

CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES ÉVITER LES PIÈGES QUE VOUS TEND VOTRE TDAH

Éviter les pièges TDAH	Attention aux facteurs qui nous rendent improductifs et malheureux à travers l'hyperactivité, l'hypoactivité et l'impulsivité.
L'emballlement émotionnel dans les 2 sens	<p>► On passe facilement de l'état enthousiasmé par une nouveauté (idée, projet, relation) puis impatient, puis déçu, puis frustré, puis amorphe, puis éventuellement déprimé quelques jours. Au fil des années les périodes enthousiastes diminuent par rapport aux périodes déprimantes si on n'a pas su se construire sur ce qui fait du sens pour nous, souvent par manque de constance. Il est bon d'apprendre à prendre du recul par rapport aux désirs exagérés, liés souvent à l'attraction de la nouveauté, et qui nous coupent de nos projets en cours, de nos conversations en cours, de nos obligations quotidiennes. Ne garder que celles qui sont à la source de nos vraies réalisations et qui sont alignées avec nos valeurs, besoins, talents, compétences, ... (vous connaissez maintenant!). Notre capacité à foncer devient alors une vraie force.</p> <p>► Notre composante hyperémotive et hypersensible nous fait vivre nos semaines avec des émotions dans les deux sens, qui s'enchaînent comme des montagnes russes. Il est important d'apprendre à minimiser nos moments "OFF" et nos idées noires car cela remonte toujours. On a mis en place au fil du temps une capacité à toujours s'en sortir, puisque par définition cela nous arrive souvent. On va mettre ainsi en place une capacité à remonter plus vite puis à descendre moins souvent.</p> <p>► On a vu dans les chapitres "hygiène physique" et "hygiène mentale" beaucoup de stratégies qui passe par une meilleure hygiène de vie (sommeil, respiration, alimentation, baisse de la caféine, ...) et l'exercice physique (marche, sport, ...), puis une stratégie de calme mental (relaxation, la méditation, l'instant présent), de régulation émotionnelle, pour prendre du recul, observer et accepter ses émotions sans les fuir ou les répercuter sur notre entourage.</p> <p>► Ces solutions marchent aussi pour les purs hypo-actifs qui n'ont quasiment pas de périodes enthousiastes dépassant la minute, déprimés ou simplement rêveur de jour (day dreaming), avec toujours un truc dans la tête qui les coupent de la réalité à chaque instant et favorise ces montagnes russes émotionnelles.</p>
Addictions	<p>► Nous sommes potentiellement parmi les plus personnes les plus en danger avec la dépendance à des substances licites ou illicites qui entraînent une dépendance physique ou psychologique. En effet nous avons des problèmes neurologiques pour sécréter la dopamine, le neurotransmetteur de la volonté et de l'envie. Cela peut nous conduire vers la prise de produits interdits qui ont beaucoup d'effets secondaires et entraînent une dépendance.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Outre les problèmes avec la loi, toute thèse sur l'utilisation de la marijuana qui serait bénéfique pour le TDAH est folklorique et dangereuse, même si certains adultes TDAH en accoutumance sur ces produits ne peuvent pas faire autrement que de l'utiliser notamment pour s'endormir. Le cannabis est aujourd'hui le plus grand fléau des adolescents TDAH à qui on a laissé croire que ce n'était pas dangereux. Or ce produit a des répercussions importantes sur la concentration et la motivation générale, même si une utilisation maîtrisée et occasionnelle peut favoriser la convivialité en diminuant l'anxiété sociale au même titre que l'alcool. ▶ Le plus grand piège pour les TDAH fortunés est la cocaïne qui va leur donner l'impression de "fonctionner normalement" comme ils disent, pendant quelques heures et avant la claque de la redescende. Il y a aussi l'énorme risque avec l'addiction psychologique qu'elle leur procure, qui peut empêcher les endorphines et la dopamine d'être secrétées naturellement pour tout le reste de leur vie. No Way pour l'extasy, qui peut entraîner des lésions irréversibles. ▶ Dans le chapitre des addictions physiques avec beaucoup d'effets secondaires, Il y a aussi l'abus de nourriture avec l'obésité qui guettent les adolescents et adultes TDAH, l'alcool et la nicotine comme on le verra plus bas mais aussi des médicaments comme on va le voir ci-dessous.
<p>Comportement addictifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ On peut parler de comportements addictifs à partir du moment où le temps qu'on y passe a pour conséquence un manque de contact réel avec les gens, et une activité cérébrale incessante qui entraîne un repli sur soi, avec beaucoup d'interruptions sur nos tâches liés à nos objectifs. ▶ Il y a d'abord la dépendance psychologique à une activité. Puisqu'ils ne peuvent pas s'accrocher facilement à des activités normales, ils vont souvent se réfugier dans 1 ou 2 activités qu'ils vont pratiquer intensivement, et qui peut les rendre psychologiquement dépendants, les éloigner de leurs objectifs ou d'une vie en relation avec les autres plus épanouissante. ▶ Au chapitre des comportements addictifs pas dangereux immédiatement sur la santé, citons ce que nous offre aujourd'hui les technologies modernes, la télévision mais aussi les consoles de jeux (fléau pour les adolescents TDAH), plus insidieusement les Smartphones (iphone, blackberry) et surtout l'ordinateur et internet avec un surf à outrance sur le web à travers les moteurs de recherche (Google), msn, facebook, twitter et autres forums et blogs divers. Il y a peu d'élus parmi les blogers qui veulent en vivre, beaucoup s'y noient sans revenus financiers, la plupart ne décollent pas et on voit souvent des blogs contenant 1 ou 2 messages écrits le jour de leur création, il y a du TDAH souvent derrière ... ▶ On sait maintenant que les jeux vidéo ne développent qu'une attention visuelle, et au contraire vont diminuer ensuite la faculté d'attention sur des tâches de base. En effet les jeux vidéos sont conçus pour maintenir facilement la concentration et rendent paresseuse l'attention naturelle nécessaire pour avancer dans la vie. ▶ A noter que certaines personnes vivent assez bien cette vie virtuelle et solitaire. La technologie de communication moderne peut être dans ce cas un allié pour gagner sa vie (télétravail) et s'affirmer auprès des autres avec internet. ▶ Enfin un comportement addictif qu'on ne remarque pas toujours est la "travaillite" ou "wokaholism". C'est le fait de travailler trop, de faire des heures le soir. Dans le meilleur des cas ils en sont passionnés, mais souvent ils font beaucoup d'heures pour pallier à de mauvaises performances et rattraper le temps perdu à rêver ou à stresser, ou à cause d'un

	manque d'intérêt général pour l'après boulot, ou encore par manque d'assurance et ainsi se rassurer car il faut bien gagner sa vie !
<p>Vouloir se stimuler à tout prix au lieu de se détendre.</p>	<p>► On pourrait penser qu'il faut trouver tous les moyens pour stimuler son cerveau afin de résoudre le déficit d'attention et augmenter le bien-être. Certains abusent de toutes sortes de stimulants, d'autres se dopent avec du café ou de la nicotine, ou augmentent les doses de ritaline si il y a prescription de ce médicament. Des grandes quantités de protéines animales permettent aussi d'augmenter son énergie et de mieux se concentrer. Cela peut être une bonne stratégie pour quelques heures et au maximum 2&3 jours, mais on va aller au delà de nos capacités et atteindre la zone rouge (comme un mini burnout) avec du stress ou une fatigue qui peut être fatal. La stratégie sport à outrance fait partie de cette stratégie stimulante, mais risquée car c'est contraignant, dangereux pour le corps, fatigant pour nos articulations, addictifs pour le cerveau en produisant artificiellement les endorphines et la dopamine, donc ce n'est pas viables à long terme.</p> <p>► Alors qu'une stratégie de détente et d'équilibre général va être payante rapidement et durablement car elle permettra d'optimiser en permanence ses fonctions cognitives et son équilibre émotionnel. Les stratégies pour être plus zen vont de la respiration à la méditation en passant par certains compléments alimentaires et une bonne hygiène de vie (sommeil, bouger son corps, ...). C'est aussi un nouvel état d'esprit qui nous fait baisser notre agitation mentale à chaque instant, en étant en pleine conscience, comme par exemple faire une balade dans un parc à l'heure du déjeuner. On a vu précédemment tous les avantages d'une stratégie de calme mental. Même les hypo-actifs, qui paraissent mous, ont besoin de se relaxer car ils sont très agités dans leur têtes.</p> <p>► Des stimulations sont toutefois nécessaires aux adultes TDAH pour se concentrer, on doit les rechercher plutôt à travers des facteurs de motivation positifs et naturels (Voir "Facteurs de motivation" plus haut). Certains moments de vide mental dus à une fatigue physique peuvent nécessiter une stimulation externe. Si on en a la force, une courte séance cardio ou une marche rapide en respirant amplement peut nous remettre instantanément dans le focus. Sinon on attendra la journée du lendemain avec une soirée et une nuit récupératrice.</p> <p>► Attention aussi à la télévision et à la radio qui nous donne l'impression de nous vider la tête, ce qui n'est pas le cas. Une émission ou un film violent, stressant, pessimiste ou hyperactif (comme le journal télévisé ou radiodiffusé) induira ensuite le même état interne dans notre cerveau. A long terme nos 90% de pensées TDAH parasites seront ensuite le reflet de ce que l'on a laissé entré au quotidien par la force de la répétition. Soyez donc sélectif dans tout ce qui rentre par vos yeux et vos oreilles quand vous allumez la télévision et la radio, privilégier un programme calme et enrichissant, drôle et positif et écarterez-vous de la télécommande.</p>
<p>La médication exagérée ou</p>	<p>► Certains adultes TDAH se lancent dans une médication (voire auto-médication) systématique et exagérée, après avoir constaté que toute molécule avait un effet très significatif sur eux (concentration, gestion du stress, régulation de l'humeur...). Même si cette démarche peut avoir un sens à un certain moment de sa vie pour sortir la tête du trou, ce n'est pas souvent une solution viable à long terme.</p>

<p>prolongée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ En effet les médicaments ont des effets secondaires ou apporte des modifications de comportement, voire de personnalité difficiles à maîtriser et qui peuvent être très dommageable. Par exemple la ritaline a souvent des effets secondaires de nervosité et quelquefois de paranoïa. Certains ont provoqués un divorce préjudiciable ou se sont endettés à cause du méthylphénidate, par excès de confiance en se fixant des objectifs trop haut, et pensant que l'effet positif des premiers mois allait continuer toute la vie sans effets secondaires. Toutefois, un certain pourcentage d'adulte TDAH, peut-être moins de 20%, semblent fonctionner mieux et durablement avec ces stimulants, à des dosages faibles pour ne pas être débordé par les effets secondaires (le matin ritaline 10mg, concerta 18mg ou quasym 20mg), avec des jours ou des périodes sans en prendre, pour toujours garder la conscience de l'effet du médicament. Mais il est préférable de s'en passer, en gardant dans la poche un comprimé (ritaline 10mg simple) au cas où, et de la prendre que quand c'est vraiment nécessaire. ▶ De leur côté les antidépresseurs enlèvent souvent à long terme l'appétit d'entreprendre (et l'appétit sexuel) même s'ils agissent tel un coussin de sécurité en empêchant les chutes d'humeur ou l'hypersensibilité. Enfin les anxiolytiques qui détruisent des vies entières quand ils sont pris à haute dose sur le long terme (pb de mémoire, sommeil altéré et réveil difficile, addiction très forte). Le pire est l'utilisation conjointe de plusieurs médicaments, par exemple le calmant pour contrer les effets secondaires du stimulant et vice-versa, ainsi que les cocktails chimiques de toute sorte pour retrouver le sommeil. ▶ On doit prendre conscience de la modification cognitive et comportementale qu'apporte un médicament, pour s'adapter rapidement, et aussi l'arrêter s'il amène plus de problèmes que de solutions. Certains restent accrochés au souvenir des premiers effets positifs d'un médicament et continuent de le prendre sans se rendre compte que leur vie s'écroule petit à petit, à cause justement du (ou des) médicaments. Il faut avoir le courage de remettre en cause à tout moment le médicament si on traverse une mauvaise passe ou si on n'évolue plus dans la vie. ▶ Enfin attention à la toute puissance des laboratoires pharmaceutiques qui ont une influence considérable sur les médecins, les psychiatres et même les associations TDAH. Ils mettent un peu trop en avant les solutions médicamenteuses, même s'il est certain que cela peu aider à un certains moment de sa vie et notamment chez les enfants très handicapés par ce trouble comme on le verra plus loin. Mais les médecins en général font ce qu'il ont appris pendant leurs études, c'est à dire essentiellement diagnostiquer et prescrire des médicaments. C'est aussi une souvent une solution qui arrange le patient qui n'a pas d'effort à fournir pour trouver ses propres solutions plus naturelles.
<p>La spirale négative</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ C'est cette impression que l'on est paralysé et que l'on va sombrer car notre cerveau est incapable d'assurer le quotidien, même si on ne déprime pas. Se rappeler que l'on fonctionne par cycle et que l'on s'en sortira grâce à un nouveau cycle et donc une nouvelle motivation. Cela peut se faire rapidement en prenant une forte décision, sans impulsivité si possible, comme l'arrêt d'un job incompatible au TDAH. ▶ Une fin de cycle met en évidence tous nos problèmes d'attention par manque de motivation. S'installe alors une capacité à stresser et à angoisser très supérieure à la moyenne des gens, et toute tâche ou relation devient un problème. Malheureusement certains adultes TDAH passent presque toute leur vie dans cet état par peur de la précarité (Les

	fonctionnaires TDAH ...)
<p>la peur de la pression</p> <p>la peur du danger</p> <p>La peur de l'échec</p> <p>La peur de se lancer</p> <p>La peur de s'engager</p>	<p>► Se rappeler qu'une certaine pression est nécessaire pour bien fonctionner donc il n'est pas bon de vouloir se créer un environnement sans pression et sans risque. Se rappeler que le danger (exemple : licenciement, fin d'allocation chômage) quand on y fera face nous galvanisera sans doute, nous permettant éventuellement de repartir sur un nouveau cycle (par exemple un nouveau job). Donc il n'est pas bon d'être inquiet à l'avance, et au contraire se réjouir à l'avance de tout ce qui nous sortira de la routine.</p> <p>► On a peur de l'échec alors que la plupart des gens qui réussissent ont eu beaucoup d'échecs. On apprend beaucoup de ses échecs, et le fait de n'avoir jamais eu de grands échecs peut être limitant car on l'appréhende tellement que cela nous paralyse. Hors les TDAH réagissent assez bien en général après un échec, ils font rarement de longues dépressions comme beaucoup de gens (sauf s'ils ont cette comorbidité en eux). Cela leur permet en effet de repartir sur une nouvelle route prometteuse. Peut-être aussi parce qu'ils ont été habitués à tellement de petits échecs dues à leurs différents symptômes. Quand on sait qu'on peut remonter après un grand échec, cela nous rend plus fort pour la vie entière. Donc l'échec n'est pas échec mais c'est une source de développement personnel si on cultive un équilibre au quotidien.</p> <p>► Certains, notamment les hypo-actifs restent absorbées par leurs pensées et émotions, cela provoquent une inaction qui renforce encore leurs pensées négatives. Se lancer dans une activité, très temporaire si elle n'est pas adaptée au TDAH, est souvent le meilleur remède pour retrouver l'attention et une certaine dynamique, puis sa vraie voie.</p> <p>► Beaucoup d'adulte TDAH ont aussi la phobie de s'engager sur le long terme avec une société, un conjoint, des tiers. C'est un peu normal car on manque de confiance en nous, et on connaît nos faiblesses pour garder la motivation et l'élan du début sur du plus long terme. Mais il ne faut pas que cela nous paralyse et nous empêche d'avancer dans la vie. Il est bon de prévoir des portes de sortie possible à l'avance, si c'est possible expliquer aux gens comment on fonctionne pour ne pas les décevoir par la suite, et ne s'engager que sur des projets qui respectent nos valeurs/besoins/talents/désirs comme on l'a vu plus haut. Prévoyez notamment d'avoir une certaine autonomie et indépendance vis à vis des autres, car ainsi ce sera beaucoup plus durable.</p>
l'impulsivité destructrice	<p>► A l'autre extrême, les adultes TDAH ayant la composante impulsive vont "envoyer tout péter" à la moindre occasion ou encore pire au moment d'atteindre leur but (l'exemple des examens ou le candidat ne se présente même pas). Ils peuvent se lancer à fond dans un nouvel objectif et abandonner à cause d'une simple remarque d'un tiers, ou à cause d'un simple obstacle qui leur paraît sur le coup infranchissable, peut-être due à la fatigue causé par cette hyper focalisation.</p> <p>► Certains pratiquent la politique de la terre brûlée où il leur faut sans cesse un nouveau territoire et repartir à zéro. Il est important de ressentir ses états internes et ses émotions s'aggraver afin de les anticiper et préparer une sortie moins brutale, même si celle-ci s'avère la bonne solution. Toute forme de relaxation freine cette impulsivité.</p>

<p>La recherche obsessionnelle de solutions</p>	<p>► Certains d'adultes TDAH passent leur vie à chercher des solutions pour leur déficit d'attention, vous en faite peut-être partie si vous êtes arrivé ici. Félicitation mais est-ce que vous allez vraiment appliquer ce qui est écrit sur ce site (ou d'autres) concernant votre TDAH ► Cela va passer par de grandes décisions sur le style de vie, l'hygiène de vie, ou des pratiques journalières de relaxation ! Ou selon votre tempérament cela passera plutôt par la recherche d'un job compatible TDAH, ou garder votre job mais améliorer votre organisation en faisant des gammes pour changer vos mauvaises habitude de procrastination. En êtes-vous conscient ► Il va falloir vous y investir durablement.</p> <p>► Chercher des solutions est peut être devenu votre passion et même votre personnalité principale, vous cherchez sans arrêt un truc miracle qui va tout résoudre d'un coup. Cela vous est arrivé dans le passé, pendant une semaine vous vous êtes senti super bien grâce à un nouveau truc et surtout son effet placebo associé. Cela vous a fait peut-être fait avancer à un moment de votre vie, mais vous avez sans doute tendance à chercher de manières obsessionnelles de nouvelles solutions au lieu d'expérimenter sur la durée celles qui ont déjà marchées pour vous et qui vous permettrait de profiter enfin de la vie, de sortir, de mettre en œuvre vos progrès. Arrêtez de repartir à zéro avec de nouvelles recherches de solutions avec internet, ce qui devient une addiction. De même votre bibliothèque est peut-être déjà remplie de livres de développement personnel, de diététique ou de spiritualité méditative, que vous avez tous lu jusqu'à la 3eme page ... Car c'est le toujours le livre suivant qui est le plus intéressant ...</p> <p>► Les solutions que vous trouvez pour éviter l'ennui deviennent elles même ennuyeuses ► ou plus grave vous les oubliez, happés par de nouvelles découvertes ► Soyez en sûr, si le sport ou la relaxation vous aident, cela vous aidera toute la vie donc on doit les pratiquer régulièrement et raisonnablement, quitte à les faire varier (changement de sport ou de type de relaxation/méditation). D'autre part les solutions comme celles de ce tableau marchent en synergie donc il est plus efficace d'en pratiquer plusieurs en parallèle, et ne pas les transformer en addiction comme faire du sport à outrance ou de faire des retraites méditative de plusieurs semaines qui vont vous couper du monde.</p>
<p>Ne pas savoir choisir</p> <p>Liberté extérieure et prison intérieure</p> <p>Apprendre à être heureux</p>	<p>Ce paragraphe est le seul de ce site qui est fortement inspiré de documents extérieurs, il s'agit des livres "petit traité de vie intérieure" et "du bonheur" de Frederick Lenoir :</p> <p>► L'abondance des possibles de notre société moderne fait qu'on l'on est écrasé par la difficulté de choisir ou de maintenir le cap. Tous les habitants des sociétés "évoluées" se retrouvent aujourd'hui devant un dilemme : ils aspirent à se réaliser et à s'épanouir, ce qui est le mot d'ordre de notre monde moderne, et en même temps ils n'arrivent pas à savoir ce qui est bon pour eux, à trouver leur voie, à effectuer les bons choix. Les adultes TDAH n'arrivent pas à se discipliner et à devenir suffisamment régulier et tenace pour réussir dans des voies exaltantes mais exigeantes. Ils aspirent à tout et ne parviennent à rien, ou à pas grand-chose. Du coup, certains n'ont plus goût à rien, tandis que d'autres sombrent dans l'alcool et la drogue pour les plus jeunes. Ils zonent, vivent, font un peu de musique ou d'informatique sans jamais aller jusqu'au bout. Ils peuvent en être littéralement déprimés. 50 ans plus tôt, avec moins de choix et de désir permanent au bonheur, ils l'aurait peut-être trouvé sans le chercher, avec des activités plus épanouissante sur le plan physique et sans ordinateur. .</p> <p>► Le conflit psychique entre nos désirs et les interdits moraux (la névrose) était la pathologie dominante des sociétés</p>

occidentales à l'époque de Freud et jusqu'à la fin des années 1960, c'est tout autrement depuis la libération des mœurs (Mai 68 en France). L'individu ne souffre plus aujourd'hui de trop d'interdits, mais de trop de possibles, d'une injonction de performance et d'autonomie trop lourde. Aujourd'hui, cette forme de dépression, qui touche de plus en plus d'adolescents et d'adultes TDAH constitue l'un des symptômes de l'incapacité à se réaliser, à être soi-même. Ce qui renforce le fait que les psychanalyses freudiennes ne sont plus adaptées aux problèmes d'aujourd'hui.

► La liberté dans les lois et les mœurs enferme beaucoup d'adultes TDAH donc une prison psychique par trop de choix possible et une insatisfaction chronique liée à ce déficit d'attention qui les empêche d'apprécier le moment présent et ce qu'ils ont déjà. La croyance que le bonheur est lié à une aisance financière ou matérielle ou à des connaissances intellectuelles est fortement ancrées du fait de notre éducation et des messages publicitaires. Pourtant le message des philosophes et des maîtres spirituels met en garde contre l'illusion qui existait déjà il y a 2000 ans mais qui est aujourd'hui exacerbée par la pensée unique que nous impose les médias. Il va falloir trouver un juste milieu entre plaisir et hédonisme, objectifs et instant présent, agir et simplifier sa vie. Comprendre que le sentiment de ne pas s'accomplir n'est pas lié à nos manques d'accomplissement mais au fait que nous ne les apprécions pas à leur juste valeur, ou que nous ne nous acceptons pas tel que nous sommes.

► Être heureux, c'est apprendre à choisir, non seulement ses plaisirs mais sa voie, son métier, son partenaire, sa manière de vivre, ses amis et ses loisirs. Apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités. Rendre cohérent sa vie en fonction des besoins, valeurs et des objectifs qui font du sens à notre vie. Donner du sens permet d'éviter ce sentiment d'incomplétude ou de non satisfaction pour renoncer à certains envies ou plaisirs addictifs et ainsi se concentrer sur des objectifs considérés comme prioritaires.