

KIT MÉDIA 2026-2027

Le média de référence sur le TDAH, pour les adultes et leurs proches

tdah.io, fondé en 2024 par Catherine Testa



Notre particularité : un média fondé par une autrice et cheffe d'entreprise diagnostiquée TDAH à 34 ans, qui explique le TDAH de l'adulte, au quotidien comme au travail, à partir de sources scientifiques.



229 000+
pages vues en 12 mois



34 000+
abonnés sur nos réseaux



Près de 10 000
inscrits à la newsletter



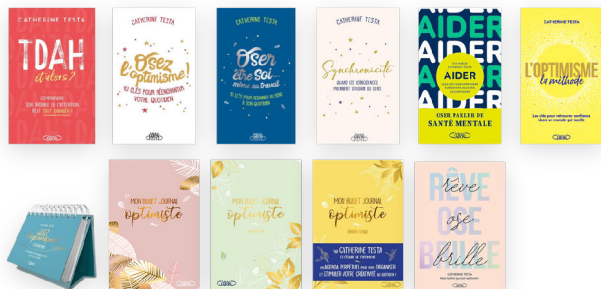
QUI SOMMES-NOUS

Un média fondé par une autrice diagnostiquée TDAH à 34 ans

tdah.io informe sur le TDAH les adultes concernés, leurs proches et les professionnels qui les accompagnent. Notre équipe vulgarise la recherche à partir des sources françaises (HAS, INSERM).

- Fondé en 2024 par Catherine Testa, qui a aussi créé L'Optimisme et L'Optimisme.pro
- Plus de 150 articles, et des enquêtes maison
- Un média d'information, avec un angle fort sur le TDAH au travail, suivi par de nombreux professionnels
- Catherine, autrice de 11 ouvrages chez Michel Lafon, dont « TDAH et alors ? »

SES 11 OUVRAGES CHEZ MICHEL LAFON



CATHERINE TESTA, VUE, LUE ET ENTENDUE DANS



... et bien d'autres.

AUDIENCE

tdah.io en 12 mois

Notre lectorat est vraiment adulte : sur Instagram, 86 % de nos abonnés ont entre 25 et 54 ans. Sur LinkedIn, de nombreux professionnels nous suivent, la santé et l'enseignement en tête.



229 000+

pages vues sur tdah.io



34 000+

abonnés sur nos réseaux

21 000 12 000+

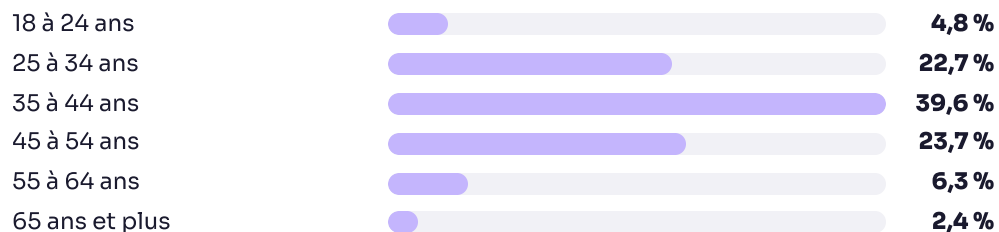


Près de 10 000

inscrits à notre newsletter

L'essentiel sur nos lecteurs

Âge, sur Instagram



69 % de femmes

86 % de 25 à 54 ans

78 % en France

Fonction, sur LinkedIn



Hôpitaux et santé, 1er secteur (14,7 %)

Chiffres au 14 octobre 2026, comptes de tdah.io (Metricool). Abonnés au 13/10/2026, page LinkedIn au 12/10/2026. Pages vues du site tdah.io du 14/10/2025 au 13/10/2026 (Google Analytics 4). Newsletter : inscrits au 28/10/2026. Une même personne peut suivre plusieurs comptes. Lecteurs : abonnés du compte Instagram @tdah.io (âge, genre, pays, 13-14/10/2026) et de la page LinkedIn tdah.io (fonction et secteur, du 14/09 au 14/10/2026).

tdah.io, et nos médias en parallèle



tdah.io

TDAH, DEPUIS 2024

Newsletter **près de 10 000 inscrits**

Instagram **21 000** LinkedIn **12 000+**

Pages vues **229 000+** Visites **136 000+**

Articles **+150**



Catherine Testa

EN SON NOM

LinkedIn **179 000+**

Instagram **110 000+**

Facebook **24 000+**

Threads **14 000+**



L'Optimisme

GRAND PUBLIC, DEPUIS 2016

LinkedIn **417 000+**

Instagram **340 000+**

Facebook **297 000+**

Newsletter **12 000+**



L'Optimisme.pro

MONDE DU TRAVAIL, DEPUIS 2017

LinkedIn **358 000+**

Instagram **49 000+**

Facebook **6 000+**

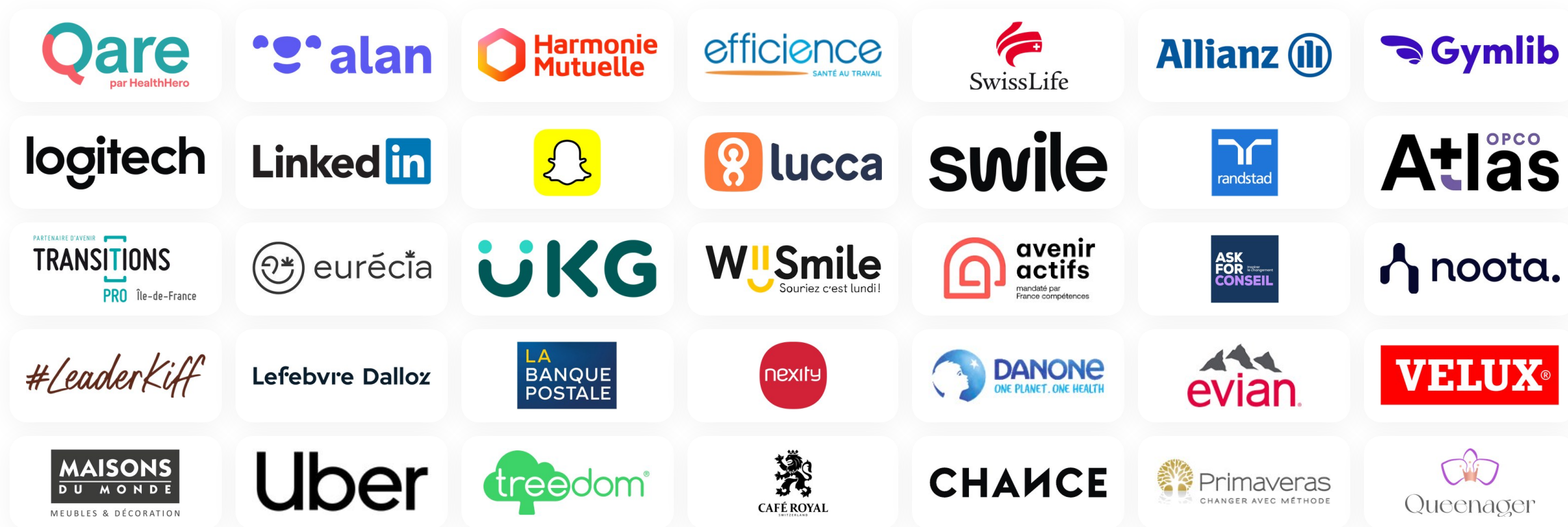
Newsletter **20 000**

Ensemble, nos médias réunissent **1,8 M d'abonnés** sur 12 comptes LinkedIn, Instagram et Facebook.

Abonnés au 13/10/2026 (pages LinkedIn au 12/10/2026), Metricool. Newsletters : inscrits au 28/10/2026 pour tdah.io, abonnés actifs au 04/10/2026 pour L'Optimisme, 20 000 destinataires pour L'Optimisme.pro. Pages vues et visites du site tdah.io du 14/10/2025 au 13/10/2026 (Google Analytics 4). Articles : compteur de la page d'accueil de tdah.io. Une même personne peut suivre plusieurs comptes.

QUELQUES EXEMPLES

Nous avons l'habitude de travailler avec des marques



Des entreprises de toutes tailles, mais aussi des **organismes publics et paritaires** (Transitions Pro, OPCO Atlas, Avenir Actifs), **les réseaux sociaux eux-mêmes** (LinkedIn, Snapchat) et des **services de santé au travail** (Efficience). Liste non exhaustive.

EN COLLABORATION

Des exemples de posts en collaboration

OPCO ATLAS



Découverte organique

312 523
Impressions
236 673
Impressions uniques

Engagement organique

175 589 Engagements	56.2% Taux d'engagement
Clics	169 788
Taux de clics	54.3%
Réactions	4 748 →
Commentaires	118 →
Republications	935 →

312 523 impressions, 4 748 réactions, 935 replications.

TRANSITIONS PRO



Découverte organique

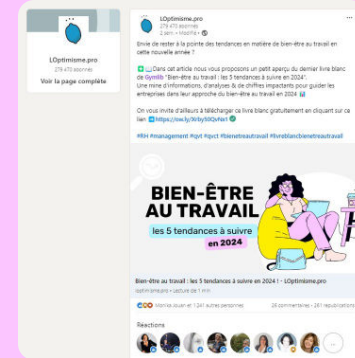
77 427
Impressions
58 470
Impressions uniques

Engagement organique

2 160 Engagements	2.8% Taux d'engagement
Clics	810
Taux de clics	1.0%
Réactions	1 242 →
Commentaires	18 →
Republications	90 →

77 427 impressions, 1 242 réactions, 810 clics.

GYMLIB



Performances du post

Cible : tous les abonnés

92 390 impressions	7 036 Engagement	7,62% Taux d'engagement
5 507 clics	5,96% Taux de clics	1242 Réactions

92 390 impressions, 1 242 réactions, 261 replications.

Posts publiés sur la page LinkedIn de L'Optimisme.pro. Captures des statistiques LinkedIn, non retouchées.

EXEMPLES

Vidéos, articles et newsletter en collaboration

VIDÉOS



[Voir la vidéo](#)



[Voir la vidéo](#)

Tournées et montées par notre équipe, diffusées sur LinkedIn et Instagram.

ARTICLES • EURÉCIA

Catherine Testa • Vous
CEO / Optimisme • Auteure x 6 best-sellers, Conférencière sur l'...
3 mois • Modifié •

On tape beaucoup sur les managers...

Mais sur le terrain, je vois surtout des personnes qui essaient de faire ... plus

Quand les managers craquent : l'urgence silencieuse | Eurécia
eurecia.com

209 29 commentaires • 16 republications

J'aime Commenter Republier Envoyer

45 637 impressions Voir les statistiques

Catherine Testa • Vous
CEO / Optimisme • Auteure x 6 best-sellers, Conférencière sur l'...
3 mois • Modifié •

Les études montrent que les RH figurent parmi les métiers les plus exposés au burnout. ... plus

Le paradoxe RH : protéger les autres... et s'épuiser soi-même | Eurécia
eurecia.com

197 38 commentaires • 21 republications

J'aime Commenter Republier Envoyer

35 156 impressions Voir les statistiques

45 637 et **35 156 impressions** sur le profil LinkedIn de Catherine.

NEWSLETTER L'OPTIMISME.PRO

Vos articles de la semaine

Gymlib
On décrypte l'offre de sport en entreprise qui cartonne auprès des salariés et des RH

Les quatre marches pour traverser un burn-out

[Lire l'article](#)

[Ça m'intéresse](#)

20 000 destinataires, 28 % de taux d'ouverture en moyenne.

TÉMOIGNAGES

Ce que les marques en disent

« Mille mercis pour ton implication, pour ton “optimisme” du début à la fin dans ce projet ! »

Marketing Manager, Logitech France

« Nous avons beaucoup apprécié ta familiarité et ta proximité avec la communauté qui se dégagent notamment grâce aux retours terrains. »

Marketing Manager, Chance

« Avec ce boost supplémentaire, on va exploser notre record de l'an dernier. »

Gymlib

90 % de nos partenaires reviennent travailler avec nous

Ce que nous construisons avec vous



Post LinkedIn incarné

Écrit par Catherine sur son profil : un vrai retour d'expérience, avec ses mots.



Carrousel pédagogique

Conçu par notre équipe, publié par tdah.io sur Instagram et LinkedIn.



Vidéo incarnée

Tournée chez vous ou sur le terrain, montée par notre équipe, diffusée sur LinkedIn et Instagram.



Article partenaire

Sur tdah.io, pensé pour Google et les moteurs IA, en ligne pour longtemps, sourcé comme nos articles.



Newsletter

Un seul partenaire par envoi, dans la newsletter de tdah.io, qui compte près de 10 000 inscrits.



Test au quotidien

Nous testons votre outil, votre appli ou votre produit dans la vraie vie, et nous racontons ce qui aide vraiment.



Prise de parole

Table ronde, webinaire, live, animation de votre événement ou conférence de Catherine sur le TDAH.



Ambassadrice

Plusieurs activations dans l'année, un calendrier commun, des chiffres à chaque étape.

Chaque dispositif se construit à partir de votre brief. Devis sur demande.

En parallèle, Catherine intervient en conférence, sur le terrain

Une conférence peut se donner en interne, pour vos équipes, accompagner le lancement d'une campagne publicitaire, ou s'offrir à vos clients.

Campagne et conférence peuvent entrer dans un même partenariat : votre marque prend la parole dans nos médias, et Catherine prend la parole devant vos publics.

SES SUJETS

TDAH et neurodiversité

Santé mentale au travail

Bien-être et qualité de vie au travail

Optimisme

Parler d'une conférence

+500 références en entreprise, dont :

Liste non exhaustive



Comment nous travaillons

1

Le premier échange

De 30 minutes à une heure pour comprendre votre projet, et vous dire franchement si notre audience correspond.

2

Le cadrage

Nous partons du brief de votre agence, ou nous vous proposons un angle et un plan.

3

La création

Notre équipe écrit et tourne en autonomie, avec des vidéastes partenaires, ou avec vos équipes si vous en avez déjà.

4

La validation

Nous échangeons jusqu'à votre accord. Rien ne part sans lui.

5

La publication

Mention de partenariat visible, amplification sur nos réseaux, puis les chiffres.

Nous disons oui à

- ✓ Une solution que nous pouvons tester, ou dont nous pouvons interroger les utilisateurs
- ✓ TDAH, neurodiversité, santé mentale, organisation, outils du quotidien, TDAH au travail, vie de famille
- ✓ La simplicité, dans la relation comme dans le montage

Nous disons non à

- ✗ Une promesse de santé sur un produit
- ✗ Une pseudo-thérapie présentée comme un traitement
- ✗ La publicité pour un médicament sur ordonnance
- ✗ Des résultats annoncés que rien ne vient étayer
- ✗ Le simple achat de backlinks

Tout contenu rémunéré porte la mention « **Collaboration commerciale** », comme le prévoit la loi du 9 juin 2023 sur l'influence commerciale. Nos lecteurs le savent, et c'est une des raisons de leur confiance.

CONTACT

Parlons de votre projet

Un premier échange suffit pour savoir si nous pouvons travailler ensemble. Réponse sous 48 heures ouvrées, avec une proposition ou un refus argumenté.

rose@loptimisme.com

ou

Réserver directement un échange avec Catherine

tdah.io

loptimisme.com

loptimisme.pro

catherinetesta.com

