

## LES MOTS QU'ILS UTILISENT POUR DÉCRIRE LEUR TDA/H

J'ai un moteur dans la tête  
J'ai souvent le sentiment d'être un imposteur ...  
Je me sens différent, décalé, un extraterrestre  
Je suis à la fois idéaliste mais d'une lucidité implacable  
J'aimerais un bouton "off" pour arrêter mon cerveau  
Il faut que je bloque mes pensées en faisant travailler mes mains  
Je rêve souvent le rêve que ma valise n'est pas finie et que je vais rater un train, un avion  
ou un RDV  
Que d'efforts incessants, de fatigue, de manque de soi, de pans entiers de ma vie sacrifiée  
pour rester le nez au dessus de l'eau  
J'ai une mémoire vive, oui, mais comme celle des ordinateurs: une nouvelle info efface la  
précédente...  
J'ai toujours eu l'impression d'avoir dans le cerveau une sorte de purée faite de pensées,  
de souvenirs, de vide  
J'ai toujours envie de regarder un truc qui me fait immédiatement penser à un autre etc.  
Impossible de bloquer mon attention, tantôt turbulent tantôt mollasson  
Toujours "for the birds" (ailleurs, dans les airs, partout, sauf ... ici)  
Je deviens rapidement un expert sur un sujet pointu, puis 6 mois plus tard je ne veux  
plus en entendre parler  
J'ai un chinois qui pédale toujours dans ma tête  
J'ai un TGV dans la tête et un vélo dans les mains  
C'est comme si j'avais plein de tiroirs dans la tête tous ouverts en même temps  
Je parviens facilement à faire des choses compliquées mais je me noie facilement dans  
un verre d'eau  
Je suis un peu bizarre mais la vie est belle quand même  
Comme un PC dernier cri avec une petite mémoire, ça rame, ça chauffe, ça pete, il faut  
l'éteindre et le redémarrer. Crevé !  
J'ai du mal à cuisiner quand on me parle (c'est l'un ou l'autre)  
Toujours le chaos dans ma tête, les oublis, les plats qui brûlent  
Remplir un cheque, trouver une enveloppe, un timbre et enchaîner avec le bureau de  
poste, c'est très compliqué ...  
Je veux bâtir une tour mais je ne parviens pas à passer l'étape des fondations  
Démarrer un projet c'est banal, en démarrer 5 à la fois, ça c'est mon sport  
Apprendre l'accordéon, tricoter, faire de la dentelle... mes passions sont courtes mais  
j'en ai toujours de nouvelles  
Est-ce que j'ai une identité dans toutes mes contradictions ?  
Je trouve enfin la réponse à mes problèmes, je savais depuis toujours qu'il y avait une  
explication  
je me sens libéré depuis que j'ai découvert que j'ai un TDA/H et que je sais qu'il y a des  
conseils gagnants

...