

# FRED - VIVRE AVEC LE TDAH À L'ADOLESCENCE



## Ariane Leroux-Boudreault

Salut ! Je m'appelle Frédérique. On me surnomme souvent Fred la lune en raison de mon trouble déficitaire de l'attention (TDA). Mon frère et moi venons tout juste de fêter nos 18 ans. Eh oui ! J'ai un frère jumeau, Léo. Lui, il a un TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité). Nous formons un beau petit duo, n'est-ce pas ?

Dans les films, ça a l'air toujours génial d'avoir un jumeau. Je t'avoue que dans la vie de tous les jours, c'est une autre histoire. Mon frère m'énerve tellement, des fois ! Pourtant, je ne l'échangerais pour rien au monde ! D'autant plus que là, nous avons un projet commun vraiment intéressant. En fait, nous voulons expliquer clairement ce qu'est le TDAH et la manière dont nous avons vécu avec ce trouble pendant l'adolescence. L'idée, c'est de partager tous nos meilleurs trucs pour mieux vivre avec les tourbillons, les défis et les nombreux oublis de nos vies ! Prêt ?

*Fred* est un guide pratique qui permet aux ados de mieux comprendre ce que sont le TDA et le TDAH, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver une foule de trucs concrets et d'exercices simples conçus pour les aider à mieux vivre avec ce trouble au quotidien.



Réf. 75893

Précommande n° : L99184

10/03/2025

16 €

Livre Broché • 144 pages • 13,75 x 20 cm

Collection : « Perso »

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

Psychologie  
Hyperactivité  
Déficit d'attention



*Ariane Leroux-Boudreault, Ph. D., est psychologue en milieu scolaire auprès d'une clientèle présentant un TSA et en pratique privée. Elle est également chargée de cours à l'université de Montréal et professeure associée au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Elle a collaboré à de nombreux ouvrages, articles et communications scientifiques au Québec et à l'international. Elle est l'auteure des livres Les enfants volcans et Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence (Éditions Midi trenté).*

**Le TDAH est un problème neurologique  
qui atteint 5 à 8 % des enfants et 4 % des adultes.**

De la même collection



Réf. 75917



Réf. 75892



Réf. 76355