



ENTRE 2
CONSULTATIONS

Mon programme pour mieux gérer **le TDA-H** avec la **pleine conscience**

Lidia Zylowska

PRÉFACE Daniel Siegel

Traduction de Thierry Hergueta



9



méditations
guidées

**Comment apprivoiser
le TDA-H en 8 semaines**

B

Mon programme
pour mieux gérer
le TDA-H
avec la **pleine conscience**

*The Mindfulness Prescription for Adult ADHD – An 8-Step Program
for Strengthening Attention, Managing Emotions, and Achieving Your Goals*
Copyright © 2012 by Lidia Zylowska
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.
www.shambhala.com

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve
Pour la traduction et l'adaptation française

2^e édition

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:
Bibliothèque nationale, Paris: avril 2022
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles: 2022/13647/001

ISSN 2684-5849
ISBN 978-2-8073-2679-8

Mon programme
pour mieux gérer
le TDA-H
avec la **pleine conscience**

Lidia Zylowska

PRÉFACE Daniel Siegel

Traduction de Thierry Hergueta

**Comment apprivoiser
le TDA-H en 8 semaines**



Ressources numériques

Retrouvez 9 pratiques audio au fil de l'ouvrage (QR codes) :

1. Introduction p. 83
2. Pleine conscience de la respiration..... p. 104
3. Pleine conscience du son, de la respiration et du corps..... p. 116
4. Scan ou balayage corporel p. 125
5. Pleine conscience de la marche..... p. 132
6. L'esprit comme le ciel p. 148
7. La RAME p. 171
8. Méditation de la bienveillance p. 175
9. Présence en pleine conscience..... p. 198

Téléchargez directement votre ressource :

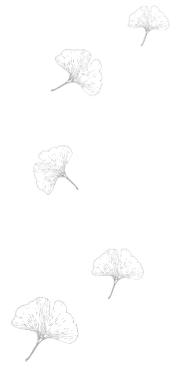
Flashez le QR code avec votre
téléphone ou votre tablette



Tapez l'URL
dans votre navigateur



À propos de l'auteur



Le **Dr Lidia Zylowska** est un des cofondateurs du Centre de Recherche de la Méditation pleine conscience de l'UCLA où elle travaille en tant que médecin et professeur assistante. Elle est diplômée en psychiatrie adulte, en thérapie basée sur la pleine conscience et spécialiste du TDA-H.

En 2003, le Dr Lidia Zylowska a reçu une bourse du l'UCLA Robert Wood Johnson Clinical Scholars Program Fellowship, avec laquelle elle a développé, en collaboration avec le UCLA Center for Neurobehavioral Genetics, le Mindfulness Awareness Program for ADHD qui est un programme d'entraînement de l'autorégulation de l'attention basé sur la pleine conscience.

Pour plus d'informations, y compris le calendrier des sessions du programme en groupe, voyez le site (en anglais) : www.lidiazylowska.com.

À propos du traducteur



Thierry Hergueta est psychologue clinicien, diplômé de l'université Paris-Nanterre. Il enseigne à l'institut de psychologie de l'Université de Paris et travaille au GHU Psychiatrie et Neurosciences sur le site de l'hôpital Sainte Anne au Centre des Troubles du Neurodéveloppement chez l'Adulte (CTNDA) à Paris (<https://www.ghu-paris.fr/fr/annuaire-des-structures-medicales/centre-des-troubles-du-neuro-developpement-chez-ladulte-ctnda>) ainsi qu'en libéral. Il est formé aux thérapies cognitives et comportementales. Il a été formé à la Mindfulness par Jon Kabat Zinn, Zaki Santorelli, Zindel Segal et Stéphany Orain-Pelissolo et anime plusieurs fois dans l'année des groupes à destination de TDA-H adultes en utilisant le programme de Lidia Zylowska. Si vous souhaitez des informations, vous pouvez vous rendre sur le site : www.thierryhergueta-psychologue.com.

Sommaire

À propos de l'auteur	5
À propos du traducteur	7
Avant-propos	11
Préface à la 2 ^e édition francophone	15
Remerciements	17
Prologue	19
Pratiques et exercices	21
Liste des fichiers audio	23
Cher lecteur	25

PARTIE 1

La pleine conscience

Vous pouvez entraîner votre esprit

Une manière différente de prêter attention	37
Pleine conscience et autorégulation dans le TDA-H	49
Préparation au programme de huit semaines	73

PARTIE 2

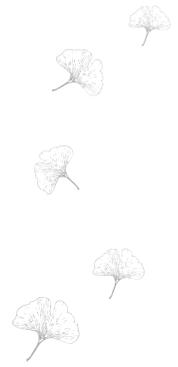
La pleine conscience pour le TDA-H

Un programme en huit étapes

Introduction	83
Étape 1: Devenir plus présent	85
Étape 2: Fixer l'esprit vagabond	101
Étape 3: Diriger et ancrer votre conscience	113
Étape 4: Écoutez votre corps	123
Étape 5: Observez votre esprit	145
Étape 6: Gérez vos émotions	163
Étape 7: Communiquer avec habilité	187
Étape 8: Ralentissez pour être plus efficace	203
Remettre tout ensemble	229

Questions fréquentes	237
Index	243
Table des matières	250

Avant-propos



Vous avez entre les mains une approche pratique pour vous aider à focaliser votre attention, être en harmonie avec vos émotions, améliorer vos relations et faire progresser votre vie. Ça semble trop beau pour être vrai, n'est-ce pas ? Eh bien, la recherche soutient les suggestions faites dans ce livre : la façon dont vous focalisez votre esprit peut vraiment changer la structure de votre cerveau. *Sans blague*. En suivant les étapes pratiques de ce livre, vous pouvez renforcer les connexions dans votre cerveau, qui aident à être plus concentré au cours de sa vie. Les personnes présentant un TDA-H, ou Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité, peuvent profiter de l'apprentissage du développement de l'attention en pleine conscience dans leur vie. Ce livre est fait pour ceux qui ont des difficultés attentionnelles. Ils le trouveront particulièrement pratique et accessible.

Mais pourquoi cela aide-t-il d'être en pleine conscience ou d'apprendre à être dans l'instant présent ? Réfléchissez de cette façon : notre attention est le moyen par lequel l'énergie passe à travers nous. Parfois, nous pouvons concentrer cette énergie, disons, pour écouter ce que quelqu'un nous dit. Mais alors, la radio sollicite notre oreille, ou la télévision sollicite notre œil, et les mots de notre ami sont loin de notre focus attentionnel. De telles distractions peuvent nous faire perdre notre capacité à nous souvenir de ce que l'autre personne était en train de dire et peuvent mettre à mal nos relations. Pas terrible ! Si cette personne est un(e) ami(e), un(e) époux(se), un professeur, ou notre patron, de telles distractions peuvent mener à de gros problèmes. Nous pouvons nous sentir mal et l'autre personne peut ne pas se sentir respectée. C'est difficile pour tout le monde quand l'attention est mise à mal. Et pour les jeunes, être incapable de focaliser son attention peut rendre difficile la possibilité de se créer une image positive de soi. Il nous est difficile de nous entendre dire que nous ne faisons pas ce que nous sommes supposés faire et de

nous l'entendre dire encore et encore, et encore, et encore, et encore. Trop, c'est trop !

Aujourd'hui, nous disposons d'une nouvelle indication pour de tels obstacles au TDA-H, une approche pratique qui peut être suivie en parallèle d'un traitement médicamenteux, s'il y en a un. Le Dr. Lidia Zylowska a dirigé notre étude pilote au Mindful Awareness Research Center de l'UCLA¹. Avec nos collègues du centre, elle a créé un programme basé sur la méditation en pleine conscience qui offre la possibilité d'améliorer de façon conséquente la concentration et d'autres « compétences exécutives » chez les adultes et adolescents ayant des problèmes d'attention. Les conclusions que nous pouvons tirer de cette étude pilote initiale ont besoin d'être confirmées par des recherches supplémentaires, mais les résultats de l'étude et l'expérience clinique du Dr. Zylowska avec ses patients vous sont proposés dans ce guide facile d'accès pour les personnes présentant un TDA-H.

Qu'y a-t-il ici pour vous ? Des outils pratiques, que vous pouvez utiliser pour transformer votre vie. En apprenant à focaliser votre attention d'une nouvelle façon, vous pouvez, en fait, renforcer spécifiquement l'aire cérébrale responsable de la focalisation et du maintien de l'attention. Vous apprendrez également comment équilibrer vos émotions, créer et nourrir des relations plus positives. C'est incroyable, mais vrai. Vous n'avez plus à être maltraité par les focalisations errantes de votre cerveau. Maintenant, vous pouvez apprivoiser votre cerveau en acquérant des compétences d'attention en pleine conscience comme pratiquées dans les exercices utiles de ce livre.

Certaines personnes disent : « Si j'étais né avec un problème génétique comme le TDA-H, comment quelque chose d'autre qu'un médicament pourrait-il aider mon cerveau ? » Ce que nous pouvons affirmer très clairement aujourd'hui, sur la base d'une montagne de recherches, est que même les personnes ayant des problèmes innés – comme des problèmes d'humeur, d'anxiété ou d'attention – peuvent apprendre à entraîner leur esprit, et par là même, à changer leur cerveau. L'ingrédient secret de ces changements est l'entraînement de l'attention, que vous apprendrez à réaliser à travers ces pages.

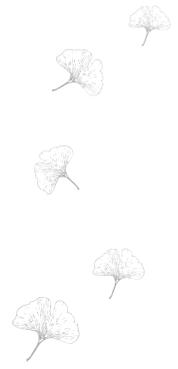
1 University of California – Los Angeles.

Mais pourquoi, pourriez-vous demander, l'attention changerait-elle le cerveau ? Et comment savons-nous que cela peut arriver ? L'attention est le focus de l'énergie dans le système nerveux. Lorsque les neurones – les cellules de base du cerveau – s'occupent de l'attention, ils altèrent leurs connexions. Quand vous apprenez à être pleinement conscient, par exemple, vous activez puis renforcez l'exécution des circuits du cerveau responsables de choses telles que l'attention, la régulation des émotions, être flexible dans vos réponses, avoir de l'*insight*, de l'empathie, et même être raisonnable. *Sans blague*. Nous savons que c'est généralement vrai grâce à un large panel d'études sur le cerveau de ceux qui ont appris à pratiquer l'attention en pleine conscience. L'entraînement de la méditation en pleine conscience entraîne le focus de l'attention – un focus qui entraîne l'énergie à travers le cerveau et la renforce, à l'instar de l'exercice qui renforce un muscle. L'entraînement de l'attention en pleine conscience – les leçons de ce livre – *muscle l'esprit*.

Pourquoi donc ne pas essayer ? Vous avez tout à gagner et il ne tiendra qu'à votre volonté de dire : « C'est parti ! » Plongez, apprenez *beaucoup*, et amusez-vous.

Daniel J. Siegel, MD
Professeur de Psychiatrie Clinique, UCLA School of Medicine
Co-directeur, UCLA Mindful Awareness Research Center
Directeur executif, Mindsight Institute.

Préface à la 2^e édition francophone



Je suis ravie de parcourir la deuxième édition française de *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD*. Depuis la première publication du livre en 2012, la recherche sur la pleine conscience sur le TDA-H s'est considérablement développée. J'ai été enthousiasmée de voir l'entraînement à la pleine conscience passer du statut de nouvelle intervention intéressante à celui d'approche souvent mentionnée pour le TDA-H. Plusieurs groupes de recherche différents ont mené des études sur les interventions basées sur la pleine conscience (MBI) chez les adultes ainsi que chez les adolescents et les enfants. Des revues des concepts et des méta-analyses de recherches sur l'utilisation de la pleine conscience dans le cadre du TDA-H chez l'adulte ont été publiées, validant généralement les premiers résultats positifs sur les principaux symptômes et plaçant ainsi la pleine conscience dans la boîte des outils utiles pour traiter le trouble. Comme pour toute approche relativement nouvelle, des études contrôlées de plus grande envergure sont encore nécessaires et certaines questions demeurent, comme par exemple: «Quels sont les effets de l'entraînement à la pleine conscience sur le dosage des médicaments?» ou, inversement: «Quels sont les effets des médicaments sur la pleine conscience?». «Comment l'entraînement à la pleine conscience et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) se complètent-ils?», «Quelles sont les différences d'efficacité entre l'entraînement à la pleine conscience en groupe et dans le cadre d'une thérapie individuelle?». Pour vous aider à franchir les prochaines étapes, mon co-auteur et moi-même, le Dr John Mitchell du Duke Adult ADHD Program, avons récemment publié *Mindfulness*

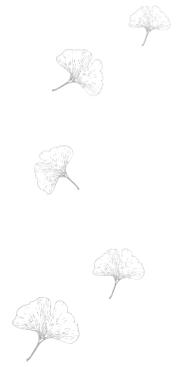
*for Adult ADHD: A Clinician's Guide*¹. Nous espérons que ces deux ouvrages pourront aider les chercheurs, les cliniciens et les patients à utiliser la pleine conscience pour le TDA-H et continuer à faire avancer le domaine.

Dans l'ensemble, il a été très gratifiant pour moi d'entendre les témoignages de celles et ceux qui ont été aidés par le livre *Mindfulness Prescription for Adult ADHD* au fil des ans. J'espère qu'en explorant ce livre et les pratiques de pleine conscience qu'il contient, vous vous sentirez capable de vous l'approprier. J'espère, également, qu'il vous aidera à commencer à focaliser votre attention d'une nouvelle manière et, ce faisant, à découvrir des possibilités d'autocompassion et de nouveaux choix dans les moments du quotidien. Puisse votre parcours de pleine conscience vous conduire finalement à trouver la sagesse d'une profonde acceptation de vous-même étroitement liée à de nouvelles compétences et à un sentiment de développement personnel.

Dr Lidia Zylowska

1 Également traduit en français aux éditions De Boeck

Remerciements



Je suis reconnaissante envers les nombreuses personnes qui ont, de façon diverse et généreuse, contribué à ce livre. Tout d'abord, je veux remercier mes éditeurs chez Trumpeter Books : Eden Steinberg, pour son soutien incommensurable tout au long de la procédure d'écriture, et Ben Gleason, pour avoir supervisé ce livre jusqu'à sa publication. Je suis également reconnaissante envers Stéphanie Tade pour son soutien comme agent littéraire et envers Karalynn Ott pour ses premières corrections.

Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans les contributions de nombreux collègues. Je suis particulièrement reconnaissante au Dr. Kenneth Wells qui m'a encadrée tout au long du programme Robert WookJohnson Clinical Scholar de l'UCLA. J'ai une dette envers la faculté de l'UCLA et le Mindful Awareness Research Center, spécialement envers ceux qui ont directement contribué à ma recherche – le Dr. Susan Smalley, Diana Winston et le Dr. Deborah Ackerman – et envers Daniel Siegel pour son ferme soutien au cours des années ainsi que pour sa contribution à l'avant-propos de ce livre.

Je suis reconnaissante envers d'autres cliniciens et mentors qui ont joué un rôle dans l'amélioration de ma compréhension de la méditation en pleine conscience : le Dr. Ka Kit Hui m'a introduit à la médecine corps-esprit, le Dr. James Finely m'a offert de merveilleux retours sur la pleine conscience et des encouragements sur mon travail et le Dr. Jeffrey Schwartz a discuté avec moi de son approche pionnière de la pleine conscience basée sur les neurosciences. Les écrits et travaux des Drs. John Kabat-Zinn, Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale m'ont fourni un modèle pour mon travail sur le TDA-H, et je les admire beaucoup, eux et d'autres formateurs à la pleine conscience, pour leur travail plein de compassion.

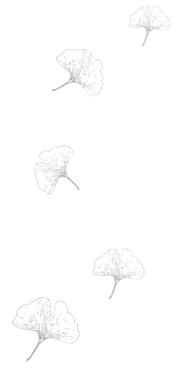
Je remercie mes collègues le Dr. Mark Bertin, Mimi Handlin, le Dr. Elisha Goldstein et le Dr. Ari Tuckman pour leurs encouragements

à écrire ce livre ; le Dr. Edward Hallowell pour sa relecture généreuse et mes patients pour avoir partagé leurs histoires avec moi.

Le processus d'écriture de mon premier livre était à la fois un défi et une gratification et je veux remercier ma mère et d'autres membres de ma famille et mes amis pour m'avoir soutenue de nombreuses façons au cours de ce voyage. Vous êtes la sagesse, la bonté et l'amour présents dans ma vie. L'écriture de ce livre doit beaucoup à ma sœur Agnieszka et à mon beau-frère Michael Goeller pour leur précieuse relecture de mes premières idées.

Merci à mon chat Boots, qui a été un formidable rappel de l'instant présent lorsque j'écrivais. Pour finir, et c'est le plus important, je veux remercier Jeff, mon mari bienveillant, pour avoir été avec moi dans les tranchées, me nourrissant et me gardant en bonne santé tout en m'offrant ses très utiles commentaires sur le livre.

Prologue



*Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace.
Dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse.
Dans notre réponse repose notre développement et notre liberté
Viktor Frankl, Man's search for meaning*

- S'il existait un entraînement mental qui améliorerait votre attention, le contrôle de votre impulsivité et votre qualité de vie – L'essaieriez-vous ?
- Si vous pouviez revenir en arrière concernant de vieux comportements et réactions et créer une nouvelle façon de gérer le stress et d'agir dans votre vie – Le feriez-vous ?
- Si vous pouviez avoir plus d'équilibre émotionnel et de disposition à la joie – Auriez-vous la volonté d'opérer des changements dans votre style de vie ?
- Si vous pouviez être plus présent à vous-même et à ceux qui vous sont chers – Cela serait-il pour vous source d'inspiration et de motivation ?
- Si vous pouviez avoir un plus grand contrôle sur vos symptômes du TDA-H – Cela ferait-il une différence ?
- Si vous pouviez avoir une plus grande estime de ce que vous êtes, que ce soit les aspects TDA-H et les aspects non TDA-H – Seriez-vous plus heureux ?

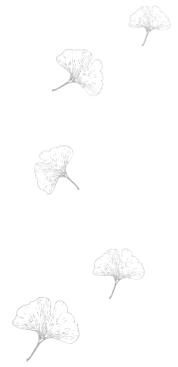
Si vous êtes intrigué par l'une de ces questions – n'importe laquelle –, ce livre est pour vous. *La Pleine Conscience pour le TDA-H* va accroître votre compréhension du TDA-H (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) et vous donner une nouvelle palette d'outils et de techniques pour le gérer.

Tout changement, tout développement commence par la conscience. Alors qu'il existe de nombreux moyens d'améliorer la conscience – éducation, expérience de vie, retour des autres –,

l'habilité de la tourner vers le moment présent, là où tout arrive en temps réel, crée d'énormes opportunités de changement. La méditation en pleine conscience (*mindfulness*) est un entraînement à une telle conscience du moment présent, et ce livre décrit comment ce type d'entraînement peut aider les adultes présentant un TDA-H.

En tant que psychiatre spécialisée dans le TDA-H adulte et les thérapies basées sur la pleine conscience, j'ai aidé de nombreux adultes à apprendre à gérer leurs symptômes TDA-H par l'entraînement à la pleine conscience. La méditation en pleine conscience a prouvé son efficacité en tant qu'approche concernant le stress, l'anxiété et la dépression et a des effets positifs sur la santé du cerveau. Il reste toujours beaucoup à apprendre sur ce puissant outil pour le TDA-H, et j'espère que ce livre suscitera davantage d'intérêt pour la pleine conscience dans le champ du TDA-H. Je vous invite à découvrir et à explorer ce traitement avec moi.

Pratiques et exercices



Le symbole  indique qu'un enregistrement audio complémentaire à cet exercice est disponible.

Étape 1

Exploration 1.1 : Jouer avec l'attention visuelle et le niveau de conscience, p. 89

Exploration 1.2 : Jouer avec l'attention non visuelle, p. 90

Exploration 1.3 : Se mettre au diapason de ses cinq sens, p. 91

Exploration 1.4 : Manger en pleine conscience, p. 94

Étape 2

Exploration 2.1 : Observer les trois sites de la respiration, p. 103

Exploration 2.2 : Pleine conscience de la respiration, p. 104 

Exploration 2.3 : Pleine conscience de la respiration en marchant, p. 110 

Étape 3

Exploration 3.1 : Écouter de la musique, p. 114

Exploration 3.2 : Pleine conscience du son, de la respiration et du corps, p. 116 

Exploration 3.3 : S'exercer au STOP, p. 119

Étape 4

Exploration 4.1 : Bodyscan ou balayage corporel, p. 125 

Exploration 4.2 : Pleine conscience du mouvement, p. 131

Exploration 4.3 : Pleine conscience de la marche, p. 132 

Exploration 4.4 : Médiation dynamique et danse méditative, p. 135

Exploration 4.5 : Gérer l'agitation, p. 140

Étape 5

Exploration 5.1 : L'esprit comme le ciel, p. 148 

Exploration 5.2 : Observez votre esprit couche sous un arbre, p. 150

Exploration 5.3 : L'esprit est comme l'océan, p. 150

Étape 6

Exploration 6.1 : Événements agréables, désagréables ou neutres, p. 167

Exploration 6.2 : La RAME, p. 171 

Exploration 6.3 : Méditation sur la bienveillance, p. 175 

Étape 7

Exploration 7.1 : Utiliser le STOP lorsqu'on discute, p. 190

Exploration 7.2 : Écouter et parler en pleine conscience, p. 193

Exploration 7.3 : Présence en pleine conscience, p. 198 

Étape 8

Exploration 8.1 : Utiliser le STOP pour accomplir les tâches, p. 205

Exploration 8.2 : La méditation de la montagne, p. 207

Exploration 8.3 : Tableau des valeurs, p. 211

Exploration 8.4 : « Inspiration, je suis comme... », p. 215

Exploration 8.5 : S'entraîner à avoir une habitude bénéfique, p. 224

Liste des fichiers audio



1.	Introduction	0min32	p. 83
2.	Pleine conscience de la respiration	5min	p. 104
3.	Pleine conscience du son, de la respiration et du corps	10min	p. 116
4.	Scan ou balayage corporel	12min	p. 125
5.	Pleine conscience de la marche	5min	p. 132
6.	L'esprit comme le ciel	8min	p. 148
7.	La RAME	7min	p. 171
8.	Méditation de la bienveillance	7min	p. 175
9.	Présence en pleine conscience	10min	p. 198

Les fichiers sont téléchargeables au fil de l'ouvrage grâce aux QR codes ou à leurs liens minis (voir p. 4 pour plus d'informations).

CONDITIONS D'UTILISATION DES FICHIERS AUDIO TÉLÉCHARGEABLES

L'éditeur accorde aux acheteurs individuels du présent ouvrage la permission incessible d'écouter et de télécharger les fichiers audio. Cette licence est limitée à vous, l'acheteur individuel, pour une utilisation personnelle. Cette licence n'accorde pas le droit de reproduire ces matériels pour la revente, la redistribution, la diffusion ou toute autre fin (y compris, mais sans s'y limiter, les livres, brochures, articles, bandes vidéo ou audio, blogues, sites de partage de fichiers, sites Internet ou intranet, et documents ou diapositives pour conférences, ateliers ou webinaires, avec ou sans frais) sous forme audio ou en transcription. L'autorisation de reproduire ces documents à ces fins ou à toute autre fin doit être obtenue par écrit auprès de De Boeck Supérieur.

Renforcer l'attention et gérer ses émotions en 8 séances

Êtes-vous facilement distrait ? Avez-vous tendance à être désorganisé, à procrastiner ou avoir des oublis fréquents ? Avez-vous des difficultés à rester en place ou à gérer les émotions fortes comme la colère ou la frustration ? Si c'est le cas, vous présentez peut-être un Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA-H), comme environ 3 % de la population.

Grâce à la méditation de pleine conscience, vous entraînerez votre attention et découvrirez des clés pour mieux faire face aux symptômes du TDA-H.

L'auteure explique concrètement comment fonctionne le « cerveau TDA-H » et la manière dont la méditation de pleine conscience peut améliorer la qualité de vie. Cette approche peut également être associée à d'autres traitements, y compris les médicaments.

Basé sur le programme MBSR, qui a déjà aidé de nombreuses personnes, ce livre contient :

- 9 méditations guidées (avec des téléchargements audios),
- des pratiques formelles et informelles,
- des exercices pour améliorer sa communication avec les autres, développer l'acceptation de soi et ses capacités à s'autogérer,
- et bien d'autres choses encore.

Lidia Zylowska, psychiatre, a cofondé le Centre de Recherche sur la Méditation de Pleine Conscience à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA). Et travaille tout particulièrement sur l'utilisation de la pleine conscience dans le Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H).

Thierry Hergueta, psychologue dans le département des maladies cognitives et comportementales à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, formé par Jon Kabat Zinn et Zindel Segal à la pratique de la pleine conscience. Il propose des stages en groupes, basés sur le programme de Lidia Zylowska, à des patients adultes présentant un TDA-H.

Dans la même collection



22,95 €

ISBN : 978-2-8073-2679-8



9 782807 326798

deboeck
SUPERIEUR

www.deboecksuperieur.com