

Le petit guide illustré du TDAH

Enfin comprendre combien je fonctionne ! Enfin apprendre à vivre avec !

Alice Gendron

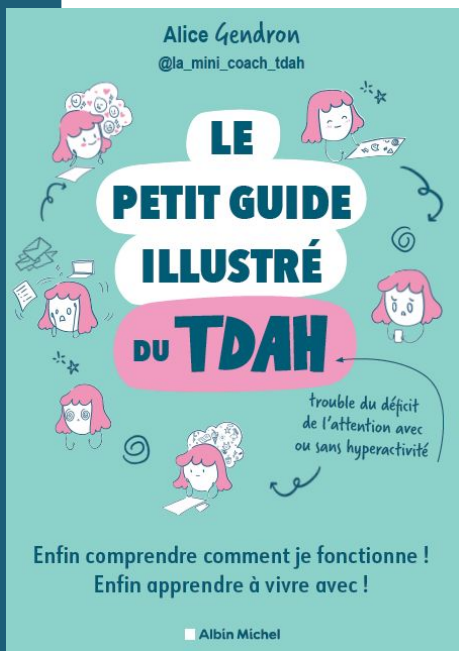
Un livre écrit par une personne diagnostiquée TDAH qui remet les pendules à l'heure, foisonnant de conseils pratiques et très concrets pour surmonter les difficultés quotidiennes. Un aperçu complet et encourageant de la vie avec un TDAH.

Qu'est-ce que ça fait vraiment de vivre avec un TDAH ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Puis-je avoir ce trouble et m'épanouir ? Alice Gendron est bien placée pour en parler, elle qui a souffert de ce trouble longtemps sans comprendre ce qui lui arrivait.

Son objectif : à travers ses illustrations, réaffirmer à ceux qui ont ce trouble et à ceux qui vivent avec une personne diagnostiquée TDAH qu'ils ne sont pas seuls avec leur atypisme et leurs défis quotidiens, et qu'il leur est possible de réussir et de s'épanouir !

Un livre en trois parties :

- 1. Tout ce que vous devez savoir sur le TDAH :** différents types, symptômes, diagnostic, idées fausses, glossaire.
- 2. Une journée dans la vie d'une personne avec un TDAH :** défis et obstacles, conseils pour les surmonter.
- 3. Une mine de ressources pour « apprivoiser » ce trouble :** la mise en place de routines, le codage couleurs, appréhender les choses de façon ludique, travailler avec son cerveau et non contre lui...



Parution : 4 octobre 2023
19.90 € - 208 pages

Plus d'informations :

- Premier livre d'auto-coaching sur le TDAH véritablement accessible, à travers des illustrations pertinentes et amusantes pour comprendre et dédramatiser.
- Le TDAH : un trouble encore mal compris qui touche 8 % des enfants et 4 % des adultes en France.

Alice Gendron a été diagnostiquée avec un TDAH à 29 ans. Elle a alors créé un compte Instagram pour partager ses questionnements, creuser le sujet et aider les autres à comprendre leur trouble. Son histoire et son style ont touché un très large public : 78 000 abonnés sur son compte (@la_mini_coach_tdah) et 573 000 abonnés sur la version anglophone (@the_mini_adhd_coach).

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr- 06 47 05 28 43