attendant de démarrer, je t'invite à cliquer sur le lien ci-dessous (dossier partagé) :

Documents pour le démarrage du programme

Tu y trouveras deux **questionnaires intitulés « Patient » et « Proche »**. L'idéal serait de les remplir avant la consultation initiale afin que je puisse arriver à cette consultation avec une première lecture de ton profil. Tu trouveras également un **document pour t'aider à réfléchir à tes attentes vis-à-vis du programme** et ce que tu espères en retirer. Ça nous donnera une idée de la direction à prendre !

Par ailleurs, si tu as des **bilans ou documents qui pourraient être intéressants** pour la personnalisation du programme (je pense notamment à un compte rendu d'évaluation neuropsychologique), tu peux les déposer sur ton espace sur Perfactive.



En attendant le démarrage...

Sur ce même dossier partagé, tu trouveras une **ressource psychoéducative intitulée « Le TDAH en 35 questions »**, qui regroupe les bases à connaître avant de commencer.

📩

N'hésite pas à me contacter si tu as la moindre question d'ici la 1ère consultation, de préférence sur la messagerie Perfactive (ou par email : mlecointre@neuroatypica.fr)

© 2026 Margaux Lecointre – Neuroatypica – Tous droits réservés.

Information sur la protection de vos données personnelles

Ce document a pour objet de vous informer, en toute transparence, sur la manière dont vos données personnelles sont collectées, utilisées et protégées dans le cadre de mon activité de psychologue. Je vous invite à en prendre connaissance ; je reste à votre disposition pour toute question.

Qui est responsable du traitement de vos données ?

Margaux Lecointre, neuropsychologue, inscrite au répertoire des professionnels de santé sous le N° RPPS 10009743609 et exerçant sous le statut d'entreprise individuelle :

- Nom commercial : Neuroatypica
- SIRET : 82304178500051
- Site : neurotypica.fr
- Contact : mlecointre@neuroatypica.fr

En tant que psychologue en libéral, je suis seule responsable du traitement des données personnelles qui vous concernent. Je suis par ailleurs tenue au secret professionnel (art. 226-13 du Code pénal et code de déontologie des psychologues).

Quelles données sont collectées ?

Dans le cadre de notre travail ensemble, je suis amenée à recueillir :

- des **données d'identité** : nom, prénom, date de naissance, coordonnées (téléphone, email, adresse postale) ;
- des **données de santé** : bilans, éléments cliniques rapportés, notes de séances, antécédents pertinents, traitements en cours, informations concernant d'autres professionnels intervenant à vos côtés ;
- des **données de facturation** : informations nécessaires à l'émission des factures et au suivi des règlements.

La collecte de ces données sert les objectifs suivants :

- gérer votre dossier patient
- assurer votre prise en charge dans les meilleures conditions
- organiser nos rendez-vous et assurer la continuité du suivi
- émettre les factures et assurer un suivi administratif
- respecter mes obligations légales et règlementaires

Sur quelle base légale ?

Le traitement de vos données repose sur **l'exécution du contrat de soin** qui nous lie (art. 6.1.b du RGPD), **votre consentement explicite** pour le traitement des données de santé (art. 9.2.a du RGPD) et **le respect de mes obligations légales** en matière comptable et fiscale (art. 6.1.c du RGPD).

Qui a accès à vos données ?

Je suis la **seule personne** à avoir accès au contenu de vos séances et à vos notes cliniques. Aucune donnée de santé ne sera transmise à un tiers sans votre accord exprès, sauf obligation légale.

Pour le fonctionnement technique de ma pratique, je fais appel à des prestataires (sous-traitants au sens du RGPD) qui traitent certaines données pour mon compte et selon mes instructions :

Prestataire	Données traitées	Finalité
Perfactive	Nom, prénom, coordonnées, horaires de rendez-vous	Gestion du dossier patient Prise de rendez-vous et rappels Données de facturation
Whereby	Nom utilisé lors de la connexion, participation à la visioconférence	Consultations à distance
Schoolmaker	Nom, prénom, coordonnées, éléments cliniques partagés	Mise à disposition de ressources psychoéducatives Accompagnement structuré
Signal	Nom, prénom, coordonnées, éléments cliniques partagés	Espace d'échanges asynchrones
Stripe	Nom, prénom, email, données de paiement	Encaissement sécurisé des règlements

La documentation de votre prise en charge (notes cliniques, comptes rendus, lettres et attestations, etc.) est **conservée de façon sécurisée sur Perfactive**, logiciel de gestion conforme à la norme HDS v2. Je suis seule détentrice de l'accès à cette plateforme.

Aucun des autres prestataires n'a accès à des éléments cliniques, hormis ceux que vous consentez à partager lors de nos échanges. Afin de garantir au maximum la sécurité de vos données personnelles, **une pseudo-anonymisation est mise en place** dès que cela ne va pas à l'encontre des obligations légales et règlementaires.

Combien de temps vos données sont conservées ?

L'ensemble des **données contenues dans votre dossier patient** (identité, coordonnées, rendez-vous, bilans, facturation) est conservé pendant 10 ans à compter de la date de votre dernière consultation (article R. 1112-7 du Code de la santé publique).

Les **données de prise de rendez-vous** (Perfactive) sont conservées le temps nécessaire à la gestion de ces derniers, puis supprimées selon les politiques des plateformes.

Quels sont vos droits ?

Conformément au RGPD et à la loi Informatique et Libertés, vous disposez d'un :

- **droit d'accès** : obtenir la confirmation que des données vous concernant sont traitées et en recevoir copie ;
- **droit de rectification** : faire corriger des données inexactes ;
- **droit à l'effacement** : dans les conditions prévues par le RGPD, sous réserve des obligations légales de conservation ;
- **droit à la limitation** du traitement ;
- **droit d'opposition** pour des motifs légitimes ;
- **droit à la portabilité** des données que vous m'avez fournies ;
- **droit de retirer votre consentement** à tout moment, sans que cela remette en cause la licité du traitement effectué antérieurement.

À noter : certaines données, notamment les notes cliniques, ne peuvent être effacées avant le terme légal de conservation, qui s'impose au psychologue dans le cadre de sa pratique professionnelle.

Vous pouvez m'adresser toute demande par email à : mlecointre@neuroatypica.fr. Je m'engage à y répondre dans un **délai maximum d'un mois**.

Si, après m'avoir contactée, vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL : cnil.fr.

Sécurité de vos données

Je mets en œuvre les mesures techniques et organisationnelles appropriées pour protéger vos données : chiffrement du support de stockage des notes cliniques, mots de passe robustes, double authentification sur les outils professionnels, sauvegardes chiffrées et accès physique restreint au matériel.

Document mis à jour le 12/09/2026.

En cas de modification substantielle, vous en serez informé·e.