

CONSEILS DÉTAILLÉES DANS LES CATÉGORIES : STYLES DE VIE, RÉÉQUILIBRER SES DOMAINES DE VIE, OBJECTIFS À COURT ET LONG TERME

Styles de vie et d'objectifs	Adoptez votre style à votre nature pour éviter la routine. Privilégier la nouveauté, les déplacements et la variété des situations et des rencontres, provoquer des changements non impulsivement. Rééquilibrer vos domaines de vie (Travail, Famille, couple, amitié et social, personnel) . Fixez-vous des objectifs compatibles TDAH
Vie sédentaire ou nomade ► Respecter ses besoins TDAH Accéder à une paix intérieure	<p>► Ne tournons pas autour du pot, vous aurez du mal à être toute votre vie dans la normalité au sens où on l'entend, c'est à dire la petite vie rangée, le petit boulot pépère, bref la vie qu'ont peut-être eu vos parents car c'était alors la norme absolue, et qu'ils ont essayé de vous transmettre. Attention à notre société qui cultive les peurs et n'aime pas ceux qui sortent du rang, elle vous fait croire sans arrêt que le bonheur est simple comme un CDI ou un pavillon de banlieue, que l'on a un métier pour la vie correspondant à notre sacro-saint diplôme. A l'opposé, attention aussi aux sirènes de la vie ultra-moderne, zappeuse (et hyperactive justement) qui fait croire que pour s'accomplir il faut prendre l'avion une fois par semaine et tout faire, tout voir, tout avoir. Beaucoup d'adultes TDAH sont des victimes de l'accélération du rythme de vie général de la société, de l'éloignement avec la nature et l'absence d'activités physiques ou manuelles; Victimes aussi de l'omniprésence des écrans (ordinateur, tablette, smartphone, télé). Ils auraient besoin en fait d'un environnement calme pour ne pas agiter et surchauffer leur mental déjà hyperactif. Cela n'empêche pas de choisir des activités non routinières, guidées par l'urgence, et d'utiliser des outils modernes notamment pour s'organiser.</p> <p>► Vos besoins primaires de TDAH sont ancestraux, incontournables et en opposition avec ces valeurs traditionnelles relativement récentes comme la sédentarité extrême (post néolithique), et très récente comme l'hyperactivité (en 2 mots) citadine nécessitant beaucoup d'organisation et de rigueur. Il a 10000 ans et depuis des millions d'années la plupart des humains (et pré-humains) étaient nomades et chasseurs. Ils étaient sans doute assez proche du profil TDAH si on en croit les chercheurs américains. Vous êtes donc principalement un chasseur ou une cueilleuse. Puis à partir du néolithique, les humains se sont sédentarisés avec</p>

l'agriculture et ont de ce fait progresser dans leur facultés d'attention et leur régularité. c'est donc aussi une composante présente dans ce que nous sommes aujourd'hui. Mais jusqu'au siècle dernier, la plupart des gens passaient une grande partie de leur temps à marcher dans la nature ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

► Donc si vous voulez vivre comme un fermier ou une fermière classique, ou comme votre voisin qui vit comme un robot ou qui fait l'admiration du quartier, cela va être difficile pour vous ... A l'inverse une vie hypermoderne pleine de jet lags, de papillonnages et de relations éphémères ne vous amènera nulle part même si même si cela peut vous convenir jusqu'à un certain âge. Être collé à ses écrans toute la journée n'est évidemment pas non plus épanouissant, si vous êtes hypoactif et que vous lisez ces lignes vous le savez déjà. il va falloir trouver un juste milieu pour ses activités, ses déplacements et ses relations, cultiver votre différence et la mettre au service des autres et de la société.

► Il est d'abord important de bien se connaître (la découverte du TDAH est un plus), développer son potentiel, relever les défis quotidiens avec facilité, vivre ses passions et s'entourer de gens positifs qui vous soutiennent dans ce processus. L'idéal est d'avoir des activités journalières instinctives et intuitives avec récompenses immédiates. Dans le processus de changement, il faut tenir compte de son âge, il n'est pas conseillé de tout changer d'un coup après 50 ans de vie très sédentaire ou très nomade. De même on a tous des contraintes à certaines périodes (comme élever des enfants), mais on ne va pas s'enfermer pas dans un rôle familial ou professionnel. On peut aussi garder une vie conventionnelle et cultiver un mental calme et positif comme on l'a vu, car c'est ce qu'on ressent à l'intérieur qui fait qu'on est satisfait ou insatisfait, heureux ou malheureux.

► A propos du style de vie conventionnel ou routinière, s'il est dans vos valeurs profondes, il comporte évidemment beaucoup d'avantages en terme de sécurité et de paix intérieure, et il vous sera plus accessible à un certain âge ou après quelques épisodes de souffrance aiguës (maladie, accident, deuil, dépression, vieillesse, ...) mais aussi après un long travail intérieur sur vous-même pour apprendre à calmer le mental et à élever votre niveau de conscience et de sagesse. Beaucoup de romans initiatiques (ex: "l'alchimiste" de Paulo Coelho ou "Siddhârta" de Hermann Hesse) parlent de cette atteinte de la paix intérieure qui n'arrive souvent qu'à un certain âge et après une recherche effrénée de soi-même dans une hyperactivité mentale qui demande des expériences à accomplir "absolument".

	<p>► Ce site pourrait donc bien vous éviter quelques années d'égarement qui peuvent laisser des traces, pour canaliser votre énergie afin d'accomplir réellement ce que qui fait du sens pour vous à tout âge. Ces tableaux de solutions dans ce manuel d'auto-coaching vous montrent comment contourner vos symptômes négatifs, comment respecter et utiliser vos besoins TDAH (curiosité, créativité, indépendance, ...), et aussi comment y résister ou les canaliser quand ils vous submergent. Trouver des stratégies d'adaptation à ce TDAH permet de diminuer les difficultés au quotidien.</p>
<p>Cycles de vie</p> <p>Changements</p> <p>Ni trop, ni pas assez</p>	<p>► Trouvez votre propre voie, faites le calme mental régulièrement et écoutez votre intuition, voyez ce qui vous a motivé et donc concentré naturellement dans le passé, lancez vous puis relancez-vous à chaque fin de cycle. Car vous fonctionnez par cycle, certains d'entre vous ont des cycles de 2 ou 3 ans (pro ou perso), d'autres quelques mois seulement. Il ne s'agit pas de tout changer tous les 6 mois mais de changer quelque chose, de mettre du piment ou simplement de la nouveauté. Ce n'est pas le TDAH qui est problématique mais le fait que vous ne le respectez pas ou à l'inverse vous ne le contrôlez pas. Si vous ne vous respectez pas, c'est comme si vous nagiez trop souvent à contre-courant dans un torrent, et vous vous épuisez, surtout quand vous prolongez trop longtemps un cycle. Si vous ne le contrôlez pas, vous prenez tous les courants d'eau (changement de cycle trop fréquent) et vous vous fracassez sur beaucoup de rochers.</p> <p>► Un nouveau cycle peut être provoqué par des évolutions ou changements sur un ou deux aspects de la vie, comme au niveau professionnel, loisirs, lieu géographique, relationnel, amoureux, familial, plus facile à changer quand on a un mode de vie favorisant la diversité. Selon les valeurs (propres à chacun) certains privilégient la stabilité professionnelles (les fonctionnaires), d'autres la stabilité familiale, plus rarement les deux sauf s'ils trouvent d'autres moyens de créer du mouvement à travers des passions, ou plus simplement des déplacements professionnels fréquents par exemple. Le nec plus ultra étant de faire plus souvent des changements intérieurs (notre façon d'apprécier les situations ou les relations) à travers un travail de développement personnel, pour garder une certaine stabilité extérieure sans s'ennuyer et sans blesser son entourage.</p> <p>► Bien sûr la construction d'une famille est souvent un point d'ancrage bénéfique, notamment pour les femmes TDAH qui ont besoin de plus de stabilité que leur</p>

	<p>homologue masculin. Mais, pour les 2 sexes, cette philosophie de vie pro-TDAH n'empêche pas de construire sur le long terme y compris au niveau amical et professionnel.</p> <p>► Attention, chez nous c'est souvent le fait de changer radicalement les choses qui peut vous motiver à commencer un objectif très long à atteindre. Mais souvent, avant que vous atteignez cet objectif, cela retombe à nouveau et vous sentez de nouveau ce besoin de tout changer radicalement ... Il existe aussi la boucle infernale illusion/désillusion, faites de phases très courtes pour voir des résultats rapidement. C'est peu équilibrant, peu rentable financièrement, donc il est bon d'éviter cela à partir d'un certain âge quand n prend conscience de ces répétitions non épanouissantes .</p> <p>► A noter que cette notion de cycle n'est pas réservée exclusivement aux TDAH dans nos sociétés modernes, Mais c'est la longueur de ces cycles qui fait vraiment la différences pour les 5% de TDAH (cycles de 3 mois à 3 ans) . Les 20% autres "cerveaux droits" ont des qualités et des besoins similaires en moins accentués (créativité, indépendance) avec des cycles plus long à savoir de 3 à 10 ans. Pour les 75% de gens "normaux", plutôt "cerveaux gauche", 1 ou 2 changements dans la vie sont suffisants, voire aucun si ce n'est le début de la vie d'adulte puis la retraite. Ce qui ne veut pas dire qu'ils soient heureux de ne rien pouvoir changer, donc cette notion de cycle ne doit pas nous faire peur au contraire.</p>
<p>Créer du Mouvement</p> <p>Déplacements</p> <p>Weekends</p> <p>Congés</p> <p>Créer de la diversité</p>	<p>► Pour éviter des changements radicaux trop fréquents, il va falloir créer du mouvement dans sa vie. Faites une coupure en terme d'activités le weekend, si possible se reposer, prendre l'air ou faire du sport. Provoquer des visites ou déplacements (professionnels et privés). Ne pas rester la semaine entière dans votre bureau ou dans votre maison. On fonctionne très bien avec 2 adresses (semaine et weekend par exemple, ou alterner entre la vie en couple et son cocon désordonné certains soirs de la semaine). Changer de lieu pour vos weekends et vos congés. Morceler vos congés pour recharger fréquemment les batteries (1 semaine par trimestre). Voyager, dépayser-vous, vivez des expériences nouvelles, vous ne pourrez pas vous faire bronzer calmement, même sur la plus belle plage du monde, votre agitation mentale vous rattrapera.</p> <p>► Planifiez de manière cyclique le mouvement et la diversité en établissant des routines non ennuyeuses. Par exemple, vous pourriez décider de bloquer une</p>

	<p>semaine par mois pour vous déplacer afin d'aller voir vos clients. Ou bloquer vos Mercredi soir pour pratiquer votre loisir ou sport préféré. Ou encore vous accorder tous les jours une ballade méditative dans un parc après le déjeuner. Planifier le mouvement et le bien-être en quelque sorte. C'est la seule chose qu'il est important de planifier, car cela améliore vos fonctions cognitives qui seront alors suffisantes pour fonctionner en mode intuitif qui est votre mode natif, et ainsi planifier et réaliser plus facilement vos tâches.</p> <p>► Cependant certains éprouvent un tel stress à s'organiser pour se déplacer qu'ils choisissent d'être au contraire très statiques. Mais créer du mouvement dans sa vie nous fait du bien, pas forcément géographique mais relationnel ou fonctionnel en privilégiant la diversité dans ses activités. On peut par exemple partager son temps entre 2 activités professionnelles différentes d'égale motivation, même si leurs sources de motivation sont différentes (valeur d'altruisme et besoin d'indépendance financière par exemple) .</p> <p>► Changer quelque chose de majeur peut s'avérer très difficile car l'être humain est pétri d'habitudes, ces automatismes qui lui permettent de survivre facilement au quotidien. On peut s'interdire d'utiliser son ordinateur à partir d'une certaine heure et dans son lit, en impliquant une ou plusieurs personnes (son conjoint ou des amis) pour qu'il nous coache et nous soutienne. Le changement peut passer par une mesure radicale pour changer le mode de vie, comme par exemple acheter un camping-car ou un fourgon aménagé pour partir plus souvent sans planifier. Pour les moins de 30 ans, prendre un billet aller-simple vers un autre lieu de vie où toutes les fonctions cognitives vont se remettre en route, grâce au dépaysement total, où les instincts de chasseurs/cueilleurs seront de nouveau pleinement utilisés. Attention toutefois que ce ne soit pas fait de manière impulsive, il faut un projet qui fasse du sens car les mêmes comportements peuvent se reproduire à l'étranger et le retour au pays quelques années plus tard peut se révéler difficile. Vendre sa télé va être une solution très forte si c'est votre principale addiction. C'est très déstabilisant au début mais pour résoudre de gros problèmes, il faut parfois utiliser les gros moyens.</p>
<p>Équilibrer ses domaines de vie</p>	<p>► Équilibrer ses domaines de vie est un excellent moyen de mieux s'épanouir. En effet beaucoup d'adultes TDAH mettent toute leur énergie et passe tout leur temps sur un seul domaine de leur vie, comme le travail souvent ou les études, pour plusieurs raisons selon les individus :</p>

	<p>- Par manque de confiance en eux afin de prouver aux autres ce qu'ils peuvent faire - Pour combler leur manque d'efficacité et donc ils doivent y passer plus de temps - Parce que c'est la seul domaine obligatoire (études, travail) et que rien d'autre ne les intéresse.</p> <p>Equilibrer ses domaines de vie permet de créer du mouvement dans sa vie (comme on vient de le voir) sans avoir à se déplacer géographiquement</p> <p>► Passer tout son temps et son énergie sur une seul domaine de de vie (le travail par exemple) n'est pas équilibrant. Ce manque d'équilibre fait que le domaine choisi risque aussi de ne pas être mené à bien, et la fatigue induite obligera encore à y passer plus de temps. Du coup certains se retrouve en échec total sur leur vie avec un risque de dépression qui va encore accentuer tous les problèmes. Trouver des loisirs, aller vers une vie plus sociale, cultiver sa vie familiale ou amoureuse permettra indirectement de réussir dans le domaine considéré comme prioritaire. Pour certains c'est l'inverse, leur vie comporte trop de loisirs au détriment d'une vie professionnelle et financière stable. L'exercice de la roue de la vie met bien en évidence ce problème et permet d'avancer dans le bon sens.</p>
<p>Provoquer le changement de manière réfléchi</p>	<p>► Toute forme de changement nous donne une bouffée d'oxygène, encore faut-il l'anticiper, ne pas la considérer comme un danger insurmontable, et ne pas blesser notre entourage. La quête d'un nouveau graal permet d'améliorer toutes nos fonctions exécutives et cognitives, éventuellement de se sortir d'une impasse et d'avoir en fait plusieurs vies assez différentes et passionnantes. C'est la grande force des adultes TDAH, savoir changer facilement quand ca ne va plus, au lieu d'accepter une vie monotone comme beaucoup de gens. Pour nous c'est une question de survie car on ne peut plus assurer le quotidien avec une motivation faible.</p> <p>► Mais attention, il est tentant de pousser le concept trop loin et changeant ans arrêt et papillonner, c'est là un des écueil du TDAH. Il est tentant aussi de repartir à Zéro professionnellement parce qu'on pense que ca va nous remotiver plus fortement. Donc il est bon d'apprendre à capitaliser sur nos expériences précédentes. De même dans nos relations amicales et amoureuses, il est bon de peser le pour et le contre avant de décider une séparation définitive, car un changement partiel peut être suffisant en adoptant un style de vie moins conventionnel, par exemple en ne vivant pas tous les jours physiquement avec son conjoint. Pour évoluer, il est important aussi de savoir prolonger ses expériences,</p>

	<p>avoir le temps de mettre en place des automatismes et ne pas se contenter d'une nouvelle compétence ou connaissance superficielle.</p> <p>► Bref, c'est être inventif et rechercher de la variété ou de la nouveauté dans nos activités tout en assurant une certaine continuité. S'il ne fallait retenir qu'une seule solution dans tout ce manuel, c'est bien celle-ci, et elle a le mérite d'être très ouverte. Par exemple, on peut garder un job qui nous motive moins ou qui nous stresse de plus en plus, en s'investissant dans une autre activité plaisante de type loisir, bénévole, familial, vie amoureuse, et ainsi faire baisser son niveau d'anxiété de manière à assurer quelques temps encore dans son job pour étoffer son CV. En faisant d'abord des changements améliorant son bien-être (hygiène de vie, hygiène mentale, spiritualité), cela va induire des changements positifs et non impulsifs sur sa vie en général.</p>
<p>Se rapprocher de styles de vie qui fonctionnait bien</p>	<p>► Quand on demande aux adultes TDAH ce qui a marché pour eux dans le passé, ce qui leur a permis de vivre des périodes intéressante au niveau de l'attention et de la stabilité de l'humeur, certains ont des réponses : "c'est quand j'avais un métier avec des déplacements" , "c'est quand mes parents (ou ma conjointe) m'aidaient à gérer le quotidien" , "c'est quand je faisais de la sophrologie ou du yoga" , puis ils ont été happés par une nouvelle vie, par exemple le démarrage de la vie d'adulte indépendant, une promotion. professionnelle, un divorce. Souvent c'est une lassitude qui les a poussés à changer de manière impulsive.</p> <p>► On peut aussi se rapprocher de solutions ou de styles de vie qui nous correspondaient bien dans le passé avant de chercher de nouvelles voies, par définition plus incertaines. Toutefois on doit y amener une grosse dose de nouveauté comme on vient de le voir, car elle nous stimule naturellement et parce que à chaque âge correspond des expériences nouvelles à vivre. Attention il ne faut exagérer sur ce principe jusqu'à ne plus vouloir grandir ni devenir adulte. En effet, vouloir rester une enfant ou un adolescent (syndrome de Peter Pan) n'est pas une solution épanouissante à long terme, et cela agace l'entourage.</p>
<p>Objectifs à court terme :</p> <p>Objectifs de bien-être</p>	<p>► Même si le besoin d'accomplissement à long terme est présent chez chaque homme et femme, si on interroge les adultes TDAH lucides, leur objectif principal est plus souvent un objectif à court terme comme celui d'être le plus souvent motivé et donc concentré ou passionné sur ce qu'ils font. D'autres ont compris qu'il fallait</p>

Être -> Faire

vivre l'instant présent, ressentir de la gratitude le plus souvent possible, ou simplement de vivre des moments plus harmonieuse avec les autres. Avoir un art libérateur comme faire du théâtre, faire de la musique, de la peinture, des activités manuelles ou simplement se promener dans la nature. C'es activités ont le mérite de recharger ses batteries pour réaliser plus rapidement ensuite ses tâches moins motivantes.

► Avant de définir un objectif matériel ou intellectuel, on peut aussi définir un objectif "d'état d'être" . ÊTRE -> AVOIR -> FAIRE : Être bien (ÊTRE) permettra de savoir ce que l'on veut vraiment (AVOIR) puis de bien agir en conséquence (FAIRE). C'est l'inverse que nous faisons souvent car on est éduqué pour cela : Faire beaucoup d'activités pour obtenir des choses (ou de l'argent) qui sont censés nous faire du bien (FAIRE -> AVOIR -> ÊTRE). Sauf que l'on se perd dans toutes les activités et même si on obtient ce que l'on veut, on va être trop fatigué ou blazé pour que cela nous amène du bien-être, c'était pourtant le but à l'origine ... Pour les hypoactifs, qui butent souvent sur le FAIRE, il sera mieux de mettre en avant l'enchaînement ÊTRE -> FAIRE -> AVOIR , car c'est dans le passage à l'action qu'ils sauront ce qu'ils veulent vraiment, quitte à changer de chemin de temps en temps en prenant une opportunité.

► On va tendre vers cet état de meilleur bien-être souhaité, propice à toutes réussites, à travers toutes les solutions possibles du tableau des pratiques de bien-être (sommeil, sport, respiration, relaxation, ...) qu'on doit s'imposer au début si on n'en a pas encore pris l'habitude. On va arriver ainsi plus facilement à des objectifs matériels, intellectuels ou relationnels compatibles TDAH, quelque soit les situations qui se présentent en cours de route. Donc l'environnement ou les évènements de notre vie ne seront plus aussi importants, et l'on va vraiment agir, au lieu de réagir dans l'émotion ou subir nos circonstances de vie.

► Ce principe, qui est un des principes de base des principales méthodes de développement personnel, s'applique particulièrement bien à nous, car on est incapable d'avancer si on n'est pas dans des états internes optimums (enthousiasme, sérénité, ...). Si on n'est pas attentif, si on est submergé par une émotion ou terriblement fatigué, ce n'est même pas la peine d'essayer de réaliser quoique ce soit avec un bon rendement.

► Donc ce n'est pas productif ni agréable de vouloir aller désespérément vers un objectif sans faire en sorte au quotidien que ses états internes soient en adéquation

	<p>avec les tâches à réaliser. Cela va aggraver encore ces mêmes états internes pour arriver à l'anxiété ou la déprime.</p>
<p>Objectifs à long terme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pour le plus long terme, il est bon d'être suffisamment ambitieux pour prendre des objectifs motivants qui vont générer une attention durable. Mais attention aux excès d'ambition dus à nos pics d'énergie et d'optimisme. Certains peuvent courir toutes leurs vies derrière des objectifs irréalisables, notamment ceux qui demandent de la régularité dans la routine des situations et des relations, ou un talent que nous n'avons pas comme la rigueur. Beaucoup se perdent pendant des années sur un objectif utopique, n'écoulant que les valeurs héritées (réussite sociale) ou le souvenir d'une sensation forte (amour d'adolescent). ▶ Attention aussi à ceux qui combattent leur TDAH avec un perfectionnisme qui finalement les freine. D'autres restent dans l'analyse, la préparation et la planification des objectifs mais sans passer à l'action et à leurs réalisations. Il existe en effet de grands planificateurs qui procrastinent en ne passant pas à l'action.. ▶ L'idéal est un objectif motivant mais réalisable, et dont les étapes pour y arriver sont elles-mêmes motivantes. L'objectif et les étapes pour y arriver doivent soulever en nous des émotions fortes (plaisir, passion), tout en respectant nos valeurs de vie et que tout cela soit compatible avec nos besoins TDAH (Autonomie, créativité, ...). Pour ceux qui sont trop ravis sur l'objectif final avec le risque de perdre la motivation nécessaire à son atteinte, il est important aussi de savoir apprécier le moment présent (très dur pour un adulte TDAH) et prendre les opportunités qui se présentent au jour le jour, être dans le plaisir mais sans tomber dans le zapping permanent, s'écarter un peu des objectifs initiaux sans tout laisser tomber. ▶ Les plus grands procrastineurs sont souvent ceux qui ont peu de choses à faire, donc augmenter son volume d'activités utiles ou se diversifier sur d'autres activités utiles et de même priorité et motivation. Cela n'est pas la même chose que papillonner, mais cela respecte notre besoin de diversité tout en étant efficace. Certains au contraire ont choisis malgré eux une vie trop remplie et chronométrée (entre le travail et les enfants par exemple). Cela auront au contraire intérêt à simplifier leur vie, se rappeler qu'ils sont des chasseurs, et non pas des fermiers, esclaves des rôles qu'ils croient devoir tenir à la perfection. ▶ Selon notre tempérament, on est plus ou moins orientés objectifs, mais dans tous les cas les objectifs initiaux sont faits pour nous donner une ligne directrice et nous

mettre au début dans l'action, surtout si on est hypoactifs. Mais attention aux objectifs qui demandent une longue préparation, beaucoup restent figés sur la préparation, avec une anxiété d'anticipation et de performance qui leur fait étudier tous les contours du projet, prétexte à ne pas commencer véritablement les choses concrètes. Privilégier les objectifs qui font du sens dans la vie, liées à des valeurs nobles, orientés vers les autres et l'action concrète, et pas uniquement pour des besoins de reconnaissance.

► Apprendre aussi passer outre la mauvaise estime de soi due à l'enfance TDAH. Attention au besoin incessant de reprendre des études longues pour changer complètement de job (ce qui était difficile enfant le sera encore plus à l'âge adulte), et repartir professionnellement à Zéro qui n'est pas rentable financièrement.

► Découper à l'avance un objectif ou un projet en petites tâches séquentielles et réalisables est un conseil que l'on donne généralement pour éviter la procrastination, mais ce conseil est très abstrait pour les personnes TDAH ainsi que pour les surdoués et "cerveaux droits" qui ne fonctionnent pas de manière séquentielle et structuré. Nous avons besoin de voir des résultats très rapidement et nous allons peut-être réaliser rapidement et de manière intuitive une partie du projet, un prototype, une maquette ou juste une idée qui risque fort de rester dans les tiroirs, ou de ne pas avoir le succès voulu. Avec notre nouvelle connaissance du TDAH, on ne va plus s'engager dans des voies qui nous sont peu compatibles, à cause de certaines tâches routinières ou un degré de finition réclamé trop important. Le chapitre suivant résume les styles de jobs ou loisirs compatibles TDAH.