FEMMES & TDAH

GUIDE DES PRATICIENNES

Quelle praticienne consulter, et dans quel ordre ?

Le mini-guide perso (et sans filtre) que j'aurais aimé avoir avant de commencer mes démarches. Généraliste, neuropsychologue, psychiatre, neurologue : qui fait quoi, combien de temps ça prend, combien ça coûte et dans quel ordre frapper aux bonnes portes.

Basé sur mon parcours personnel et mon expérience professionnelle



Par **Dr. Dopamine** · femmes-et-tdah.com

© Dr. Dopamine · Femmes & TDAH. Document réservé à un usage personnel : toute reproduction, diffusion ou revente est interdite sans autorisation.

L'ordre logique, étape par étape

Tu penses être TDAH mais tu ne sais pas par où commencer ? Voici qui fait quoi, dans quel ordre, et à quoi t'attendre à chaque étape.

POURQUOI ON PARLE QU'AU FÉMININ

Ici, les praticiennes sont désignées exclusivement au féminin. Ce n'est pas un oubli : Femmes & TDAH est une communauté engagée et féministe, et ce choix de langage en fait partie. Bien sûr, il existe aussi d'excellents praticiens hommes.

1 Médecin généraliste

Le point de départ obligé

Depuis 2018, c'est ta médecin généraliste qui centralise tes informations, soins et traitements via le **dossier médical partagé (DMP)**, accessible avec ton accord. Ça change vraiment la qualité du suivi. Crois-moi, c'est top.

Mais il arrive qu'elle ne prenne pas la mesure de ta souffrance, coupe court au sujet, ou t'oriente vers la mauvaise praticienne. Si ça t'arrive : ce n'est pas un mur, c'est un détour. Ne lâche rien.

2 Neuropsychologue

Ta carte joker

DÉLAI · 4 à 6 mois d'attente

Si ta généraliste ne t'a pas prise au sérieux, tu peux consulter une neuropsychologue directement : c'est une praticienne spécialisée dans les troubles cognitifs. **Pas besoin de courrier pour la consulter.**

Elle t'écoute attentivement, élimine les diagnostics différentiels (trouble du spectre de l'autisme, bipolarité, schizophrénie...), puis te fait passer une batterie de tests approfondis. Tu repars avec un **bilan complet** sur le fonctionnement de ton cerveau, et souvent une mise en contact directe avec une psychiatre ou une neurologue de confiance : ton dossier gagne instantanément en crédibilité.

CE QUE J'AI FAIT, MOI

J'ai choisi une neuropsychologue **jeune**, volontairement : je voulais quelqu'un au fait des dernières études sur le TDAH chez l'adulte. J'ai regardé ses publications scientifiques et ses participations à des congrès sur LinkedIn avant de prendre rendez-vous. Oui, on espionne, c'est pour la bonne cause.

BILAN COMPLET · 400 à 700 € : Entretien, tests, compte rendu et restitution compris · Non remboursé
Parfois en partie par la mutuelle · Pris en charge à l'hôpital ou en CMP, avec plus d'attente

PRÉCISION IMPORTANTE

En France, seules la **psychiatre** et la **neurologue** peuvent poser un diagnostic officiel de TDAH. La neuropsychologue ne diagnostique pas à proprement parler, mais réalise les tests cognitifs qui appuieront le diagnostic. Détail complet du parcours officiel sur femmes-et-tdah.com/parcours.

© Dr. Dopamine · Femmes & TDAH. Document réservé à un usage personnel : toute reproduction, diffusion ou revente est interdite sans autorisation.

3 La psychiatre

Best. Rendez-vous. Ever.

DÉLAI · Entre 2 à 6 mois · Varie selon la ville · Souvent plus accessible qu'on ne le pense

Médecin spécialiste de la santé mentale, c'est la seule (avec la neurologue) à pouvoir **poser le diagnostic officiel ET prescrire le traitement adapté**, ce que ta généraliste et ta neuropsychologue ne peuvent pas faire.

Oui, franchir la porte fait peur : la psychiatrie a cette mauvaise réputation de “soigner des patientes folles à lier”. Sauf que parfois, on est un peu folles à lier aussi. ;)

> CE QUE J'AI FAIT, MOI
>
> Je suis actuellement suivie par une psychiatre pour renouveler mon traitement tous les deux mois, et je l'adore. Elle est curieuse de cette pathologie, d'autant plus qu’en tant qu’adulte nous faisons des retours plus précis que les enfants. Elle me considère, me pose énormément de questions, et on avance main dans la main pour gérer au mieux mon TDAH. Je connais très bien le jargon de par mon parcours professionnel. Mais j’espère pouvoir te guider au mieux.

PRIX · Secteur 1 = 52 € / séance · Secteur 2 60-90 € / séance · pas de bilan facturé à part

4 Neurologue

Facultative

DÉLAI · 6 à 9 mois d'attente

Spécialiste du système nerveux, elle fait moins peur à consulter sur le papier qu'une psychiatre. Mais la liste d'attente est très longue, et la consultation coûte cher : partiellement remboursée, mais tout le monde ne peut pas avancer une telle somme.

Ma recommandation : n'y va que si ta généraliste ou ta neuropsychologue t'y envoie avec un courrier. Sinon... tu viens de gagner un tour gratuit chez la psychiatre.
De rien. ;)

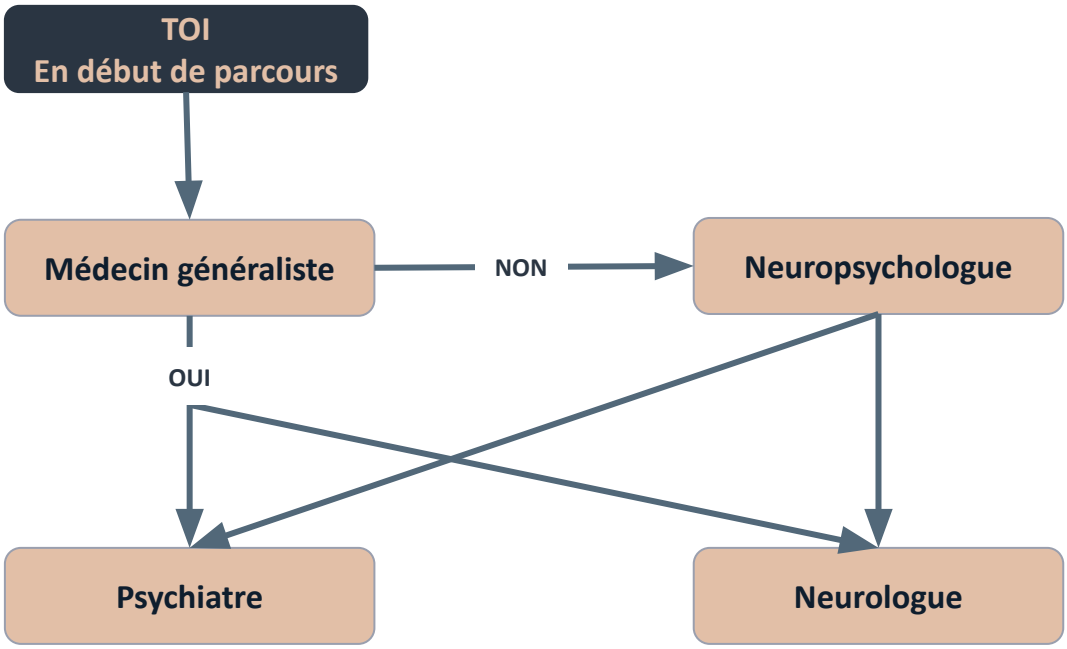
PRIX · environ 80 € / séance de 20 min

Étape officielle	Durée	Avec qui
Consultation clinique initiale	≈ 1h	Neuropsychologue, psychiatre ou neurologue
Évaluation neuropsychologique	2 à 4h (plusieurs RDV possibles)	Neuropsychologue, psychiatre ou neurologue
Diagnostic officiel + plan de traitement	20 min	Psychiatre ou neurologue

Coût total estimé du parcours diagnostic complet : **400 à 1200€**, partiellement remboursé selon la professionnelle et ton régime d'assurance maladie.

© Dr. Dopamine · Femmes & TDAH. Document réservé à un usage personnel : toute reproduction, diffusion ou revente est interdite sans autorisation.

L'ordre logique, en un coup d'œil



Voici la carte du parcours. **Tout part de ta médecin généraliste : c'est le point de passage obligé**.

Si elle t'oriente bien et te donne un courrier (OUI), tu peux aller directement consulter une psychiatre, ou une neurologue si besoin. Si elle ne te prend pas au sérieux ou coupe court au sujet (NON), ce n'est pas une impasse : tu contournes via une neuropsychologue, ta carte joker, accessible sans passer par elle. Après ton bilan, la neuropsychologue te met généralement en lien avec une psychiatre de confiance.

Dans tous les cas, retiens ceci : seules la psychiatre et la neurologue peuvent poser un diagnostic officiel de TDAH en France. Un "non" de ta généraliste ne veut pas dire que le sujet est clos : ça veut dire qu'il faut changer de porte.

Une dernière chose avant de te lancer

Si tu n'as pas encore fait le point, commence par le test d'auto-évaluation ASRS-v1.1 (validé OMS, 2 minutes, résultats immédiats) sur mon site.

femmes-et-tdah.com/parcours

Ce guide ne remplace pas un avis médical. Seule une professionnelle de santé qualifiée peut poser un diagnostic de TDAH.
Dr. Dopamine, Femmes & TDAH

© Dr. Dopamine · Femmes & TDAH. Document réservé à un usage personnel : toute reproduction, diffusion ou revente est interdite sans autorisation.