

COACHING TDAH

■ **Le coaching est très bien adapté aux adultes TDAH.** C'est un accompagnement encore plus bref que les thérapies TCC, pragmatiques ou chaque séance provoque des prises de conscience et se termine par des actions décidées ensemble et à mettre en œuvre par le client pour qu'il arrive à ses objectifs. Il l'aide à lui rappeler ses engagements vis-à-vis de lui-même pour garder le cap et ne pas oublier ses priorités. Il existe aux USA des milliers de coachs spécialisés TDAH (ADHD COACH) pour les adultes ou les familles, avec des écoles et des fédérations de coachs dédiées à ce trouble, . Dans la francophonie, il y a en a très peu pour l'instant.

■ **Le coaching est valable pour ceux qui n'ont pas de gros troubles associés.** Le coach n'est pas un thérapeute, mais il va faire un travail d'introspection avec son client avec des questions ciblées autour des symptômes du TDAH, pour l'aider à prendre conscience de ses blocages mais aussi sur ses talents qui sont peut-être mal exploités (créativité, intuition, innovation, ...).

Les outils utilisés par un coach TDAH sont généralement les outils classiques du coaching (Questionnement, écoute active, reformulation, recadrage, ancrage, visualisation, affirmation, ...) que l'on trouve notamment dans la PNL et qui permettent aux clients de prendre conscience de ses blocages et croyances limitantes, afin qu'il trouve lui-même les objectifs et solutions qui lui correspondent. La connaissance qu'a le coach sur le TDAH lui permet d'aller à l'essentiel dès le début, et d'apporter en plus des conseils qui marchent généralement bien chez la plupart des adultes TDAH.

■ **Voici une liste non exhaustive des points abordés lors des séances de coaching :**

- **Psychoéducation TDAH :** Apprendre sur le TDAH, apprécier ses qualités uniques, se connaître mieux et prendre un avantage à vie
- **Clarifier ses objectifs de vie :** Faire les bons choix en travaillant sur ses désirs, ses valeurs, ainsi que ses besoins TDAH ou non TDAH
- **Développer des compétences nouvelles :** Faire ressortir ses talents cachés, sa capacité de création pour en faire des projets aboutis
- **Gérer les états émotifs :** Améliorer sa confiance, contrôler l'inquiétude due à l'irrégularité de l'attention, apprivoiser et utiliser son stress
- **Organisation et Procrastination :** Coaching de performance pour mieux gérer ses tâches en utilisant au mieux ses états internes.
- **Cultiver ses talents :** Créativité, spontanéité, intuition, curiosité, prise de risque, capacité à rebondir, hyper-focalisation constructive.
- **Prendre de nouvelles habitudes :** Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDAH
- **Stratégie de calme mental :** Se calmer intérieurement pour une meilleure attention, créativité et prises de décisions
- **Prendre de nouvelles habitudes :** Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDAH
- **Soutiens concrets :** suivi hebdomadaire des tâches planifiées, conseil au rangement maison ou au classement papiers (à domicile)

■ **En quelques séances (3 à 8) d'environ 1 heure, en vis-à-vis ou par téléphone,** durant quelques semaines ou quelques mois, le client peut ainsi demander à y voir plus clair dans ses objectifs, dans sa connaissance de lui-même à travers le TDAH. Le coach va l'aider à mettre en place un plan d'action adapté à ses objectifs, ou simplement d'être un soutien hebdomadaire dans la réalisation de ses différentes tâches à travers une méthode d'organisation simple et personnalisée lui permettant d'éviter la procrastination.

Les objectifs du client sont discutés et soumis aux filtres des particularités du syndrome TDAH pour lui éviter de s'engager dans une voie difficile. Son style de vie actuel peut être aussi analysé pour déceler quelques changements compatibles TDAH qui pourraient être bénéfiques à l'atteinte d'un meilleur bien-être, et donc une réalisation plus aisée de ses objectifs.

Pour que cela soit efficace, le client doit être sincère et s'impliquer car c'est lui qui fera le travail de changement. Le coach est l'aiguilleur, le stimulateur de créativité, le motivateur qui va créer une dynamique décisive pour l'avenir de son client.