

Manuel d'Auto-Coaching pour s'accomplir

Début du Manuel d'Auto-Coaching

► Ce manuel d'Auto-Coaching résume des années d'expérimentations et de témoignages positifs et efficaces à travers les chapitres et les tableaux colorés ci-dessous.

► Ne cherchez pas un seul truc magique pour résoudre tous vos problèmes. **C'est une combinaison de plusieurs solutions qui sera décisive.** Pour certains il sera nécessaire d'alterner entre plusieurs solutions d'une même catégorie d'une année à l'autre pour ne pas que la solution devienne ennuyeuse (ex : en hygiène mentale : le matin, relaxation vitez une année, sophrologie l'année suivante puis ensuite la méditation). Il faut persévérer le plus possible dans le temps et ne pas abandonner complètement une catégorie majeure de solutions (ex : en hygiène de vie : améliorer son sommeil en se couchant plus tôt après des soirées calmes).

► Commencez par le [tableau des énergies et la méthode associée](#) pour augmenter instantanément votre niveau d'énergie, d'attention et d'humeur. Donc lisez très attentivement **le premier chapitre de ce manuel d'auto-coaching et suivez la méthode** pour augmenter en quelques semaines toutes vos facultés intellectuelles et votre bien-être physique et psychiques. Si vous commencez par augmenter votre énergie ou boucher les fuites avec cette méthode, notamment en améliorant votre hygiène de vie (sommeil, café) et votre hygiène mentale (relaxation, pensées positives), vous pourrez mettre en œuvre rapidement d'autres solutions (anti-procrastination et relation avec les autres par exemple) et avancer vers vos nouveaux objectifs ou style de vie compatible TDA/H. Le tableau des énergies (ou tableau d'actions de bien-être immédiat) est donc la pierre angulaire de ce manuel d'auto-coaching.

► Il faut recréer, petit à petit, de bonnes habitudes. Les changements persistants ne peuvent être obtenus que par la répétition quotidienne de ces petites actions qui produiront leurs effets sur la durée. Cette confiance dans les changements à long terme, cette patience, est très difficile à admettre pour les TDA/H, attirés par tout ce qui est éphémère et spectaculaire. Heureusement ces premières actions de bien-être sont justement spectaculaires en terme de résultat immédiat donc c'est jouable.

► Les plus anxieux préféreront se donner au départ des objectifs modestes, faciles à tenir au jour le jour : mieux vaut faire 5 minutes de yoga tous les matins, puis passer ensuite à 10 mn puis à 20mn, plutôt qu'en faire 30 minutes pendant 2 jours avant de se faire mal et se décourager. Les moins anxieux vont essayer beaucoup de solutions en parallèle, pour avoir un gain significatif dès le début et ne pas se décourager.

► Les premières nouvelles habitudes positives, inévitables au bout de 2 à 4 semaines (on estime en moyenne à 21 jours le temps nécessaire pour créer de nouvelles habitudes), provoquent alors un premier sentiment de victoire, de confiance, qui donne la force nécessaire pour en aborder de nouvelles. Il faut persister dans le temps pour ancrer le plus longtemps possible la nouvelle habitude positive, puis éventuellement la modifier légèrement quand elle devient lassante, et cumuler avec de nouvelles habitudes positives.

► Ceci dit les adultes TDA/H ont du mal à garder le cap et la plupart des solutions ci-dessous risquent de vous ennuyer au bout de quelques jours ou quelques semaines. C'est là que la volonté entre en action, peut-être en vous faisant coacher par un proche, ou travers le coaching de groupe organisé sur ce site. C'est peut-être plus facile quand on a eu un échec cuisant (avec son lot de souffrance) ou qu'on n'a plus le choix dans une logique de survie, mais ça peut aussi passer par des prises de conscience le plus tôt possible dans sa vie avant de vraiment souffrir, c'est l'objet de ce site.

► Donc pour récapituler l'essentiel, la méthode décrite au chapitre suivant (chapitre 1 : énergie et attention) vous offre un moyen spectaculaire de progresser rapidement (d'après le retour de beaucoup d'internautes) en commençant par :

-> l'amélioration de son hygiène de vie (chapitre 2 : Hygiène vie & physique) notamment arrêter la caféine et diminuer les écrans (ordi, tv) le soir

-> l'amélioration de son hygiène mentale (chapitre 3 : hygiène mentale) notamment en pratiquant des écoutes d'audios

correspondant à des méthodes de relaxation/méditation, ainsi qu'à des livres de développement personnel et, à télécharger ici : [Audios mis à disposition par le site tdah-adulte.org](#)

200 conseils en 12 familles pour contourner ou utiliser votre TDA/H sans aide extérieure

Auto-Coaching	Energie et Attention	Hygiène Vie & Physique	Hygiène Mentale	Style Vie & Objectifs	Métiers +/- adaptés
Anti-Procrastination	Motivation et Attention	Les pièges du TDA/H	Famille et Relations	Diététique & Nutriment	Ressources audios

Conseils détaillés dans les catégories : Gain et Perte d'énergie d'attention et d'humeur. Pivot du manuel d'auto-coaching

Lisez attentivement ce tableau et surtout le mode d'emploi qui suit, cela pourrait rapidement changer votre vie ...

Gain d'Energie, d'Attention et d'Humeur /th>	TYPE	Fuite d'Energie, d'Attention et d'Humeur
<ul style="list-style-type: none"> - Bonne hygiène de vie et de sommeil, soirées qui calment le mental - Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, fibres, oméga 3) et boire 1/H - Rituel de réveil du matin avec relaxation corporelle et/ou yoga/qi-gong/... - Marcher dans la nature ou à la place des transports en commun - Activités à l'extérieur ou avec une dépense physique - 5 mn de respirations amplifiées type cohérence cardiaque 3 fois par jour - Avoir une position corporelle digne/positive et sourire (extérieur/intérieur) - Ressentir son corps, relaxation corporelle, douche chaude, massage, ... 	H P Y H G Y I S E I N Q E U E	<ul style="list-style-type: none"> - Mauvais sommeil (trop court ou trop long) - Hypoglycémie (en sautant des repas) - Diner trop riche et petit-déjeuner trop léger - Etre en apnée ou avec une respiration minime - Activité cérébrale difficile ou longue en apnée - Aucune activité physique, aucune sortie dehors - Aucune conscience de son corps
<ul style="list-style-type: none"> - Solutions intérieures qui calme le mental (relaxation, méditation, prière,...) - Ballade méditative en revenant à la vue ou aux sons à chaque pensée - Toute activité qui concentre aisément et que l'on fait dans l'instant présent - Actions concrètes courtes, ou longues avec pauses toutes les 1/2H ou 1H - Présence d'un animal domestique (chien, chat) , maîtrise d'un cheval - Activités manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Pratiquer son art favori (Peinture, Sculpture, musique, théâtre, ...) 	C M A E L N M T E A L	<ul style="list-style-type: none"> - Plusieurs tasses de café par jour - Activités trop fréquente sur l'ordinateur - Regarder souvent et longtemps la télévision - Soirée agitée mentalement et/ou sur les écrans - Ecouter plusieurs personnes qui parlent - Ne pas finir les choses commencées - Environnement non rangé (Maison / Bureau)
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir de la gratitude pour ce que l'on a déjà pour évoluer plus facilement - Se féliciter pour ce que l'on obtient et accepter ce qu'on ne peut pas avoir - Accepter la gratification venant des autres sans la rechercher assidument - Remercier sincèrement les autres et les aider le plus souvent possible - Penser fort à quelque chose de positif surtout quand le négatif arrive. - Remplacer progressivement le négatif conditionné par du positif conscient - Croire en soi et à ses projets et visualiser ce que l'on veut pour y parvenir - Lire,écrire,enregistrer,écouter,énoncer tout haut des affirmations positives - Livres de développement personnel (écoutes répétitives de livres udios) 	P P E O N S S I E T E I V E	<ul style="list-style-type: none"> - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se désresponsabiliser en accusant tout et tous - Contact avec des gens négatifs & dévalorisants - Chercher à tout comprendre et sans objectifs - Trop dans son mental sans jamais débrancher - Toute forme de procrastination qui fait ruminer - Impossibilité de faire un choix, immobilisme - Pensées négatives juste avant de s'endormir
<ul style="list-style-type: none"> - Se rendre utile aux autres, engagement émotionnel sans prise de tête - Etre amoureux ou en harmonie (sans jeux psychologique) avec le conjoint - Alternier la compagnie de ceux qu'on aime (Amour, Sexe, Famille, Amitié) - Chanter, danser, rire, sourire ,même seul, pour changer son émotion - Sourire et ressentir une joie intérieure sans vrais raisons et sans pensées - 5 à 10 respirations type abdominale complète lors de l'émotion négative - Ressentir le symptôme physique de la souffrance (ventre, poitrine, gorge) - Pleurer sans dramatiser et sans culpabiliser pour évacuer l'émotion 	G E E M S O T T I I O O N N	<ul style="list-style-type: none"> - Ressentiments envers soi-même - Culpabilisation, manque d'estime de soi - Rumination envers soi ou les autres - Ne pas être en harmonie avec son entourage - Toujours au même endroit / mêmes gens - Crises de colère fréquentes sans raisons - Ressentiments avant le coucher (Pb couple) - Sexe sans sentiment/respect pour soi et l'autre
Meilleurs gains d'énergie et d'humeur - Rechargement de batterie		Spécial déchargement de batterie
<ul style="list-style-type: none"> - Séance sportive de type cardio (jogging, vélo, natation, montagne,...) - 10 à 20 respirations type pranayama spéciale (Ujjayi + Chandra Bhedna) - Relaxation corporelle intense libérant ses énergies internes (prana ou chi) - Bonne nuit de sommeil, sieste courte < 30mn ou ultra courte de 2mn - Journée de coupure sans culpabiliser, activité physique/manuelle/artistique - Weekend coupure par rapport à ses activités de la semaine - Vacances dépayantes fréquentes&courtes non cérébrale dans la nature 		<ul style="list-style-type: none"> - Soirée et nuit sur internet sans objectifs précis - Hyperfocalisation en apnée sans respirer - Hyperfocalisation trop longue (n jours & nuits) - Succession de réactions et pensées négatives - Forte émotion négative ou ressentiment - Forte irritabilité impulsive qui culpabilise - Croire qu'une perte d'énergie/humeur va durer

► Voici la procédure à suivre :

- Personnalisez ce tableau à votre caractère en utilisant les document Excel ou Word ci-dessous. Gardez 5 à 15 actions fuites
- Lisez les 2 chapitres suivant pour comprendre l'intérêt de ces solutions et écoutez/visionnez les audios/vidéos correspondants
- Pré-remplissez votre engagement pour chaque action retenue en nombre d'heures ou de répétitions (Voir ex sur feuille Excel)
- Affichez pendant quelques semaines la version papier de ce tableau un peu partout (frigo, miroir SdB, table de chevet,...)
- Lisez le plusieurs fois par jour, son contenu va s'intégrer facilement dans votre subconscient.
- Annotez tous les jours le résultat de chaque action réellement effectuée (en vert) ou non (en rouge) - (Voir ex sur feuille Excel)
- Faites un bilan en fin de semaine pour voir vos réussites et vos prenez conscience de vos écarts sans culpabiliser
- Alternier entre toutes ces solutions pour ne pas les trouver ennuyeuse, mais persistez 3 semaines pour chaque solutions retenue.

► Suivez donc vos efforts pour gagner de l'énergie et diminuer les fuites d'énergie, de manière graduelle et hebdomadaire pendant quelques semaines pour prendre de nouvelles habitudes avec [la version excel du tableau](#), sur laquelle a été retenu que quelques actions pour ne pas vous effrayer, pour en faire un tableau de bord de vos actions de bien-être, pour prendre conscience de vos bonnes et mauvaises habitudes comportementales et cognitives, suivre vos écarts prévision/bilan avec des codes couleurs (bleu = engagements, vert = réalisé, rouge = non réalisé) et prendre ainsi de nouvelles bonnes habitudes. Pour les nombreux adultes TDA/H allergiques aux feuilles Excel, il est préférable d'utiliser [la version en format Word de de tableau](#) qui a le mérite d'avoir le même contenu que le tableau ci-dessus mais qui peut sembler impossible à réaliser donc supprimer sans doute des actions et personnalisez le. Voici aussi [la version jpg du tableau](#) que vous pouvez aussi imprimer en mode paysage mais qui ne comportera pas les colonnes d'annotation.

► Ce tableau n'est pas à prendre à la lettre, c'est une juste une référence assez exhaustive sur toutes les possibilités. Sur le principe, une seule de ces solutions poussée à fond est synonyme de renouveau. Donc 5 à 10 solutions en // sera détonnant pour votre développement personnel et professionnel. Quand vous les connaissez presque toutes, vous ne pourrez bien sûr pas les utiliser toute en parallèle mais vous puiserez au grés de votre humeur et de votre niveau d'énergie celles que vous avez envie d'appliquer. Cela devient comme un jeu ou on ne s'ennuie jamais et la gagne équivaut à **une joie intérieure de plus en plus fréquente**. Ce n'est pas une vague promesse de coach, ça marche ! si vous le faites ... alors **ACTION !!!**.

► Même si des événements, des situations, pensées ou émotions vont bien sûr encore vous attrister encore de temps en temps, une sérénité sous-jacente sera là en parallèle car vous savez comment faire remonter l'énergie, l'attention et l'humeur. Votre confiance en vous va vraiment augmenter, même si on verra dans les chapitres suivants comment travailler la-dessus plus à fond. Oh bien sûr, vous replongerez encore de temps en temps les premiers temps, c'est juste le signe que vous avez dérivé sur ces solutions de bien-être. Vous remettez le focus sur elles et les événements extérieurs ou les situations avec les gens vont glisser sur vous sans vous affecter trop. Notez que ce processus de bien-être à court terme est valable pour tout être humain mais beaucoup de cerveaux gauches se sont mis au fil du temps des exigences de bonheur plus importante de par leur plus grande facilité à être attentif et à exécuter leurs tâches.

► A noter qu'il faut de l'énergie pour se motiver et donc se concentrer sereinement, et dans l'autre sens le fait d'arriver à se concentrer donne de l'énergie ou améliore l'humeur. Il y a une synergie entre l'énergie, l'attention et l'humeur, et quand 1 sur 3 disparaît, les 2 autres baissent et on peut tomber dans une spirale descendante. On va pouvoir bien fonctionner au quotidien que si on dispose d'assez d'énergie interne. C'est le but de ce tableau ci-dessus. Quand on sature, quand on déprime et qu'on ne peut plus rien faire, il faut alors opter pour les solutions de rechargement de batterie (en bas du tableau) avec éventuellement du repos sans culpabiliser.

► Ce tableau concerne des solutions de bien-être à court et chaque solution est détaillée dans les 2 chapitres suivants (hygiène vie et physique + hygiène mentale) qu'il faut lire donc aussi maintenant et plusieurs fois aussi. Bien sûr ce n'est pas suffisant pour le long terme car il faut profiter de ce nouveau bien-être et ces nouvelles capacités attentionnelles pour s'accomplir avec une vie qui fait du sens pour chacun. Donc pour le bien-être et la confiance en soi sur le plus long terme, les autres chapitres vont vous donner ensuite des clés supplémentaires à votre épanouissement complet.

[Commentez sur le blog et donnez votre retour sur ce tableau des énergies et cette méthode](#)

[Haut de page / Index](#)

■ Conseils détaillés dans les catégories : Sommeil, Activité physique, respiration, rituels matin et soir, café, alcool, tabac

<p>Hygiène de vie</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Aucune connotation moraliste ici, mais il est très important pour les adultes TDA/H de savoir gérer leur énergie pour bien fonctionner, d'avoir des règles pour être plus régulier et avoir ainsi une concentration une humeur plus régulière. Beaucoup ont de mauvaises habitudes (ou pas d'habitudes) en matières d'hygiène de vie, ce qui accentue fortement leurs symptômes. C'est aussi une des conséquences de ce trouble (manque d'attention sur les règles élémentaires d'hygiène de vie). Le meilleur point de départ est de changer la première et la dernière demi-heure de la journée.</p>
<p>Soirées calmes</p> <p>Rituel d'endormissement</p>	<p>► C'est le premier conseil détaillé de cette longue série, et c'est peut-être un des plus importants pour les adultes TDA/H. La qualité de la journée suivante dépend beaucoup du type de soirée qui l'a précédée, car cela va avoir un effet sur la facilité d'endormissement et sur la qualité du sommeil. Passez donc vos soirées de manière relativement calme, afin de baisser l'hyperactivité mentale générée dans la journée. Sans film/série/émission violente/hyperactive ou autre journal télévisé, optez pour un programme gaie ou calme si vous ne pouvez pas éviter la télévision, en arrêtant au moins une heure avant votre rituel d'endormissement.</p> <p>► Éviter absolument les activités sur ordinateur tardives (recherche sur internet de la solution miracle pour résoudre tous les problèmes, réseaux sociaux, jeux). Éviter les conflits relationnel ou avec soi-même, ne pas ressasser les mauvais moments de la journée et ne pas penser au lendemain. Sortir le soir jusqu'à une heure raisonnable est souvent moins hyperactif pour notre cerveau que de rester devant sa télé ou son ordinateur. Si c'est dans vos valeurs, faire la fête de temps en temps sera intéressant car cela chassera vos pensées négatives.</p> <p>► En fin de soirée, un rituel d'endormissement est souvent très efficace, comme l'écoute de musique relaxante ou d'audios apaisants et inspirants. Les dernières pensées qui accompagnent l'arrivée du sommeil sont importantes pour la qualité du sommeil et votre humeur au réveil. Lire un livre nécessite de la concentration, donc les livres audios semblent mieux fonctionner chez nous en nous détournant de nos pensées sans nous fatiguer (volume le plus bas possible si vous voulez vous endormir avec), et peuvent favoriser ainsi l'arrivée du sommeil. Ce sera d'autant plus profitable si vous écoutez un livre audio inspirant et apaisant de développement personnel, voir les livres audios ci-joints. Pour les plus expérimentés, ce rituel pourra être une relaxation ou méditation suivi d'une concentration sur la respiration normale non amplifiée, qui va diminuer les pensées et induire un sommeil récupérateur.</p>
<p>Cycles de sommeil</p>	<p>► Beaucoup d'hyperactifs sont du soir, ils ne veulent pas aller dormir et sont comme entraînés par un moteur interne. Ils pensent qu'ils ne sont performants que le soir et même la nuit, et repoussent donc l'heure du coucher. En fait cette impression de performance, même si elle est réelle, est surtout dû au fait qu'ils ont décalés au fil du temps leur rythme circadien pour arriver au syndrome de retard de phase de sommeil (SRPS). Ce syndrome a des facteurs génétiques à 40%, mais il a pu aussi se mettre en place ou s'amplifier progressivement depuis l'enfance et surtout l'adolescence, conditionné par des facteurs environnementaux et sociaux, comme la pression scolaire, la</p>

consommation télévisuelle et informatique, mais aussi leurs parents (souvent TDA/H aussi) qui n'ont pas su leur donner l'habitude de se coucher tôt.

- ▶ Certains ont pris l'habitude de rattraper le soir ce qu'ils n'ont pas réussi à faire dans la journée, avec l'impression que le sommeil est une perte de temps. La fatigue physique de la fin de journée diminue légèrement leur hyperactivité l'entente et cela peut transformer leur distraction en hyperfocalisation. Ils ont le sentiment qu'ils se concentrent plus facilement le soir et la nuit, sans les distractions et les interruptions de la journée, ils partent alors dans une bulle d'hyperfocalisation et d'isolement qui aboutit à des couchers de plus en plus tardifs, avec des lendemains matin difficiles qui les poussera à répéter cette erreur.
- ▶ Ce décalage pose des problèmes d'adaptation sociale car la plupart des gens se lèvent au petit matin, il est reconnu aussi que le sommeil du matin est moins récupérateur pour le mental avec donc plus de problèmes d'attention dans la journée, bien que cela puisse être récupérateur pour le physique et empêcher le soir suivant de s'endormir de nouveau à une heure normale. Pour ceux qui travaillent chez eux, le fait de ne pas sortir et de ne pas faire d'exercice, ne serait-ce que la marche, de ne pas voir la lumière du jour, va favoriser encore plus l'endormissement tardif. On peut compenser avec de la luminothérapie vers 17H00 (qui améliore en plus l'humeur pour ceux qui font des dépressions saisonnières l'hiver) mais sortir dehors pendant la journée est encore plus simple et plus sain.
- ▶ D'autres adultes TDA/H sont du matin, mais d'une manière générale il faut respecter ses cycles de sommeil qui durent en moyenne 90 mn. Donc **se coucher à heure régulière pas trop tard**, un bâillement est un bon indicateur de début de cycle, mais il faut être déjà apaisé et prêt à aller au lit. Cependant il est possible qu'un décalage exceptionnel puisse favoriser la créativité. A noter qu'un besoin de long sommeil (hypersomnie) n'est pas synonyme de sommeil récupérateur, 4H à 10H de bon sommeil sont suffisant selon les personnes selon des caractéristiques génétiques. La vie contemporaines et ces multiples obligations et stimulations fait que beaucoup d'adultes dorment moins que leurs besoins ce qui des incidences sur l'attention, le stress et certaines maladies. Pour ne pas que le réveil vous réveille difficilement au milieu d'un cycle de sommeil (sommeil profond), utiliser un simulateur d'aube qui vous réveillera plus certainement à la fin d'un cycle ce qui permettra une meilleure forme pendant la journée. laisser plus ou moins ouvert ses volets fonctionne aussi très bien pour cela sauf en hiver.
- ▶ Beaucoup ne comprennent pas la corrélation entre le sommeil et le TDA/H, ou l'oublie quand arrive le soir. Pour vous aider à comprendre l'impact du sommeil sur la qualité de l'attention (et la qualité de vie) et essayer de le réguler petit à petit, vous pouvez noter tout cela pendant plusieurs jours avec l'agenda du sommeil ci-joint : [agenda du sommeil](#) (rajouter vos heures tardives sur l'ordinateur dans le temps de travail). Même si ça peut prendre des mois ou des années, changer vos habitudes pour améliorer la qualité de votre sommeil est un investissement qui n'a pas de prix.

Qualité Sommeil

- ▶ La qualité du sommeil est très importante chez l'adulte TDA/H, beaucoup plus que chez la majorité des adultes qui peuvent se permettre un mauvais sommeil occasionnel. Voir au chapitre médicament sur cette page les différents troubles du sommeil qui se retrouvent souvent chez les adultes TDA/H (à 75%). Citons l'hypersomnie, la narcolepsie, l'insomnie de début de sommeil, l'insomnie de réveil précoce, l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, etc ...). Avant d'essayer les médicaments possibles, on tentera d'améliorer son sommeil en améliorant son hygiène de vie générale (moins de café, d'alcool, de tabac et de nourriture le soir) et son état psychique en luttant contre le stress, l'anxiété ou la dépression. Dans tous les cas **évitez une utilisation quotidienne d'anxiolytiques benzodiazépines qui détériorent la qualité du sommeil**, même s'ils constituent à l'occasion une bonne béquille pour réduire une anxiété extrême et de trouver le sommeil, préférer quand même les hypnotiques qui respectent la qualité du sommeil (voir médicaments).
- ▶ Il faut mettre en place une stratégie anti-rumination et ne pas rester à ressasser des pensées, pour certains le simple fait d'être allongé dans le noir génère de l'anxiété. Une méthode de relaxation est la bienvenue pour trouver le sommeil en se concentrant légèrement sur son souffle naturel ou son corps et en se détendant (on peut utiliser la même que celle indiquée plus haut pour le rituel du réveil. Si cela ne suffit pas, il faut prendre conscience que cela ne sert à rien de chercher des solutions la nuit, mais il peut être bon d'avoir un petit carnet sur sa table de nuit pour se dégager la tête au cas ou une idée qui semble bonne traverse l'esprit. Si le sommeil ne vient toujours pas, il est préférable de lire un livre, écouter un livre audio, ou même se relever pour marcher un moment et attendre le bâillement suivant indiquant le début d'un nouveau cycle de sommeil.
- ▶ Rappelons d'autres basics pour avoir un sommeil réparateur, notamment une température pas trop élevée dans la chambre (aérée si possible), un bon matelas qui peut être relativement ferme pour la tenue du dos mais qui doit surtout avoir une surface de couchage souple pour permettre la circulation du sang ce qui évite au corps de bouger souvent dans la nuit (on peut simplement rajouter un sur-matelas à 'mémoire de forme'). Le repas du soir doit-être ni trop léger ni trop lourd et composé de sucres lents essentiellement. Si une fringale vous réveille ou vous empêche de vous rendormir, optez pour un apport léger de calorie contenant du tryptophane comme le fameux verre de lait tiède ou simplement un yaourt.
- ▶ Enfin dans la journée une sieste courte de 20 mn (mettre un réveil), ou très courte de 2 mn à son bureau, peuvent permettre de se régénérer pour l'après-midi, notamment si la nuit précédente a été perturbée ou courte, mais cela demande un apprentissage.

Rituel de réveil

Matin énergétique

- ▶ Les adultes TDA/H qui commencent souvent très mal leur journée avec une hyperactivité cérébrale déjà très présente, qui paralyse les hypoactifs et disperse les hyperactifs dès la première heure d'activité. Il est important de bien commencer votre journée à travers des rituels énergétique. Vous allez installer au fil des jours un rituel de réveil et de début de matinée énergétique qui va vous permettre de faire baisser tous les symptômes négatifs du TDA/H.
- ▶ Dès le réveil, il est bon d'éviter de partir dans son mental pour ruminer, ressasser vos problèmes de la veille ou vous inquiéter pour les activités de votre journée. Beaucoup ne font que rêvasser pendant une demi-heure avant de mettre un pied par terre et cela est annonciateur d'une journée improductive. Votre état d'être de cette première demi-heure est pourtant capital pour le reste de la journée, que faire ? Vous pouvez ne pas vous lever tout de suite mais il faut en profiter pour faire une vingtaine de grandes respirations amplifiées et conscientes dans votre lit, comptez-les pour tenir 5 à 10 mn. Accrochez-vous car votre hyperactivité mentale va tout faire pour vous en détourner.
- ▶ Vous pouvez ensuite faire quelques mouvements de type Yoga/QI-Gong (allez prendre quelques cours d'abord) ou simplement quelques étirements ou exercices de musculation pour les plus sportifs, tout cela

	<p>avec la conscience du corps que vous avez acquis dans votre relaxation. Les 2 vidéos suivantes vont vous montrer une série de 5 mouvements avec un très bon ratio efficacité / temps passé (10mn) , à faire en mode conscient (yoga) si possible ou gymnastique simplement, de manière progressive en ne forçant pas. Voilà ce que cela donne : 5 mouvements tibétains vision (rapide) et 5 mouvements tibétains (apprentissage).</p> <p>► Puis une relaxation corporelle pour sentir votre corps (voir chapitre hygiène mentale). Pour vous initier, voici une méthode très puissante à base d'audios qui va être votre rituel de réveil (Cliquez ici pour télécharger cette méthode d'apprentissage de la relaxation corporelle) , plus énergisant qu'une cafetière entière de café ou que la ritaline et sans effets secondaires. Si vous avez tendance à vous rendormir quand votre réveil sonne, levez-vous immédiatement et prenez votre douche avant de pratiquer cette méthode de relaxation, plutôt en position assise dans ce cas.</p> <p>► Si vous avez suivi ces conseils, votre hyperactivité mentale n'est pas encore là et sera moins importante tout au long de la journée.L'énergie accumulée précédemment est interne, donc continuez à rester calme et centré avec votre famille ou seul devant votre bol, sans écouter à la radio les nouvelles accablante du monde. Le petit déjeuner doit être copieux et énergisant mais sans café (thé vert ou décaféiné à la place). Optez plutôt pour un petit-déjeuner à base de sucres lents, et de temps en temps à base de protéine (voir chapitre diététique)</p> <p>► Puis vous commencez votre journée de travail. Si vous n'êtes pas obligé de pointer au bureau ou rester à la maison, sortez marcher dehors un moment ou allez travailler une heure au café du coin si c'est possible. Dans tous les cas essayez d'éviter vos addictions et distractions pendant la première heure de travail (internet, emails, ...) en avançant sur une tâche prioritaire avec éventuellement une TO DO LIST journalière pendant une périodes de crise (voir chapitre procrastination).</p>
<p>Respiration</p> <p>Cohérence Cardiaque</p>	<p>► Les enfants et les adultes TDAH ont une respiration particulièrement faible ou irrégulière, en n'utilisant que la partie haute de leur poitrine et rarement l'abdomen. cela amplifie le stress, la fatigue et par conséquence l'attention. C'est aussi très gênant la nuit car cela peut induire des troubles comme l'apnée du sommeil. Pour la journée, le plus simple est de mettre en place progressivement une respiration plus ample et plus régulière. On peut commencer par amplifier sa respiration quand on y pense, au réveil comme on l'a vu plus haut, et spécialement quand on a besoin de contrôler son impulsivité ou ré-oxygéner ses neurones, avec des pauses au travail (voir "Travail et organisation). Vous pouvez télécharger cet audio pour vous motiver fréquemment à respirer plus amplement.</p> <p>► Dans un premier temps on ne retiendra pas l'air et se contentera d'amplifier sa respiration comme on peut le temps que son cerveau s'habitue à ne plus être en apnée et que ca n'engendre pas de vertige. Il faut faire une pause entre chaque respiration, espacer les inspirations pour ne pas partir en hyper ventilation, et bénéficier ainsi d'un effet calmant sur le mental en agissant sur le nerf vague qi est un composant du système parasympathique.</p> <p>► On peut se faire aider une méthode et un outil associé audio. La cohérence cardiaque est un bon point de départ. Approche scientifique, elle fera fuir moins de gens que les approches orientales et méditatives. il s'agit de se faire aider par une petite vidéo qui montre quand inspirer puis expirer pendant 5 mn. Le temps d'inspirer et d'expirer est identique, 5 secondes chacun et pas de rétention d'air entre les deux. Pas de consignes au début sur la façon de respirer , juste suivre une boule qui monte (inspir) et qui descend (expir) , et voici une des meilleure vidéos de cohérence cardiaque sur internet avec de beaux paysages et des sons relaxants. On peut aller plus loin et achetez un logiciel de biofeedback (+ capteur sur l'oreille) pour mesurer en direct le passage du "chaos cardiaque" à la "cohérence cardiaque" après quelques respirations régulières ou quelques pensées apaisantes.</p> <p>► Ainsi petit à petit notre façon de respirer change, on arrête de vivre en apnée, avec beaucoup d'effets positifs sur l'énergie, l'attention, l'humeur et la santé, car l'hypoxie (manque d'oxygène) est une des causes majeures de nombreuses maladies aujourd'hui comme le soutient la médecine chinoise. L'idéal est de conscientiser la respiration afin de bloquer quasiment les pensées pendant quelques secondes, dans ce cas c'est un premier pas vers l'apprentissage de la méditation très bénéfique pour le TDAH qu'on verra plus loin,</p>
<p>Sport</p> <p>Addiction au sport</p> <p>Sports d'endurance</p> <p>Sports de précision</p>	<p>► Le sport est vital pour beaucoup d'adultes TDAH, en augmentant leur énergie, leur humeur, leur attention et en diminuant leur anxiété ou leur hypersensibilité. Mais il faut avoir conscience que des efforts extrêmes quotidiens entraînent une dépendance à ces endorphines qui ne seront plus produites naturellement. De même cette dépendance se retrouve dans les sports à risque ou très exaltants mais difficiles à pratiquer régulièrement (parapente, ...). Donc la solution "tout sport" n'est pas la bonne à long terme pour la bonne gestion de la dopamine.</p> <p>► Faire un sport d'endurance permet de respirer amplement et donc provoquer un afflux d'oxygène dans le cerveau que l'on peut reproduire dans une certaine mesure avec la respiration amplifiée vue précédemment. Ainsi on va générer les endorphines puis la dopamine dans les heures qui suivent, en plus du côté déstressant pour les jours qui suivent. C'est pour beaucoup l'outil numéro un pour recharger les batteries. Mais si vous êtes déjà dépendant d'un sport extrême (comme le triathlon) et que ce n'est plus un plaisir pour vous, il va falloir réduire petit à petit la fréquence et l'intensité des entraînements en compensant avec des techniques de relaxation ou de yoga par exemple.</p> <p>► Des sports nécessitant une grande précision et une prise de risque sont aussi intéressants, mais pas pour les mêmes raisons. Il s'agit de débrancher son cerveau des pensées compulsives permanentes.. Les sportifs de haut niveau appellent cet état de parfaite concentration "la zone" et sont alors capables de grandes performances. C'est encore plus évident avec un sport nécessitant à tout prix une concentration extrême pour ne pas se blesser. Par exemple l'escalade, le parapente, l'équitation, le bowling, les sports de vitesse mais aussi les arts martiaux. On revient la tête vidée avec une meilleure attention et une meilleure humeur pour les heures ou jours qui suivent, et progressivement une meilleure confiance en soi. Ce principe s'applique aussi pour toute activité manuelle ou artistique motivante demandant de la concentration non cérébrale.</p>
<p>Mouvement du Corps</p> <p>Activité physique quotidienne</p>	<p>► Les nouvelles technologies liées à l'étude du cerveau (Imagerie à résonance magnétique) ont mis en évidence la correspondance entre le mouvement du corps et le développement des capacités cognitives. En résumé, plus on bouge et plus on développe nos capacités psychomotrices, plus on améliore le fonctionnement de notre cerveau par la création de nouvelles connexions neuronales. Les bénéfices d'une vie en mouvement ne se situent donc pas qu'au niveau corporel, mais aussi et surtout au niveau mental.</p>

<p>La Marche</p>	<p>Rappelez-vous donc l'exercice fait du bien au corps et à la santé physique mais aussi à la santé psychique. Un peu d'activité quotidienne tous les jours et plus intéressant qu'une grande séance sportive hebdomadaire ce qui n'empêche pas un exercice cardio intense une à deux fois par semaine.</p> <p>► Toute forme d'activité corporelle, de gymnastique, d'assouplissement ou de musculation est intéressante surtout si elle est faite en conscience des mouvement de son corps et de sa respiration sans être immergés par ses pensées, comme c'est le cas lors d'une vraie séance de Yoga ou Qi-Gong. Il est intéressant d'avoir une pratique quotidiennement et il est peut-être plus prudent de choisir une technique de gymnastique douce qu'on peut pratiquer chez soi avec ou sans accessoire comme la méthode Nadeau ou Pilate, ce qui permettra aussi d'éviter les problèmes de mal de dos. Toutes les formes de danse sont très intéressantes aussi. Il faut trouver le type d'exercice qui vous convient le mieux et le faire souvent, il vaut mieux un peu tous les jours, ce qui n'empêche pas un exercice plus long ou plus intense 1 ou 2 fois par semaine.</p> <p>► Les bienfaits de la marche sur l'activité cérébrale sont complètement sous-estimés aujourd'hui. 20mn de marche est bon pour la santé mais aussi pour le cerveau et les neurotransmetteurs. L'idéal est dans la nature en mode contemplation. Elle devrait être pratiqué tous les jours, nos ancêtres marchaient 20 km par jour en moyenne, nous sommes avant tout des bipèdes. Elle est à la portée de tous à différents moment de la journée, il suffit de s'arrêter à la station de métro précédente ou de ne pas prendre le bus ni les escalators et ascenseurs et de privilégier les jardins et les parcs sur son trajet. Monter plusieurs fois par jour plusieurs étages à pied est une activité cardio peu traumatisante pour le corps et c'est un cadeau que vous faites à vos neurones. Si vous travaillez dans une tour, remontez vos 5 ou 10 étages à pied à chaque pause ou réunion, progressivement sautez 1 marche sur 2 et vous verrez un résultat très positif sur votre vie professionnelle.</p>
<p>Tabac</p>	<p>► Fumer provoque 2 effets à court terme, un effet antistress et un effet stimulant, ces 2 effets sont intéressants pour le TDAH. Mais des études sérieuses ont montré que la moitié de l'effet positif amené par une cigarette provient du fait que le fumeur va faire une coupure dans son activité (ou dans son hyperactivité cérébrale) en faisant des inhalations profondes, garder l'air dans les poumons (malheureusement avec la nicotine) et expirer lentement. Ceci correspond étrangement à une respiration de type yoga comme on vient de le voir, respect donc aux fumeurs !</p> <p>► MAIS ... il y a le goudron, le mercure etc qui bloque les vrais énergies et qui tue la santé en général ... avec la nicotine qui crée une grande dépendance. Donc garder seulement le concept du break de 5 mn à l'extérieur avec des respirations amplifiées (et conscientisées si possible), avec au début peut-être une cigarette factice. Pour les non-fumeurs, suivez les fumeurs dans leurs pauses en gardant une certaine distance</p> <p>► Le 2eme effet de la cigarette qui est l'effet stimulant lié à la nicotine va être remplacé progressivement par certaines solutions de ce tableau qui stimulent naturellement la concentration (style de vie, facteurs de motivation, bon sommeil, sport, métier motivant, ...)</p>
<p>Alcool</p>	<p>► Quand à l'alcool il y a bien sûr l'effet désinhibiteur qu'amènent les premiers verres et qui peut occasionnellement nous permettre d'être en interaction normale avec d'autres personnes (surtout s'ils en ont eux-mêmes pris quelques verres !). C'est en effet une bonne façon de faire baisser l'hypersensibilité et le sentiment d'anxiété sociale intrinsèque au TDAH. C'est une solution pour passer un samedi soir détendu, mais évidemment tout se complique tout quand on augmente les doses ou la fréquence ... Evidemment l'utilisation quotidienne d'alcool, même modéré, fait baisser l'attention, l'énergie et les cotés positifs du TDAH.</p> <p>► Le coup de fouet euphorisant des premiers verres donne le sentiment de mieux se concentrer, surtout s'il y avait une hypoglycémie au même moment, car l'alcool apporte aussi des calories. Dans l'envie d'alcool et l'envie de sucre peuvent être très proches chez beaucoup d'adultes TDAH car l'hypoglycémie génère chez eux un manque d'énergie et de concentration. Il faut donc éviter l'hypoglycémie en mangeant des sucres lents dans la journée, et si elle arrive quand même, préférer du sucre rapide plutôt que beaucoup d'alcool pour la faire passer. Si c'est l'heure de l'apéritif, il est préférable de commencer avec une boisson sucrée non alcoolisée pour enlever l'hypoglycémie (s'il y a), ou une bière légère qui pourra être un bon compromis avec son apport de maltose qui amène une énergie immédiate.</p> <p>► Pour la médecine, l'alcool est dans la catégorie "déresseur" ce qui en dit long sur ses effets sur l'humeur sans parler des autres problèmes de santé potentiels. Donc il faut vraiment limiter sa consommation d'alcool et ne pas tomber dans cette dépendance. A noter que la combinaison tabac-Alcool-Café à grande quantité que beaucoup de gens pratiquent (TDAH ou pas) est désolante à tous les niveaux et diminue sérieusement l'espérance de vie et sa qualité.</p>
<p>Caféine</p>	<p>► Tout le monde sait aujourd'hui que l'abus de tabac et d'alcool est nocif, mais on ne parle pas assez du café qui garde un place privilégiée dans notre société de par les rituels et la convivialité qui lui sont associés. De nombreuses études montrent que le café augmente ses capacités de concentration à très court terme si on en prend peu, de nombreuses études le démontre, donc il faut le signaler sur ce site dédié à la concentration. ► MAIS ... plusieurs tasses de café corsé quotidiennes entraînent un stress négatif et décuplent tous les symptômes négatifs du TDAH. La concentration augmentée sur le très court terme (quelques heures) se paye très cher à moyen et long terme avec un mauvais stress accru qui va diminuer au contraire toutes nos capacités. De plus cela peut générer des maux de tête par la suite quand on essaie de diminuer les doses.</p> <p>► Prenez donc du décaféiné si vous aimez ce rituel car il n'y a plus autant de différence de gout qu'avant, surtout si vous avez une cafetière à capsule de café. Attention aussi aux boissons énergisantes très à la mode, mais qui contiennent essentiellement du café (ou du guarana qui contient lui-même beaucoup de caféine). Ne pas pouvoir démarrer sa journée sans café est une croyance plus qu'une réalité, Il faut en général 2 semaines pour changer cette habitude en le remplaçant par du décaféiné ! C'est un point de départ facile pour le renouveau que vous attendez, car ce n'est pas une substance addictive contrairement au tabac et à l'alcool.</p> <p>► Prenez donc du thé vert qui a 5 à 10 fois moins de caféine (théine) qu'un café et contient en plus de la faeuse L-Theanine car il stimule sans exciter. La L-Théanine est un des plus puissants compléments alimentaires pour stimuler efficacement l'attention, et on trouve souvent ce composant dans les complément alimentaire spécial TDAH. La L-Théanine est un acide aminé naturel qui renforce la production de</p>

	<p>serotonine, dopamine et gaba. Chaque tasse de thé vert contiend environ 20 mg de L-Theanine (il existe des gellules dodées à 100mg pour l'attention). Le gout d'un thé vert brut est assez difficile au début, donc aller chez un marchand de café/thé et achetez en vrac du thé vert très aromatisé, certains sont même délicieux. Vous aurez ainsi plus envie d'en consommer souvent dans le cadre de pauses régulières dans la journée, de plus il est globalement bon pour la santé (antioxydant) mais s'il gêne l'absorption du fer donc ne pas en abuser quand même. La L-Théanine réduit l'abstinence à la nicotine et eut vous aider à arrêter de fumer. Le thé noir a moins d'intérêts et contient plus de caféine (théine) qu'un thé vert.</p> <p>► On peut ensuite utiliser la caféine de temps en temps pour se doper au niveau concentration surtout si on est hypoactif et l'effet est d'autant plus intéressant qu'on en prend peu souvent. On privilégiera au café le guarana et le kola qui ont en plus des vertus légèrement aphrodisiaque. La caféine a aussi un intérêt avant le sport pour rendre l'effort plus intense et donc augmenter ses vertus vues plus haut, les célèbres boissons à base de coca sont efficaces pour cela (sucre + caféine) spécialement si vous faites un effort sportif avant un repas.</p>
Diététique	<p>► Un chapitre entier sera consacré plus loin sur les liens entre une bonne diététique et une bonne concentration avec une humeur stable. Pour résumer ici, il est essentiel pour la concentration et l'énergie d'éviter l'hypoglycémie en répartissant la prise alimentaires en 3 repas incluant un petit déjeuner copieux, ainsi qu'en évitant les sucres rapides au profit des sucres lents. Privilégiez les fruits et les légumes, c'est excellent au niveau énergétique. Faire de temps en temps des repas riches en protéines ou en omega-3 est un plus pour la concentration et l'humeur. Evitez la déshydratation et buvez au minimum une verre d'eau toutes les heures. Testez des régimes sans gluten (farine de céréales, pain) et sans caséine (lait, fromage) et adoptez-les si vous vous sentez mieux.</p> <p>► Il existe des compléments alimentaires non dangereux qui peuvent amener un plus durant certaines périodes plus pénibles. Il y a les suppléments en vitamines et sels minéraux (dont le magnésium), les précurseurs de la noradrénaline et la dopamine (la L-Phénylalanine et surtout la L-Tyrosine), ainsi que des mélanges de nutriments (appelés "brain support" aux US) propices à une meilleure concentration et mémorisation, surtout pour ceux qui passent beaucoup de temps sur l'ordinateur et peuvent ressentir une fatigue en fin de journée. Un chapitre plus complet expliquera plus loin quels sont ces nutriments.</p>

[Haut de page / Index](#)

■ **Conseils détaillés dans les catégories : Hygiène mentale - Solutions intérieures - Elévation de son niveau de conscience**

hygiène mentale	<p>Une démarche d'hygiène mentale est tout aussi importante que l'hygiène de vie. De plus l'élévation du niveau de conscience diminue le stress ou la déprime tout en augmentant la concentration ! Une pratique quotidienne qui consiste à faire baisser notre hyperactivité cérébrale donne rapidement des résultats spectaculaires (Baisse des symptômes négatifs, augmentation de la créativité)</p>
Relaxation Respiration consciente Ressenti du corps Sophrologie	<p>► La relaxation est extrêmement intéressante pour l'adulte TDA/H, et à tout âge car elle fait baisser notre hyperactivité cérébrale et donc quasiment tous nos symptômes négatifs TDA/H. De plus cela renforce notre intuition et notre esprit créatif. On pourrait penser que se relaxer consiste simplement à s'allonger, en écoutant de la musique inspirante ou en prenant un bain, mais notre cerveau risque fort de rester en hyperactivité cérébrale (pensées, rêverie, rumination, inquiétude) si nous ne faisons pas un effort de concentration sur le souffle ou le corps par exemple.</p> <p>► Ressentir les sensations de son corps est une autre façon d'inhiber le bavardage mental et renforce notre solidité intérieure. Il faut apprendre à ressentir intensément le corps ou une partie seulement comme ses mains et ses pieds au début puis le reste du corps. Avec un peu d'apprentissage on ressent une vibration complète dans notre corps, appelé corps énergétique ou corps subtil (incluant la théorie de chakras) selon les traditions et les thérapies. Mais il n'y a rien d'ésotérique, c'est vraiment du concret et les sophrologues ont modernisé et packagé tout cela. Se concentrer sur les sensations de son corps est très bénéfique pour l'équilibre et l'énergie, quelques minutes intenses par jour suffisent. On peut l'appeler simplement relaxation corporelle, mais aussi "body scan" dans les thérapies mindfulness, ou "sophronisation" par les sophrologues. Petit à petit, on élargi ce ressenti du corps et la conscience de notre schéma corporel à tous les moments de notre journée. Nous ne sommes plus une tête d'hyperactive contre le reste du monde, mais un corps entier, beaucoup plus stable émotionnellement, et de plus énergétique. Une conscience corporelle positive change tout en terme de confiance en soi et au niveau des relations humaines, ou on impose naturellement notre présence sans avoir envie d'intervenir impulsivement. Cliquez ici pour télécharger des audios avec une méthode d'apprentissage de la méditation sur le corps</p> <p>► On retrouve la concentration sur la respiration et le corps dans les méthodes de relaxation classiques. Les plus pratiquées par les thérapeutes ou les cours collectifs s'appellent 'relaxation progressive de Jacobson', 'méthode Vittoz', 'training autogène de shultz', 'toucher-massage' etc. La meilleure méthode est celle que l'on pratiquera tous les jours (tôt le matin), de manière autonome, avec un plaisir immédiat. Des audios de relaxation vont être aidants au début.</p> <p>► La sophrologie est un excellent compromis de respiration/relaxation/méditation/visualisation adaptée à la vie moderne, et l'on trouve facilement un sophrologue près de chez soi y compris pour son enfant TDA/H. Ils nous conseillent d'avoir le plus souvent possible la conscience de notre schéma corporel comme vu ci-dessus.</p>
Yoga	<p>► Le yoga est l'art ancestral indien, un mélange de respiration, postures physiques, méditation, relaxation et visualisation. En pratique beaucoup de cours de yoga sont essentiellement constitués de postures physiques, les assanas, mais il faut rechercher un professeur qui va parler et vous faire des exercices de respiration énergétique (pranayama) avant et pendant les postures. L'important est que ces mouvements soient fait avec l'aide de la respiration qui permet d'être plus présent et de pousser progressivement plus loin les postures et travailler la souplesse du corps qui générera aussi la souplesse mentale. les postures sont faites en conscience sans penser à ce qui nous attend dans notre journée. Côté mental, le yoga améliore la concentration et la résistance au stress. Il a aussi des effets bénéfiques sur les troubles du sommeil, les maux de tête, les règles douloureuses, la frilosité, etc ...</p> <p>► Le pranayama est le terme désignant la canalisation de l'énergie vitale par le souffle en yoga. C'est le</p>

	<p>premier outil pour accéder à une vraie relaxation mentale puis physique, elle a en plus le mérite d'oxygéner le cerveau, c'est aussi le premier outil d'unification du corps et de l'esprit et permet d'amener l'énergie nécessaire pour soutenir l'attention et améliorer l'humeur. Il y a beaucoup de types de respiration en yoga. Au début on inspire sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, on retient l'air sur 2 temps puis on expire jusqu'au bout sur 6 temps. Puis on apprend à retenir le souffle plus longtemps, à contracter 3 zones (gorge, diaphragme, périnée) durant la rétention (Bandhas) pour dénouer ces zones. on peut utiliser l'app "Panayama free" pour smartphone. Les 2 respirations les plus intéressantes pour les adultes TDA/H sont nommées "Ujjayi" (blocage partiel de la glotte et l'on produit un son qui ressemble au ronflement léger lors de l'inspir) et "Chandra Bhedna" (on inspire par la narine gauche et on expire par la narine droite ce qui procure un calme mental),</p> <p>► Pour les postures "assana", on va se constituer au fil du temps sa propre chorégraphie de yoga, que l'on va faire tous les jours en rituel du matin si possible, Les meilleures postures pour les adultes TDA/H sont celles où la tête est en bas (chandelle, poirier, ...), celles qui nécessitent l'équilibre, qu'on peut rajouter à la pratique des 5 mouvements tibétains vus précédemment. Bientôt ce paragraphe sera plus précis sur les postures les plus efficaces pour l'attention et le calme mental,</p>
<p>Qi-Gong et Tai-Chi</p> <p>Arts martiaux</p>	<p>► Les pratiques issues du taoïsme qui et la philosophie orientale la plus ancienne et la plus complète, et qui a aussi fait naître la médecine chinoise. Le Qi Gong et le tai-chi sont basés sur le souffle et des mouvements lents souvent accompagnés de visualisations qui font ressortir des énergies subtiles peut-être un peu plus difficilement accessible que le yoga :</p> <p>- Le qi gong : Chaque matin, des millions de Chinois effectuent cette salutaire "gymnastique". Selon les principes de la philosophie traditionnelle taoïste, lorsque l'énergie est bloquée, le corps tombe malade. En pratique, vous effectuez des gestes très gracieux, lents et précis. Le but est de lever les obstacles situés sur les méridiens, où circule l'énergie. Le qi-gong travaille sur les organes et sur les émotions auxquelles ils sont associés. Calme, maîtrise de soi et concentration. Le corps se débloque et s'assouplit ; les tensions disparaissent.</p> <p>- Le tai-chi consiste à être immobile dans la mobilité et à maîtriser "l'art d'agir par le non-agir". Les gestes, lents et déliés, s'enchaînent sans interruption, en une vraie chorégraphie donc très dur à pratiquer quand on n'a pas des problèmes de mémoire: Les mouvements se développent autour du centre de gravité, la respiration restant contrôlée. Il faut se mouvoir comme si l'on se trouvait face à un adversaire, bien qu'il ne s'agisse pas d'un combat</p> <p>► les arts martiaux peuvent être plus faciles à mettre en œuvre pour les adultes TDAH et spécialement ceux qui ont besoin de vraiment bouger pour faire le vide notamment pour les plus jeunes en leur apprenant la discipline. Les arts martiaux privilégiant la coordination de mouvement complexes sont intéressants, comme le Karaté, le taekwondo, mais aussi le Judo et le Kung fu pour défouler les hyperactifs. Tout sport ou activité physique demandant beaucoup de concentration sera intéressant aussi pour les mêmes raisons.</p>
<p>Méditation de concentration</p> <p>Méditation de pleine conscience</p>	<p>► La méditation bouddhiste de niveau 1 (shamatha) consiste à se concentrer aussi sur sa respiration, ou sur un objet visuel ou sonore, ou encore sur les sensations du corps (comme vu plus haut). Qu'on a acquis cette faculté de calmer l'agitation mentale et physique par la concentration, on peut passer à la méditation de niveau 2 (Vipassana) qui va affûter notre attention sélective. Conscient de ce que nous voyons, entendons et des pensées que cela génère, sans chercher à contrôler ni à juger des émotions désagréables, nous observons sereinement tout cela avec équanimité. Cela facilite ensuite dans la vie courante le fait de mieux traverser ce chaos des pensées et des émotions. On apprend à séparer son esprit en deux parties, la partie qui s'agite (pensées et émotions), et la partie qui observe cette agitation mentale (conscience) plus sereinement. Le Zen est la version japonaise du bouddhisme et nécessite une grande rigueur dans tous les moments de sa vie que certains adultes TDAH/H peuvent apprécier. On peut aussi se concentrer sur des mantras dont le plus connu est le Om qui a des vertus énergisantes et apaisantes quand on le pratique tous les jours sous la douche par exemple. Il existe aussi beaucoup de méditations à base de visualisation mais cela demande justement des facultés de se concentrer sur une image mentale, et ce n'est pas à la portée de tous.</p> <p>► Le Bouddha a été véritablement le premier à comprendre ce qu'est l'attention (sati) et a énoncé il y a 2500 ans que le déficit d'attention est la cause principale de l'insatisfaction et la souffrance des êtres humains (dukkha), et qu'on peut donc les éliminer avec la méditation et la vie en pleine conscience (Mindfulness). Il est relayé depuis 30 ans par John Kabah Zinn aux USA qui rend ces techniques plus accessibles pour les occidentaux en enlevant le côté traditionnel bouddhiste. Il s'agit des thérapies MBSR (contre le stress) et MBCT (contre la rechute de dépression), avec une forme spéciale adaptée aux adultes ADHD élaborée par Lidia Zylowska, aux USA seulement pour l'instant. Mais sur de courtes périodes (5 mn) et en alternant les exercices, c'est jouable pour nous aussi, il faut se procurer sur internet les audios de mindfulness (pleine conscience) et choisir les plus courts et varier les techniques tout en approfondissant chacune d'elles.</p> <p>► Toutes ces pratiques sont en fait des méthodes de concentration du mental, donc le seul moyen durable d'améliorer le déficit d'attention ! Qu'est-ce que vous attendez ? Il est plus facile au début de se faire guider par un thérapeute, un enseignant, ou simplement des enregistrements audios courts. On trouve des mp3 de relaxation/sophrologie/méditation guidées sur internet (tapez "<i>exercice audio pleine conscience</i>" sur votre moteur de recherche). On peut aussi acheter un livre de méditation avec un CD inclus. Voici une méthode d'apprentissage spéciale pour les adultes TDAH/H Cliquez ici pour télécharger des audio avec une méthode de méditation sur le corps.</p> <p>► Se poser et faire le vide en se concentrant sur quelque chose n'est pas aisé quand on est TDAH. C'est une torture au début, mais des allers-retours rêverie/concentration ou chaos/conscience sont très efficaces car ces aller-retour sont la base même de la méditation, même si on alterne assez rapidement les différents exercices proposés. De plus, on y prend vite plaisir car cela génère immédiatement des endorphines, de la dopamine et la sérotonine. Les adultes TDAH/H sont parmi les plus grands bénéficiaires de ces techniques car ils ont besoin de calmer leur agitation mentale pour diminuer leurs symptômes. Un autre effet spectaculaire est l'augmentation de leur symptômes positifs comme la créativité et l'intuition.</p>
<p>La pleine conscience</p>	<p>► En dehors des séances de méditations formelles, la pleine conscience peut s'élargir plus simplement à</p>

dans la vie de tous les jours

Le pouvoir du moment présent

nos activités et nos pensées (nos pensées font souvent référence au passé (qui n'existe plus) et au futur (qui sera à son tour un jour l'instant présent). Donc **concentrez vous sur l'instant présent et la tâche en cours** pour diminuer les ruminations du passé et la peur du futur. Quand vous n'êtes pas sur une action précise, profitez-en pour observer vos pensées et émotions en vous détachant de leur cause. Ce nouvel art de vivre rendra votre mental plus serein et efficace à la fois. Les livres ou audios d'Eckhart TOLLE sont conseillés par les spécialistes ADHD pour réduire le "bruit mental" ([Cliquez ici pour télécharger le livre audio "le pouvoir du moment présent"](#)), et comprendre ainsi qu'on passe toute sa vie à négliger l'instant présent au profit d'un passé qui est passé justement et d'un futur souvent utopique.

► Tout comme lors d'une thérapie de pleine conscience, on peut diminuer notre stress et réguler nos émotions/humeurs en appréciant l'instant présent et en se concentrant sur les tâches de tous les jours (vaisselle, brossage dents, douche, ...). Quel plaisir de sentir les sensations de l'eau sur son corps pendant la douche au lieu d'être inondé par nos pensées compulsives et souvent négatives. Les tâches courtes ou de transitions sont propices à la reconnexion à l'instant présent (sonnerie téléphone, levé de son siège, montée d'escalier, montée et descente d'une voiture, ...). Cela peut paraître absurde de se concentrer sur le brossage des dents ou la montée des marches d'escalier mais **plusieurs dizaines de moments en pleine conscience dans une journée soulagent notre inquiétude et renforce notre créativité** car le mental est ensuite plus performant quand on l'a contenu quelques secondes ou minutes en se concentrant sur une action manuelle ou corporelle. il est préférable d'avoir un rappel électronique sous forme d'application gratuite de type "mindfulness bell", de le programmer à 15 mn par exemple et de faire quelques respiration à chaque sonnerie. :

► Débrancher son cerveau ou être moins dans ses pensées est possible aussi pour toute activité manuelle ou artistique motivante demandant de la concentration non cérébrale. faire des choses manuelles: des bricolages, des constructions, de la peinture, couture ou quoi que ce soit... Quelque chose qui ne demande pas une organisation trop compliquée, mais juste assez de réflexion et de présence pour ne pas partir dans des pensées qui n'ont rien à voir et qui font faire n'importe quoi. Au début quand on n'a pas l'habitude ce type d'activité, et qu'on a pas les outils, la place, les habiletés, cela peut être très frustrant, fatiguant, mais avec l'expérience c'est vraiment comme de la méditation en action pendant des heures ! Certains préfèrent être dans la nature pour cela, couper son bois ou tout simplement se promener.

► Etre moins dans nos pensées et plus dans notre corps, ne plus être dans l'attente du moment suivant, pour obtenir ainsi une nouvelle stabilité intérieure et contrer les aléas quotidiens liés au TDA/H. Mais c'est plus facile à intégrer si l'on passe par des séances de méditation formelle quotidiennes. Quand on prend conscience de l'impermanence de nos pensées et de nos émotions, on comprend qu'on passe sa vie à être ballotté par de faux problèmes que l'on fabrique soi-même. Ce qui nous paraît insurmontable à l'avance s'avère souvent très différent le jour J et n'est plus qu'un vague souvenir plus tard. Ceci est particulièrement vrai pour les personnes TDA/H car elles ont plus de pensées et de changements d'émotions que les autres.

► Cette démarche (ici et maintenant) est un des outils les plus puissants en développement personnel. C'est là la base de toutes les spiritualités non religieuses. **De plus la répétition fréquente de cette attitude aiguisé notre faculté à nous concentrer.** Conséquence indirecte, on sera plus souvent attentifs et ordonnés, on perdra moins souvent nos objets, nos clés, moins d'accidents de voitures, etc. Cette nouvelle aptitude à se concentrer et ne pas s'inquiéter est quasiment définitive, car le cerveau a créé ainsi des milliards de nouvelles connexions cérébrales dans le cadre des méditations ou de moments de pleine conscience dans la journée (théorie vérifiée de la plasticité du cerveau à l'âge adulte). C'est donc vrai, on peut vraiment améliorer son trouble du déficit de l'attention en faisant souvent des exercices de concentration.

Développement personnel

PNL

Analyse transactionnelle

► La relaxation et la méditation font parties des techniques de développement personnels les plus performantes mais il existe tout un arsenal d'outils pour se développer. On peut faire ce travail seul en lisant des livres, ou dans le cadre d'une thérapie courte ou un coaching. Citons la PNL, l'hypnose Ericksonienne et l'auto-hypnose, l'analyse transactionnelle, les TCC ...

► La PNL est sans doute la boîte à outils la plus complète puisqu'elle s'est inspirée de différentes techniques existante (Hypnose Ericksonienne, Gestalt, Thérapies familiale, systémique...). Elle fait prendre conscience que **ce ne sont pas les événements ou situations qui sont problématiques mais la façon dont on les interprète.** Elle explique que chacun a sa vision du monde et que ce ne sont pas les difficultés qui font mal, mais bien ce que nous choisissons de faire de ces difficultés. Ces prises de conscience successives vont nous montrer que nos pensées servent en majorité à valider nos propres croyances, qui peuvent s'avérer un jour insuffisantes pour notre équilibre. La PNL nous apprend comment sortir de notre cadre, aborder les choses ou les personnes sous un angle de vision différent, éliminer nos points de blocage et régénérer toutes nos fonctions cognitives (motivation, concentration, mémorisation) pour augmenter notamment la concentration (à travers la dopamine).

► L'analyse transactionnelle nous permet entre autre de **comprendre les jeux psychologiques destructeurs** que les gens entretiennent entre eux malgré eux. Le plus connu de ces jeux est le trio persécuteur/victime/sauveteur ou chaque personne d'une famille ou d'un couple va au fil du temps ne plus pouvoir se passer d'un ou deux de ces rôles, vis à vis d'une autre personne, ou de tous les autres en général. Les adultes TDA/H de type impulsifs vont souvent se trouver dans le rôle persécuteur (pour masquer leurs peurs), les autres dans le rôle de la victime ou/et du sauveteur, se donnant ainsi un sentiment d'exister. Des prises de consciences répétées et des exercices pratiques peuvent permettre de s'en défaire progressivement et de s'éviter des souffrances inutiles. Le film "oui mais" est excellent pour comprendre ces jeux psychologiques destructeurs.

Pensées positives

Visualisations

Affirmations

Auto hypnose

► Nous attirons ce que nous pensons et ressentons. Cela implique qu'il faut privilégier en premier lieu notre bien-être à travers des activités qui nous procurent de la joie ainsi que les solutions intérieures ci-dessus. Cela dévie nos pensées négatives et fait évoluer positivement nos émotions. Cultiver des états émotionnels positifs (envie, joie, amour) au lieu de se concentrer sur nos problèmes devient alors une seconde nature. Cela change tout et déclenche à moyen terme un processus qui nous conduit à atteindre nos objectifs, surtout si on les définit de manière positive, et non pas en opposition à nos manques et nos frustrations. Utiliser vos longs moments de pensées (TDAH) pour visualiser ce que vous voulez, et ressentir très fort le succès associé comme s'il était déjà là. La performance d'une personne TDAH étant très liée à ses états internes, vous allez progresser en utilisant la pensée positive, la croyance en vos objectifs et une nouvelle estime de vous.

► Les nombreuses ressources audio, vidéo et les livres sur la loi d'attraction, la pensée positive, les

séances de visualisations, d'affirmations, ou auto-suggestions d'hypnose Ericksonienne. Ce site propose des livres audios de pensées positive ([Cliquez ici pour télécharger des audios sur la pensée positive](#)).

Vous trouverez sur youtube évidemment des tonnes de ressources dans ce domaine mais ne zappez pas trop, persistez quand vous trouvez une bonne vidéo ou un bon audio. Vous pouvez aussi écrire et enregistrer vos propres affirmations ou autosuggestions et ensuite les lire, les penser, les écouter le plus souvent possible et si possible après une relaxation qui aura mis votre cerveau en onde alpha pour une meilleure réceptivité au niveau de votre subconscient, c'est ce qu'on appelle l'auto-hypnose.

► Il existe beaucoup de sites qui proposent des séances d'hypnose souvent sous forme d'audio, les mp3 gratuits ne sont pas souvent de bonne qualité mais il en existe des sites qui proposent vraiment des audios d'auto-hypnose de qualité fait par des professionnels reconnus de cette profession, voir ceux qui ont été [sélectionnés sur ce site](#) pour les problématiques liées au TDAH. Essayez les pendant plusieurs semaines, ne fouillez pas sur internet pour en découvrir de meilleurs pour l'instant ! C'est la répétition de leur écoute (un seul à la fois pendant plusieurs semaines tous les jours) qui va marcher. Votre baladeur mp3 va devenir votre coach personnel.

► Vous pouvez donc aussi écrire et enregistrer vos propres affirmations ou autosuggestions, 3 à 5 affirmations suffisent dans un 1er temps, et c'est leurs répétitions qui vont faire que ça marche. Voici un exemple d'affirmations qui marchent bien pour nous :

- Je suis de plus en plus fier de mon TDAH et j'adapte ma vie à cette particularité neurologique
- J'ai le droit d'être comme je suis et je vais de l'avant avec mes nouvelles solutions "...lister 2&3 solutions ..."
- J'ai assez de force et de capacité en moi pour gérer tout ce qui se passe dans ma vie
- J'ai de plus en plus la capacité de me concentrer sur les tâches de "... mon objectif principal ..."

Si vous êtes geek, utilisez un produit comme Audacity pour y mixer une musique et transformer légèrement votre voix).

► Donc pour conclure, que vous pensez pouvoir vivre heureux avec votre TDAH, ou à l'inverse que vous pensez ne pas pouvoir vivre heureux avec, dans les 2 cas vous aurez raison car vous allez déclencher et obtenir le résultat de vos pensées ... et relisez cette phase tant que vous en comprenez vraiment le sens !

Connaissance du TDAH
Meilleure connaissance de nous-mêmes

► Le développement personnel d'un adulte TDAH est facilité par la prise de connaissance de ce trouble et des solutions qui existent. Le fameux adage de Socrate "Connais-toi toi-même" prend ici toute sa dimension. On va progressivement se sentir plus fort intérieurement en commençant par une déculpabilisation puis un retour à une **meilleure estime de soi** (s'accepter tel que l'on est) pour peu que l'on respecte nos valeurs personnelles et nos besoins TDAH. Il s'en suit une **meilleure confiance en soi** (savoir que l'on pourra faire face à toutes les situations avec nos ressources propres au TDAH) avec une meilleure capacité d'agir, d'entreprendre, d'oser malgré la peur. On aussi pourra la consolider avec une pratique corporelle quotidienne ([Méthode pour ressentir son corps à télécharger](#)). Nous allons ensuite **améliorer notre affirmation de soi** (oser exprimer ses besoins, valeurs, limites, sentiments, émotions, idées) pour créer des relations harmonieuses et authentiques avec les autres, en étant soi-même et non pas des rôles pour plaire ou ne pas déplaire.

► Ce nouvel état de confiance va nous faire décider de nouveaux projets de vie et d'objectifs en phase avec nos valeurs, en prenant soin à l'avance que les différentes étapes pour y aboutir soient compatibles avec nos passions et besoins (indépendance, créativité, ...), et orientés vers des actions compatibles avec nos talents (propres à chacun) et compétences (CV). On évitera à l'avance de se retrouver pris au piège d'une vie routinière sans variation ni mouvement. On essaiera de faire baisser notre hyperactivité cérébrale (respirations, sport relaxations, ...) pour faire ressortir la quintessence de notre créativité, notre désir d'entreprendre ou simplement notre état d'être, **sans ressentir une insatisfaction permanente et ce fameux sentiment de ne pas s'accomplir**.

► Même si nous ne sommes pas que TDAH, la découverte de ce trouble va nous permettre, à travers une meilleure connaissance de nous-mêmes, de vraiment vivre et s'épanouir avec notre particularité neurologique et les différentes facettes de notre personnalité liées ou non au TDAH, vivre enfin et ne plus simplement survivre.

[Haut de page / index](#)

■ **Conseils détaillés dans les catégories : Styles et modes de vie, objectifs à court et long terme**

<p>Styles de vie et d'objectifs</p> <p>Commentez sur le web</p>	<p>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. Fixez-vous des objectifs compatibles TDAH</p>
<p>Ne pas vouloir vivre de manière conventionnelle</p>	<p>► Ne tournons pas autour du pot, vous aurez du mal à vivre normalement 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.</p> <p>► Il se peut que ce style de vie conventionnel soit dans vos valeurs, ou du moins dans celles que vous ont transmis vos parents, mais les valeurs peuvent évoluer au cours de sa vie (voyez à quoi vous rêviez 20 ans plus tôt), ce qui n'est pas le cas des besoins TDAH dont beaucoup ont été vus dans le tableau des symptômes positifs (vu plus haut). Il va donc falloir réfléchir pour voir si les valeurs de votre début de vie d'adulte sont bien appropriées pour vous.</p> <p>► Car il faut que vous sachiez que vos besoins primaires de TDAH sont ancestraux, incontournables et en opposition avec ces valeurs traditionnelles récentes comme la sédentarité ou la rigueur. Il a 5000 ans la plupart des humains étaient nomades et chasseurs, sans doute assez proche du profil TDAH si on en croit</p>

les chercheurs américains. **Vous êtes donc un chasseur ou une cueilleuse.** Si vous voulez vivre comme un fermier ou une fermière, comme votre voisin qui vit peut-être comme un robot ou qui fait l'admiration du quartier, vous allez souffrir ... Ce qui ne veut pas dire que votre bonheur sera de faire toujours ce qui vous plaît ou de vous marginaliser, mais plutôt de cultiver votre différence et la mettre au service des autres et de la société.

► Il faut d'abord bien se connaître (la découverte du TDA/H est un plus), développer son potentiel, relever les défis quotidiens avec humour, vivre ses passions et s'entourer de gens positifs qui vous soutiennent dans ce processus. Il faut bien sûr tenir compte de votre âge, il n'est pas conseillé de tout changer d'un coup après 50 ans de vie conventionnelle. De même on a tous des contraintes à certaines périodes (comme élever des enfants), il faut assurer, mais ne pas s'enfermer dans un rôle familial ou professionnel. On peut aussi garder une vie conventionnelle et cultiver ou développer un mental non conventionnel car c'est ce qu'on ressent à l'intérieur qui fait qu'on est satisfait ou insatisfait, heureux ou malheureux.

► Toujours à propos de ce type de vie conventionnelle ou routinière, s'il est dans vos valeurs profondes, comporte évidemment beaucoup d'avantages en terme de sécurité et de paix intérieure, et il vous sera plus accessible à un certain âge après quelques épisodes de souffrance aiguës (maladie, accident, deuil, vieillesse, dépression, ...) ou/et après un long travail intérieur sur vous-même pour apprendre à calmer le mental et à élever votre niveau de conscience et de sagesse. Tous les romans initiatiques parlent de cette atteinte de la paix intérieure qui n'arrive souvent qu'après une recherche effrénée de soi-même dans l'hyperactivité mentale ou des actions à accomplir "absolument".

► Ce site pourrait donc bien vous éviter quelques années d'égarement et canaliser votre énergie pour accomplir réellement ce que qui fait du sens pour vous à tout âge. Ces tableaux de solutions dans ce manuel d'auto-coaching vous montre comment contourner vos symptômes négatifs, comment respecter et utiliser vos besoins TDA/H (curiosité, créativité, indépendance, ...), et aussi comment y résister ou les canaliser quand ils vous submergent. Trouver des stratégies d'adaptation à ce TDA/H permet de diminuer les difficultés au quotidien.

Cycles de vie

► 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 TDA/H 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 contrecourant 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.

► 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 notre entourage.

► 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 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.

► Attention, chez vous 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, et il faut donc éviter cela.

► 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 différence 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 faire peur au contraire.

Créer du Mouvement

Déplacements Weekends Congés

Créer de la diversité

► 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.

► Planifiez de manière cyclique le mouvement et la diversité en établissant des routines non ennuyeuses. Par exemple, vous pourriez décider de bloquer une 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. Il faut planifier le mouvement et la diversité en quelque sorte. C'est la seule chose qu'il faut se forcer à planifier, car ensuite nos fonctions cognitives seront suffisantes pour fonctionner en mode intuitif qui est notre mode natif, et ainsi planifier et réaliser plus facilement nos tâches.

► Cependant certains éprouvent un tel stress à s'organiser pour se déplacer qu'ils choisissent d'être au

	<p>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.</p> <p>► Créer du mouvement doit passer par un changement d'habitude drastique qui peut s'avérer très difficiles car l'être humain est pétri d'habitudes, ces automatismes qui lui permettent de survivre facilement au quotidien. Mais 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, ou 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. Vendre sa télé et arrêter son abonnement internet vont être des solutions très fortes si c'était vos deux principales addictions. C'est très déstabilisant au début mais pour résoudre de gros problèmes, il faut parfois utiliser les gros moyens. Vous trouverez internet de partout ou vous allez de toute façon, et cela vous permettra de sortir un peu de votre grotte pour vous reconnecter au vrai monde.</p>
<p>Provoquer le changement de manière réfléchie</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 TDA/H, savoir changer facilement quand ça 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 ne faut pas repartir à Zéro professionnellement et savoir capitaliser sur nos expériences précédentes. De même dans nos relations amicales et amoureuses, il faut 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 faut aussi savoir prolonger le plus possible ses expériences, avoir le temps de mettre en place des automatismes et ne pas se contenter d'une nouvelle compétence ou connaissance superficielle.</p> <p>► Il faut 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 tableau, 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 ou bénévole, et ainsi faire baisser son niveau d'anxiété et simplement assurer dans son job. En faisant d'abord des changements améliorant son niveau de bien-être (hygiène de vie, hygiène mentale), 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 TDA/H 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>► Il faut donc se rapprocher de solutions ou de style de vie qui nous correspondait dans le passé avant de chercher de nouvelles voies par définition plus incertaines. Il faut toutefois 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. Vouloir rester une enfant ou un adolescent (syndrome de Peter Pan) n'est pas une solution épanouissante à long terme</p>
<p>Objectifs à court terme :</p> <p>Objectifs de bien-être</p> <p>Etre -> Avoir -> Faire</p>	<p>► Même si le besoin d'accomplissement à long terme est présent chez chaque homme et femme, si on interroge les adultes TDA/H 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, moment après moment, ou de ressentir de la gratitude à travers une relation aidante, ou simplement de vivre des moments plus harmonieuse avec les autres. Etre souvent dans ses activités de loisirs passionnantes est aussi la meilleure façon d'aller vers le bien-être (ne pas confondre avec les plaisirs faciles, immédiats et addictifs), 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.</p> <p>► Donc avant de définir un objectif matériel ou intellectuel, il faut définir un objectif "d'état d'être" pour être acteur de ce qu'on veut vivre, éprouver et ressentir. Il faut définir à chaque instant l'état d'être désiré, comme être ouvert, concentré, déterminé, et plus généralement ressentir un meilleur bien-être. Ce nouvel état devient un état "ressource" qui va permettre de donner le meilleur nous-mêmes dans une situation donnée avec nos talents.</p> <p>► Etre bien (ETRE) 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'activité pour obtenir des choses (ou de l'argent) qui sont censés nous faire du bien (FAIRE -> AVOIR -> ETRE). 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.</p> <p>► Il faut tendre vers cet état de meilleur bien-être souhaité, propice à toutes réussites, à travers toutes les solutions possibles de ce tableau (style de vie, sommeil, sport, relaxation, ...) qu'on doit s'imposer au début si on en a pas encore pris l'habitude, pour permettre ainsi d'arriver facilement à des objectifs matériels compatibles TDA/H, quelque soit les situations qui se présentent en cours de route. Bref reprenre la main sur ses émotions et ses états internes. Quelque soit la situation qui arrive, rester en contact avec "comment j'ai envie de me sentir". Donc l'environnement n'est plus l'élément essentiel dans notre vie, et l'on va agir au lieu de subir nos circonstances de vie.</p> <p>► Ce principe, qui est un des principes de base des principales méthodes de développement personnel comme la PNL, s'applique particulièrement bien à nous, car on est incapable d'avancer si on n'est pas dans des états internes optimums. Si on n'est pas concentré ou si on est submergé par une émotion, ce n'est</p>

même pas la peine d'essayer de réaliser quelque ce soit avec un bon rendement.

► Donc vouloir aller désespérément vers un objectif sans faire en sorte au quotidien que ses états internes soient en adéquation avec les tâches à réaliser n'est pas productif chez nous. Cela va aggraver encore ces mêmes états internes pour arriver au stress négatif, puis éventuellement vers l'anxiété, ou même la dépression même si celle-ci sera chez nous souvent assez courte.

Objectifs à long terme

► Pour le plus long terme, il faut 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 ou complètement incompatible avec leurs besoins TDA/H, n'écoulant que leurs valeurs.

► Attention aussi à ceux qui combattent leur TDA/H 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.

► L'idéal est un objectif motivant mais réalisable, et dont les étapes pour y arriver sont elles-mêmes motivantes. Il faut que l'objectif et les étapes pour y arriver soulèvent en nous des émotions fortes (plaisir, passion), respectent nos valeurs de vie et surtout soient compatibles avec nos besoins TDA/H (Autonomie, créativité, ...). Pour ceux qui sont trop rivaux sur l'objectif final avec le risque de perdre la motivation nécessaire à son atteinte, Il faut aussi savoir apprécier le moment présent (très dur pour un adulte TDA/H) 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 quand même.

► 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 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 il faut se méfier des 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.

► Il faut savoir 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 TDA/H 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 TDA/H, on ne va plus s'engager dans des voies qui nous sont peu compatibles, de par certaines tâches routinières ou un degré de finition réclamé trop important.

[Haut de page / Index](#)

■ Conseils détaillés dans les catégories : Les métiers plus ou moins adaptés au TDA/H

Styles de métiers ou activités adaptés	Styles de métiers ou activités non adaptés
<ul style="list-style-type: none">- Mise en valeur de l'intelligence créatrice et intuitive- Métiers à gratification et remerciement immédiats- Haut niveau d'autonomie et de variation d'interventions courtes- Spécialisation dans son domaine de prédilection- Rencontres fréquentes de situations et de gens nouveaux- Métiers de l'urgence, métiers à risque physique (adrénaline)- Interactions rapides avec l'ordinateur ou avec des clients- Réalisation d'actions concrètes courtes avec un sentiment d'agir- Se rendre utile aux autres, métiers à engagement émotionnel- Métiers sociaux, médicaux, d'accompagnement, RH, ...- Métiers à l'extérieur ou avec une dépense physique- Métiers manuels procurant des sensations physiques et créatrices	<ul style="list-style-type: none">- Emplois de bureau routinier devant un ordinateur- Emplois avec beaucoup de procédures à suivre- Emplois avec beaucoup de réunions improductives- Toujours dans le même lieu avec les mêmes personnes- Avec un responsable hiérarchique pesant, sévère ou pointilleux- Emplois nécessitant de la rigueur et de la continuité- Pas de satisfactions immédiates (longs projets)- Emplois à vie - CDI longue durée (>5 ans)- Fonctionnaire de type administratif
Exemple de métiers adaptés	Exemple de métiers non adaptés
<ul style="list-style-type: none">- Consultant / Formateur / Concepteur / Expert- Etre à son compte (difficultés avec l'administratif et la compta)- Entrepreneur (solo ou petite équipe), lancement d'un concept- Urgentiste / docteur / infirmière / thérapeute / masseur / pompier- Informaticien (support, maintenance, webmaster, projets courts)- Serveur restaurant ou bar - Métiers de la nuit	<ul style="list-style-type: none">- Comptable- Secrétaire- Gestionnaire (tout service administratif routinier)- Agriculteur traditionnel- Informaticien sur des longs projets de développement

- Commercial (produits innovants), vrp, visiteur médical, ...
- Artiste, acteur, musicien
- Beaucoup de métiers dans l'intérim (ou CDD courts)

- Chef (Problèmes à moyen et long terme, mais très bon pour le lancement d'un projet ou d'une équipe)

► Les métiers franchement adaptés aux adultes TDA/H sont limités mais variés (voir ci-dessus). Ils comportent souvent une composante créative ou sont orientés vers l'action. Certains sont à leur compte car ils ne supportent justement pas la hiérarchie et les procédures et cela leur réussit bien en général, (Tous nos ancêtres, les chasseurs et même les fermiers étaient à leur compte ...). D'autres au contraire éprouvent le besoin d'être encadrés de façon quasi militaire pour pallier à leur problème d'organisation (pompiers). Il peut s'agir de métiers artistiques ou du spectacle avec beaucoup de célébrités d'hier et d'aujourd'hui. Beaucoup d'intermittents du spectacle aussi tenaillés entre la passion et la survie. On trouve aussi des informaticiens qui sont accrochés par le côté ludique et interactif de l'ordinateur, les golden boys de la finance qui transforment l'adrénaline en source de concentration, des entrepreneurs qui lancent des affaires en déléguant leur gestion par la suite, des médecins ou infirmières canalisés par leur responsabilités ou leur besoin d'aider les autres, des serveurs de restaurant ou des pompiers toujours dans l'urgence, des vendeurs qui créent du mouvement dans leur job, des travailleurs qui se dépensent physiquement souvent dans l'intérim.

► Les métiers à rechercher sont ceux où l'on fait des interventions courtes (quelques heures ou quelques jours), et où l'on alterne rapidement les activités grâce aux différents déplacements ou missions, ou simplement l'alternance entre plusieurs clients tout en restant statique. En effet les personnes TDA/H sont souvent très performantes sur une courte durée. De plus il faut privilégier les métiers ne nécessitant pas une grande organisation, où l'emploi du temps se remplit naturellement par l'extérieur, au fil des urgences ou des appels clients. A l'opposé, ceux qui ont une forte composante anxieuse vont préférer un métier plus sécurisé et plus régulier mais toujours avec une certaine variation dans les activités quotidiennes. Attention aux métiers semblant créatifs dans leur intitulé comme "chercheur", il s'agit souvent aujourd'hui de jobs bureaucratique à base de longs projets. Par contre, inventer pour son plaisir est plus épanouissant tel un Geotrouvetout .

► Attention à la tentation propre au TDA/H de vouloir conseiller, former ou vouloir être un expert sur un sujet nouveau que l'on est incapable de maîtriser soi-même, ou qu'on a pas eu le temps d'explorer suffisamment par manque d'expérience, spécialement si commence sa vie professionnelle. Même s'il est vrai que nous sommes plus doués pour conseiller que pour exécuter de manière routinière au quotidien, il y a un minimum de prérequis avant de s'affirmer être un expert, comme l'expérience et la construction d'un réseau professionnel minimum. Malgré nos dons prodigieux de créativité et de capacité à foncer, on ne peut pas échapper aux lois élémentaires de la progression professionnelle par étape, et construire progressivement sur des bases équilibrées, même si l'équilibre pour les adultes TDA/H peut consister à enchaîner plus rapidement les étapes que la moyenne des gens. Par exemple il ne faut pas vouloir s'improviser thérapeute ou coach alors que l'on est en difficulté dans la vie. Dans ce type de métier, mieux vaut commencer par appliquer à soi-même les techniques que l'on préconisera ensuite aux autres, à titre gratuit dans un premier temps pour se faire un début d'expérience, avec une formation courte en parallèle pour avoir une légitimité.

► Se mettre à son compte peut être une solution pour augmenter sa motivation générale et donc sa concentration, et pour ne pas stresser avec les relations hiérarchiques et entre collègues au quotidien. Quand on lance son affaire, on peut ainsi choisir exactement son domaine de prédilection et un style de vie moins routinier. Quasiment tous les métiers sont possibles si on les fait à sa façon en respectant ses valeurs, ses talents et ses besoins TDA/H, et sans faire abstraction de son expérience à travers son CV. Faire les choses à sa façon est souvent une bonne manière de se démarquer de la concurrence car personne n'y a pensé ou n'a osé. On a du mal à déléguer mais il faut se faire aider au minimum d'un comptable pour les comptes d'exploitation et bilans, et aussi certaines tâches administratives et des conseils de type financier et juridique. Il existe aussi des services de domiciliation commerciale, avec standard téléphonique et éventuellement un traitement partiel du courrier administratif, de manière à vous aider à ne pas vous mettre hors la loi avec l'administration, qui est un des plus grands dangers qui nous guette. Même en freelance, il faut se forcer à sortir et rencontrer régulièrement du monde pour ne pas tomber dans l'isolement social, avec une routine à la maison qui peut s'avérer pire que dans une compagnie. Il faut avoir conscience que l'on ne reviendra pas en arrière (salarial) quand on aura goûté à la liberté, donc il ne faut pas peut-être pas se presser et acquérir d'abord des expériences, notamment comment travailler en équipe. A noter qu'une des principales difficultés des TDA/H freelance est d'envoyer leurs factures et de se faire payer même si les clients sont des bons payeurs. en effet ce n'est pas une tâche exaltante d'un point de vue technique, et surtout un sentiment sous-jacent d'imposteur nous fait souvent penser inconsciemment qu'on ne méritait pas cet argent. Il faut trouver un système pour noter le temps passé pour chaque client au fur et à mesure dans le mois, soi-même avec un tableur ou avec l'aide d'une personne tierce.

► Donc sur le principe, tout métier peut être pro-TDA/H, si c'est une passion ou si on est en phase avec ses valeurs, et si on peut l'exercer à sa façon en respectant ses besoins (indépendance, créativité, variété de tâches, de situations et de personnes), souvent tel un franc-tireur, avec beaucoup de mouvement et sans hiérarchie pesante ou intolérante. C'est surtout la confiance que l'on en en soi qui permettra d'adapter son job à sa façon de fonctionner TDA/H, sans rechercher en permanence l'approbation des autres et sans avoir l'impression d'être un imposteur, car nos qualités TDA/H peuvent être très recherchées aussi dans une entreprise, ou par des clients potentiels si on est à son compte.

[Commentez sur le blog et indiquez les métiers qui vous ont plus ou moins bien réussi](#)

[Haut de page / Index](#)

■ Conseils dans les catégories : Anti-procrastination / Organisation / Rangement

<p>Procrastination et organisation</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Découper vos journées en tranches et faire des pauses (respiratoires). Eliminer les distractions, Méthode d'organisation de crise et pro-TDA/H - Rangement maison et classement papiers / Ordi</p>
<p>Travailler en fractionné</p> <p>Pauses respiration</p>	<p>► La procrastination est le fait de toujours remettre à plus tard ce qu'il faudrait faire tout de suite. Mais ce n'est pas une décision consciente pour eux, ils ne peuvent tout simplement pas faire mieux. Cela leur fait consommer beaucoup plus d'énergie que s'ils effectuaient sur le champs la tâche qu'ils reportent, de par le stress cumulé que cela leur procure, et pour beaucoup aussi la culpabilité qui s'en suit</p> <p>► Comment se sortir de la procrastination ? Pour commencer, il faut découper ses journées en tranche de</p>

	<p>temps. Ne pas rester plus d'1H30 sans faire une pause à des fréquences variant entre 30 et 90 minutes, puis continuer ou alterner sur un autre sujet si la motivation/concentration a diminué, ou si l'on est parti en hyper focalisation (hyper concentration) sur une tâche non productive (l'exemple classique du surf débridé sur le web).</p> <p>► Durant cette pause (5mn), on peut évidemment s'accorder une récompense en passant un bon moment. Mais l'idéal est de faire quelques respirations amplifiées, car cela oxygène le cerveau et revigore l'instinct créatif qui va vous indiquer sur quelle tâche il faut enchaîner (ou continuer le travail en cours). Une bonne respiration de type yoga ou sophrologie se fait en inspirant sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, en retenant l'air sur 2 temps puis en expirant à fond sur 6 temps avec une sensation de détente corporelle. Il faut attendre un peu avant l'inspiration suivante pour ne pas partir en hyper ventilation (avec souvent une sensation d'avoir la tête qui tourne), et bénéficier ainsi d'un effet calmant sur le mental. On peut conscientiser ces respirations comme dans une méditation, en ne pensant qu'à cette respiration (amplifiée ou pas).</p> <p>► Ce découpage de la journée en tranches de temps sera d'autant plus aisé si vous mettez en place des rituels comme des pauses café (mais sans caféine), promener le chien, manger à heure fixe. il faut se forcer à quitter le poste de travail et sortir 5 mn, dehors si possible, comme les fumeurs mais sans cigarette ...</p>
<p>Gestion des tâches en fonction de nos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etats énergétiques - Etats émotionnels - Niveaux de Challenge - Compétences 	<p>► Il est intéressant de voir ce que donne la combinaison des états énergétiques et des états émotionnels et constater que chaque combinaison a ses avantages et inconvénient</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Haut niveau d'énergie + Emotion positive -> Euphorie, empathie , possible exubérance ou papillonnage -> Haut niveau d'énergie + Emotion négative -> Agressivité, colère, éventuellement concentration -> Bas niveau d'énergie + Emotion positive -> Détente , sérénité mais procrastination possible -> Bas niveau d'énergie + Emotion négative -> Abattement, déprime, mais obligation de se faire du bien <p>► Dans le même ordre, il est intéressant de voir la combinaison challenge/compétence. Un auteur parle d'expérience optimale (le Flow) lorsqu'il y a adéquation entre le challenge de la tâche en cours, avec la compétence de l'individu sur le sujet.</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Haut niveau de challenge + bonne compétence -> Expérience optimale (flow) -> Haut niveau de challenge + mauvaise compétence -> Excitation puis anxiété ou papillonnage -> Bas niveau de challenge + mauvaise compétence -> Indifférence puis déprime -> Bas niveau de challenge + bonne compétence -> Ennuie, détachement <p>► Il faut respecter ses états internes du moment pour réaliser les tâches adéquates. Cela consiste à alterner les tâches créatives (Niveau d'énergie mentale élevé), communicatives (Bonne humeur), ennuyeuses ou exigeantes (Capacité de concentration ciblée élevée), organisatrice (capacité d'attention large élevée). Il faut donc profiter d'une fenêtre d'attention ou de concentration élevée pour exécuter les tâches ennuyeuses/bloquantes pour lesquelles on procrastine. Une journée de créativité ne permettra souvent pas la concentration sur des tâches difficiles, car ce sont des états d'être opposés.</p> <p>► Chaque tâche devrait être suffisamment motivante mais aussi adapté à notre état interne du moment tout en ayant une bonne compétence sur le sujet. Il faut tendre à construire notre vie comme une suite d'expériences optimales (tranches de 1 heure environ) ce qui est très différent du papillonnage car chaque tranche de temps va être mono-tâche et on va rester dans nos objectifs. Se forcer à faire des pauses permet de faire le point fréquemment, de reposer et oxygéner son cerveau, et de ne pas insister sur une tâche inadéquate ou addictive.</p> <p>► On peut aussi essayer d'améliorer son état interne du moment pour s'adapter à une tâche que l'on ne peut pas reculer ou déléguer (Mieux être pour mieux faire). Notre concentration étant très liée à nos états internes, il faut rechercher les bons états énergétiques et émotionnels, en rechargeant rapidement ses batteries (respirations, sport, sieste, relaxation, ...), puis avancer intuitivement. Beaucoup de solutions de ces tableaux (style de vie, hygiène de vie, hygiène mentale ...) sont orientés vers la recherche d'états internes positifs (énergie, bonnes émotions, capacité de concentration).</p>
<p>Position de travail en mouvement</p> <p>Lieux de travail insolites</p> <p>les vertus de la nature</p> <p>Ambiance sonore bruyante</p> <p>Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer</p> <p>S'évader ou travailler avec la musique.</p>	<p>► Les plus hyperactifs ne pourront pas s'asseoir longtemps et devront travailler presque en mouvement, toujours debout ou en marchant, chez soi ou à l'extérieur. On pourrait penser que peu de jobs sont adaptés à cela mais il faut être créatif pour trouver ses solutions. Un célèbre humoriste et auteur avoue non officiellement être TDA/H et ne pouvoir écrire ses sketches que debout, en tournant autour de sa table de salon et se penchant régulièrement pour griffonner une phrase ou deux sur son cahier. Si vous êtes étudiant, vous pouvez par exemple enregistrer vous même vos cours et vous les écouter ensuite en marchant ou même en courant.</p> <p>► Expérimentez de nouveaux lieux de travail ou de réalisation personnelle. Sortez régulièrement dans votre jardin ou un parc, allez dans un lieu publics comme café ou un salon de télé, cafés) avec votre ordinateur (sans internet) ou votre feuille blanche si c'est un travail cérébral ou artistique.</p> <p>► Sortez aussi régulièrement dans des espaces verts, la nature constitue souvent la première thérapie pour les capacités attentionnelles. Certains sont connectés naturellement à la nature et constatent que cela diminue plus ou moins radicalement leur hyperactivité mentale. Pour les autres il faudra pendant quelques mois se forcez-vous à observer les arbres et la verdure sans commentaire intérieur, à écouter les chants de oiseaux et tous les bruits imperceptibles ! Souriez, vous êtes en train de méditer, vous passez un très bon moment en oubliant vos problèmes, vous rechargez vos batteries d'énergie pour ensuite passez naturellement en mode action et solution.</p> <p>► Pour trouver immédiatement une bonne concentration, ces lieux de sortie pourront être bruyants (ex : terrasse à un carrefour de circulation, café avec musique, gare ferroviaire). Dans ce cas les centaines de sons bruyants ou aléatoires permettent de débrancher l'hyperactivité cérébrale pour se concentrer sur la tâche à effectuer (avec l'ordinateur par exemple), grâce à une hyperfocalisation nécessaire, surprenant non ?</p> <p>► Sortez aussi régulièrement dans des espaces verts, la nature constitue souvent la première thérapie pour les capacités attentionnelles avec l'autre avantage important de vous plonger dans un état de calme si vous savez faire le vide des pensées. Pour cela, forcez-vous pendant 10 ou 20 mn à observer les arbres et la verdure sans commentaire intérieur, à écouter les chants de oiseaux et tous les bruits imperceptibles sans vouloir les analyser, vous ferez peut-être ainsi votre première expérience de méditation.</p>

	<p>► Sur le même principe on trouve aussi sur internet des audios de concentration de "bruit blanc" qui reproduisent ce phénomène en simulant tout un spectre de bruit aléatoire et permettent une hyper-focalisation productive en restant à son bureau ou à sa maison. D'autres préféreront des audios de bruits roses ou de bruit marron selon le ratio entre les besoins de concentration et de réduction de stress : Plus de détail avec des liens de téléchargement ici.</p> <p>► Ecouter de la musique en travaillant ou en vaquant à ses activités ménagères est souvent très bon pour réduite l'anxiété et augmenter la concentration. La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir à beaucoup d'adultes TDA/H même ceux n'aimant pas particulièrement le classique. Ecouter ses disques préférés pop/rock/variété n'est pas souvent productif pour la concentration mais cela peut avoir des vertus dans la récupération de ces énergies. Certains préfèrent écouter tout au long de la journée des musiques relaxantes ou new age que l'on trouve facilement sur internet (tapez "adhd music"). Pour d'autres ce sera du hard rock ou même de la transe music pour s'évader de leur hyperactivité mentale ou se concentrer intensément sur une tâche mais il est préférable d'arrêter ce type de musique plusieurs heures avant de se mettre au lit, donc attention aux sorties en club pendant la semaine.</p>
<p>Se créer une pression virtuelle</p>	<p>► Pour une concentration extrême sur une tâche que l'on reporte depuis longtemps, on fera la pause au bout de 25 mn comme l'indique la méthode pomodoro. On peut se faire aider par un timer manuel ou un timer en ligne comme celui-ci. L'idée est de se mettre la pression sur une seule tâche (par exemple écrire un rapport, mais ne pas s'occuper de ses emails, ne pas faire de web) pour s'accorder ensuite une pause méritée. Dans l'idéal, c'est une pause respiration de 5mn, mais cela peut-être aussi une petite récompense que vous vous êtes fixés 25 minutes plus tôt. Ensuite, vous repartez sur 25 minutes, vous pouvez éventuellement continuer sur cette même tâche si elle n'est pas finie et si vous avez encore l'énergie. Cette notion de deadline virtuelle peut même devenir ludique car votre journée va être constituée de challenges successifs.</p> <p>► En s'accordant seulement 30 minutes avant de prendre une pause, on envoie à notre cerveau un message lui disant que le temps disponible pour travailler est limité et qu'il faut donc être le plus efficace possible. On se crée ainsi des mini-deadlines même si on ne finira pas complètement la tâche au bout de 30 mn. De plus si on choisit comme cela de consacrer 30 minutes à une activité précise, on remplace le stress négatif par un stress positif, car on ne se soucie plus de toutes les autres tâches en attente pendant ce temps.</p> <p>► Pour comprendre ce principe, la loi de Parkinson nous dit que « le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement ». autrement dit, si l'on dispose de peu de temps pour effectuer une action, on va l'accomplir rapidement alors que si on dispose de beaucoup de temps, on va la faire lentement ou procrastiner.</p>
<p>Gérer les priorités</p>	<p>► On peut aussi s'apercevoir qu'on ne met pas les bonnes priorités dans sa gestion des tâches au quotidien. Deux listes, une pour la semaine et une pour la journée en cours, peuvent être utiles, en situation de crise, pour noter les tâches urgentes ou prioritaires. Cela a aussi le mérite de nous enlever de l'anxiété par rapport à ce qu'on doit faire ou pas faire, le fait de l'avoir noté nous rassure.</p> <p>► On va mettre ces deux listes (ou post-it) bien en évidence sous nos yeux et commencer la semaine et la 1ere heure de chaque journée sur une tâche prioritaire et/ou urgente, car en effet la 1ere action effectuée dans la journée/semaine va être significative de notre activité du jour/semaine. De plus si on commence la journée parce que semble le plus difficile, on va certainement avancer significativement et le reste de la journée sera meilleure à tout point de vue.</p> <p>► On continue ensuite à découper sa journée en tranche comme vu plus haut. Si on peut continuer plusieurs heures efficaces sur la tâche prioritaire (ou difficile), tant mieux bien sûr ! Sinon on bascule sur une autre tâche prioritaire ou urgente.</p> <p>► Pour résister à nos sources de distraction favorites, on a intérêt à privilégier consciemment nos objectifs. Donc il faut avoir clairement explicité quels sont nos objectifs prioritaires (objectifs de vie, annuels, mensuels) que l'on décomposera régulièrement en objectifs spécifiques hebdomadaires et journaliers. Cette phase est souvent floue chez les TDA/H, cela peut être le premier travail à faire.</p> <p>► Puis il faut analyser pendant quelques semaines pourquoi et comment on procrastine, en notant à chaque heure dans un journal de bord, ce que l'on vient de faire, ce que l'on a interrompu, ce qui nous a distrait, nos états internes (énergie, degré d'attention, humeur) et leurs causes (manque de sommeil, manque de sport, ..), toutes les envies d'arrêter, notre dialogue intérieur négatif, bref tout ce qui se passe dans une journée, en commençant par les objectifs hebdomadaire et journalier qu'on s'était fixé sur les deux listes.</p> <p>► On peut se faire coacher par un ami, en lui envoyant tous les soirs le prévisionnel de la journée suivante et le bilan de la journée qui s'achève avec le delta par rapport à ce qui était prévu autour des objectifs prioritaires. Idem en fin de semaine pour le prévisionnel/bilan de chaque semaine. Cet ami aura une action relativement passive car c'est vous qui allez prendre conscience de tous vos écarts en écrivant ces messages. Cet ami peut être d'ailleurs vous-même en vous envoyant à personnellement ces mails qui peuvent aussi contenir ce que l'on a vu plus haut (distractions, états internes, envies d'arrêter..), on en reviens au journal de bord vu plus haut.</p>
<p>Diminuer les distractions</p>	<p>► A partir de là on va prendre des mesures plus radicales pour changer ses habitudes comportementales nocives, arrêter ses sources de distraction favorites, par exemple en désinstallant ses jeux favoris de son ordinateur, ou en installant un logiciel qui empêche d'aller sur les réseaux sociaux à certaines heures.</p> <p>► Il faut réserver des plages horaires pour lire ses mails ou surfer sur internet. Il est beaucoup plus performant de ne pas avoir accès à internet en permanence même si il est essentiel pour votre activité. Donc quand vous n'avez pas internet, vous notez toutes les recherches que vous aurez à faire pendant la tranche horaire ou vous vous autorisez internet. Ainsi vous n'interrompez pas votre tâche principale (écriture d'un document par exemple) par une recherche web qui va rebondir nécessairement sur plusieurs autres non nécessaires, par le jeu des hyperlinks ! Votre cerveau TDA/H adore cliquer sur un lien, plutôt que de terminer la lecture d'une page web et revenir à votre tâche en cours, donc ne le tentez pas en permanence.</p> <p>► On peut aussi enfermer son ordinateur dans un placard, le weekend par exemple, et afficher sur le placard la raison de ce geste pour se rappeler de la nécessité de se détacher de ses addictions. Si ça ne</p>

	<p>suffit pas, cela peut aller jusqu'à arrêter son abonnement internet (pour les adultes addicts et les joueurs/dragueurs compulsifs), ce qui va vous forcer à sortir au café internet ou encore mieux chez des amis et nous sortir de l'isolement physique qui guette souvent l'adulte TDA/H. Pour ceux qui téléchargent de manière compulsive, remplacer l'ADSL ou la box par une clé 3g (limitée en débit) peut être la bonne solution.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Il y a bien sûr d'autres sources de distraction que l'ordinateur, à la maison c'est la télévision bien sûr, mais aussi les livres pour d'autre. Même les livres de développement personnel ou d'efficacité professionnelle sont des distractions si cela devient une addiction au point de vous interrompre souvent dans la réalisation des tâches prioritaires ou celles incontournables de la vie quotidienne. ▶ A noter que tout ce travail va être facilité par un thérapeute TCC ou un coach qui va créer une dynamique dans ce sens, et en plus aider à détecter les habitudes cognitives associées à ces comportements nuisibles.
<p>Chercher la bonne méthode d'organisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chaque adulte TDA/H cherche de nouvelles méthodes d'organisation ou assistants électroniques et en change régulièrement. Changer régulièrement de type d'agenda ou de liste est déjà en soi une méthode qui permet de renouveler sa motivation à noter les RDV et les tâches, et d'affiner progressivement vers le système qui convient le mieux. Attention car cela peut devenir aussi une addiction dans le sens où les méthodes deviennent une fin en soi au détriment de l'activité elle-même. ▶ Les méthodes traditionnelles ne marchent pas pour nous. Il faut déjà mettre en place les solutions ci-dessus, puis affiner encore si cela ne suffit pas. On peut s'inspirer de la méthode GTD qui libère du stress grâce à des systèmes automatiques (listes, calendrier). De plus cette méthode combat la procrastination en demandant de déterminer et noter immédiatement la 1ere action à exécuter pour chaque tâche ou projet sur la TO DO LIST, cela rend en effet la tâche ou le projet plus concret et permettra de se mettre en mouvement sur la tâche plus facilement. ▶ De plus Il ne faut pas faire confiance à la mémoire de travail du fait que l'on zappe continuellement, donc chaque idée ou chose à faire doit être faite, si moins de 2mn, ou noté immédiatement, à partir du moment où on a éloigné ses principales sources de distraction comme l'arrivée des mails à la volée. Car toute demande d'action ou idée non effectuée ni noté immédiatement est une source de stress sous-jacente et insidieuse. ▶ Toutes ces méthodes formelles sont utiles pendant des périodes de crise, ou pour des jobs qui demandent beaucoup d'organisation et d'attention aux détails, donc qui ne vous conviennent pas. Quand on a enfin trouvé sa voie qui passe par un job compatible TDA/H, il suffit alors de fonctionner de manière presque intuitive. On peut alors ne plus avoir besoin de listes, ou simplement une liste unique de tâches à réaliser (papier ou électronique), sans les planifier, et ne pas perdre cette liste (un grand classique).
<p>Automatiser les tâches ennuyeuses</p> <p>Se créer de nouvelles habitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le mot "routine" est significatif de nos contradictions. On doit éviter la routine car elle nous enlève la motivation et donc la concentration. Mais on a besoin de routines (avec un 's') dans la journée c'est à dire qu'il faut trouver des rituels ou des méthodes automatiques et ludiques pour traiter les tâches ennuyeuses et ne pas les reporter ou sauter des étapes. Ces mêmes rituels peuvent être aussi des garde-fous pour ne pas passer trop de temps en hyper-focalisation sur notre sujet du moment ou sur notre principale addiction. A noter que les actions les plus routinières peuvent devenir agréables et ludique si on essaie de les faire en pleine conscience (voir chapitre "hygiène mentale"). Alternier les routines et les moments de création toutes les heures. Attention, si on reste seul à la maison, on peut devenir très improductif et passer sa journée à papillonner ou faire une tâche addictive sur l'ordinateur. ▶ Certains ont besoin d'être très cadrés (souvent les hyperactifs) dans leur job. Ce n'est pas l'envie d'avoir une hiérarchie pesante, mais le fait d'avoir un travail ou un loisir où l'on n'a pas besoin de s'organiser (l'exemple du pompier, du médecin, du dépanneur etc.) tout en ayant une liberté d'action et de créativité. Par exemple un pompier sera très efficace et très satisfait de son job, qui est majoritairement instinctif, sous réserve qu'une bonne check-list soit affichée dans son camion pour ne rien oublier dans ses procédures de sécurité. Donc il faut se faire aider par des systèmes ou méthodes automatiques sans tomber dans la routine, de manière à ne pas être stressé par le quotidien et se concentrer sur ce qui nous fait avancer dans la vie. ▶ Automatiser une tâche créé petit à petit une nouvelle habitude qui sera ensuite très facile à exécuter. En effet, les habitudes ne demandent pas d'effort. Au contraire, c'est le fait d'arrêter une habitude qui demande un effort. De même, toutes ces solutions pour diminuer votre procrastination sont difficiles à mettre en place car elles demandent des changements d'habitudes. Mais ensuite quand ces solutions deviennent de nouvelles habitudes, vous êtes en pilotage automatique, c'est définitif, vous avez vaincus votre procrastination. Malgré votre TDA/H, observez que vous avez des habitudes très faciles à exécuter dont certaines très bonnes. Donc arrêtez vos mauvaises habitudes pour en créer de meilleures à la place, cela prend quelques mois seulement, mais avec beaucoup de volonté et peut-être l'aide d'un thérapeute TCC ou d'un coach.
<p>RDV et dates butoir</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les adultes TDA/H sont les champions des oublis et des retards. Même s'ils se rappellent de l'heure du RDV ou de la date butoir, ils ont une vision du temps déformée qui leur fait croire qu'ils ont encore du temps devant eux (A 8H30 sous la douche ils peuvent penser qu'ils seront à temps à leur RDV de 9H00 à l'autre bout de la ville ...). Donc il faut un système d'alarme sur le l'appareil le plus portable (le téléphone par exemple), programmer l'alarme suffisamment tôt avant le RDV ou la date butoir, mais sans exagérer car c'est la pression de l'évènement qui va faire prendre la mayonnaise énergie/motivation/concentration. ▶ Malheureusement certains achètent le dernier Smartphone à la mode pour noter les RDV, mais passé les premiers jours d'utilisation intensives, voire les premières minutes, ils n'ont plus l'envie ou la force de les noter, il va falloir perseverer. D'autres jonglent avec 3 agendas (téléphone, ordinateur, planning familial sur le frigo) ce qui n'est pas souvent la bonne solution. En opposition, certains ont mis en place au fil du temps un mécanisme de lutte anti-oubli et anti-retard efficace et qui peut même produire un stress exagéré par rapport à l'importance des événements.
<p>Rangement Maison/Bureau</p> <p>Classement Papiers</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les adultes TDA/H sont les champions du désordre et du laisser aller en tout genre. Cela peut aller jusqu'à ne plus nettoyer sa maison ni changer les ampoules électriques tant qu'il reste un faisceau de lumière. Mieux s'organiser dans sa tête commence par mieux organiser et entretenir son environnement physique immédiat. Cela commence par ranger sa maison ou son bureau. Même si on croit s'y retrouver

dans "notre bordel", un environnement désordonné favorise une hyperactivité cérébrale non productive et une humeur maussade car notre attention est attiré malgré nous vers ce désordre. L'idéal est dans faire un nouveau jeu et ranger tout au fur et à mesure, c'est une nouvelle habitude qui se met vite en place. Sinon, **ranger totalement ou partiellement son lieu de vie et son lieu de travail plusieurs fois par an est très salubre**. De plus si vous êtes une femme, cela diminuera votre sentiment de culpabilité qui est souvent plus fort que chez les hommes sur ce sujet.

► Pour la maison on pourra se faire aider par un(e) ami(e) qui va nous coacher le temps d'une après-midi, et on lui rendra ce même service à son domicile, car on est très fort pour faire chez les autres ce qu'on ne peut pas faire chez soi ... Commencer par la pièce la plus bordélique et qui vous stresse le plus, cela vous encouragera pour la suite. Pour les gens qui ne savent pas jeter, il faut mettre les affaires dont on ne s'est pas servi depuis plusieurs années dans un bac spécial "A jeter peut-être un jour" que l'on va entreposer dans un endroit non visible.

► Pour le rangement des papiers, il faut privilégier le rangement séquentiel au lieu de vouloir faire beaucoup de dossiers différents. Il est plus facile de rechercher une information par rapport à sa date probable de réception que par rapport à un système de classement complexe qu'on a décidé un an plus tôt et qu'on a complètement oublié et pas respecté dans le temps. Par exemple toutes vos informations administratives de base (eau, électricité, ...) pourraient être stockées dans un seul dossier (dans l'ordre d'arrivée) que l'on archivera chaque année. Si vous désirez tout de même multiplier le nombre de dossiers, utiliser un codage couleur pour mieux les reconnaître.

► Ranger et classer favorisent aussi la créativité avec de nouvelles idées plus claires qui apparaissent, notamment parce qu'on va retrouver des documents que l'on avait jugé important à une époque et qui correspondent peut-être à des projets réalisables aujourd'hui. A noter qu'à l'autre extrême, l'obsession du rangement et du nettoyage est un comportement addictif et n'est guère plus enviable (sauf pour les invités), elle concerne aussi certains adultes TDA/H qui ont optés très tôt dans leur vie pour des garde fous TDA/H de type perfectionniste. D'autres alimentent tellement le rangement et le nettoyage que cela devient leur source de distraction favorite au détriment de toute autre activité qui pourrait les faire avancer.

Productivité sur ordinateur

Traitement des Courriels

Retrouver rapidement les informations

► Il en est de même pour le rangement sur le disque dur de l'ordinateur. Vouloir stocker les mails dans beaucoup de dossiers différents est utopique car un mail peut se classer potentiellement dans plusieurs catégories. Il faut les laisser dans la boîte réception principale (une par adresse email) et archiver ceux de l'année précédente dans un nouveau dossier.

► Faire en sorte de ne pas recevoir à la volée ses mails ou de réserver une plage horaire dans la journée pour leurs traitements. Il faut répondre instantanément à un mail si cela prend moins de 2 minutes ou lui mettre un drapeau (flag) de rappel, drapeau qui nous rappelle de le traiter dans la journée ou la semaine. C'est une fonctionnalité classique d'un outil client mail, plus performant que le webmail qui servira plutôt quand on est en déplacement. Enfin il vaut mieux désactiver la fonction de réception automatique des mails pour ne pas être dérangé dans la tâche en cours, et activer manuellement leurs réceptions 1 fois par heure ou encore mieux 1 fois par demi-journée.

► Attention de ne pas trop complexifier le système en téléchargeant tous les plug-ins et logiciels d'organisation à la mode que vous allez utiliser quelques jours seulement dans le meilleur des cas. La quête de l'augmentation de la productivité peut-être contre-performante, la simplicité est souvent gage de performance.

► Un moteur de recherche local à notre ordinateur de type "desktop search" nous permettra de rechercher rapidement les mails et les contacts sur des mots clés mais aussi tous les documents que l'on a stocké sur notre disque dur (les nouvelles versions des systèmes d'exploitation intègrent en natif cette fonctionnalité). Mais comme dans la maison, stocker beaucoup de documents sur l'ordinateur ou collectionner beaucoup de liens de sites favoris ne sert à rien, puisque par définition ce qu'on déjà lu une fois nous intéresse beaucoup moins que ce qui nous reste à découvrir !

► Enfin faites des sauvegardes régulièrement sur un disque externe, le mieux est d'utiliser régulièrement un outil qui sauvegarde l'image complète de votre disque dur. Perdre partiellement ou complètement vos données ou devoir réinstaller tout le système (plus fragile chez les TDA/H qui installent souvent tout et n'importe quoi) va être très frustrant pour votre TDA/H et peut mettre en péril votre activité professionnelle, car refaire ce que l'on a déjà fait une fois nous est insupportable.

► Astuce : Si vous voulez savoir quels sont vos collègues de boulot qui sont TDAH, regarder le nombre de fenêtres ouvertes et surtout le nombre d'onglets de recherches ouvertes sur le navigateur internet ...

[Haut de page / Index](#)

Conseils détaillés dans les catégories : Facteurs de motivation pour rester attentif et concentré plus longtemps

<p>Facteurs de motivation Témoignez sur le blog</p>	<p>Les adultes TDAH ont comme un moteur avec un turbo mais difficile à régler. Il faut jongler avec toutes les formes de motivations pour activer ce turbo, et l'attention durable sera au rendez-vous</p>
<p>Les émotions : Le désir, l'envie Les passions La colère</p>	<p>► Les émotions sont motivantes. Elles colorent la vie, elles sont les causes, les moteurs qui nous dirigent et nous font bouger. Elles fournissent l'énergie qui engendre le mouvement, l'action non routinière de vouloir aller vers un objet ou une situation, ou au contraire de vouloir l'éviter.</p> <p>► L'envie ou le désir est l'émotion qui constitue le meilleur carburant et celui qui dure le plus longtemps. Choisir donc des projets qui stimulent fortement. Mais attention aux plaisirs répétés inutiles ou qui nous coupe de la réalité et de nos proches (activités virtuelles sur ordinateur), l'adulte TDAH peut rester un enfant ou un adolescent toute sa vie, sans rien construire.</p> <p>► Ce sont nos passions qui vont déclencher le plus facilement et durablement notre attention en prolongeant dans le temps ces émotions positives (désirs, envie). Même sur une activité qui nous passionne, on va mettre de la nouveauté en permanence au risque d'être moins bon. Par exemple un</p>

	<p>cuisiner TDA/H ne va pas aimer refaire la même recette que la veille, même si elle était parfaite aux yeux de tous, il va vouloir rester sur un mode créatif et apporter un petit changement au risque d'être moins bon.</p> <p>► La colère est une émotion ancestrale liée à la survie et peut occasionnellement nous stimuler, mais il ne faut pas en abuser de par les dégâts relationnels qu'elle engendre. De même la mauvaise humeur peut accroître les capacités de concentration sur le court terme (des études le montrent), tout comme la bonne humeur peut la diminuer, mais sur le long terme le sentiment de bonne humeur est bien sûr préférable. Il faut rejeter aussi la haine et la vengeance qui sont moteurs à court terme mais très malsains à long terme..</p>
<p>Valeurs et besoins</p> <p>Croyances</p> <p>Talents et compétences</p>	<p>► Il faut respecter nos besoins et spécialement ceux que nous avons découvert à travers le TDAH. Beaucoup ont été résumés sur ce site dans le chapitre "20 symptômes positifs" justement. Par exemple le besoin d'indépendance concrétisé par le lancement d'une activité professionnelle en solo va rendre plus motivante toutes les tâches autour de cette activité, entraînant une diminution générale du déficit d'attention.</p> <p>► Nos valeurs sont donc aussi très puissantes, il faut les connaître, réfléchissez ... N'est-ce pas elles qui vous font lever le matin ? et ce n'est pas forcément les valeurs que vous ont transmises vos parents. Par exemple si votre engagement vis à vis des autres constitue l'une de vos valeurs maitresse, impliquez vous dans des objectifs ou vous serez redevables envers les autres, ou simplement annoncer à tout le monde vos objectifs, vous sentirez alors une facilité à être performant sur les tâches vous menant vers ces objectifs.</p> <p>► Nos croyances influencent nos motivations. Notre monde est le reflet de la manière dont on le perçoit à travers nos croyances, donc celles-ci déterminent le genre de motivation que l'on utilise. Si la peur et l'inquiétude sont nos plus fortes motivations, il est temps de réexaminer ces croyances. Exemple : "il faut faire confiance aux gens" plutôt que "méfions nous des gens", en effet cela nous donnera des motivations plus saines et plus efficaces. Sur cette nouvelle croyance par exemple, en retour les gens vous rendront cette confiance et cela facilitera encore plus la réussite de vos projets.</p> <p>► Nos talents vont rendre les activités associées plus faciles à exécuter. Même si ce ne sont pas des passions, ce sont les activités qui stimulent nos talents (créativité par exemple) qui vont être les plus faciles à exécuter. Il faut réorienter notre vie vers nos talents au lieu de s'acharner à vouloir améliorer nos points faibles. Vouloir améliorer beaucoup nos faiblesses, pour vivre comme les autres par exemple, est une perte de temps et une perte d'énergie positive.</p> <p>► Enfin ne pas oublier nos compétences déjà acquises (notre CV en fait), peut-être qu'elles sont à contre courant de ce qu'on est vraiment, mais elles sont là et nous rassurent, et de ce fait permettent à nos vraies nous motive aussi. Même si elles ne sont pas directement liées à nos talents, même si elles ne nous font plus envie, elles nous permettent d'être efficaces, et on devrait continuer à s'y appuyer dessus pour aller à terme vers nos vraies envies et nos talents.</p>
<p>Compromis entre valeurs et besoins</p>	<p>► Mais quelles est la différence entre valeurs et besoins. Une valeur peut être un besoin et vice versa, mais disons qu'une valeur est une chose qui a de l'importance pour nous car cela nous a été transmis (nos parents, la société) ou que l'on s'est forgé intellectuellement pour donner un sens à sa vie. Un besoin est plus personnel, c'est quelque chose que l'on ressent dans son corps, dans ses traits de caractères ou dans ses caractéristiques neurologiques comme le TDA/H. Les besoins liés à la survie sont bien sûr très importants, y compris ceux qui le sont indirectement comme la sécurité et l'appartenance à un groupe, ou plus important pour l'adulte TDA/H, le besoin de reconnaissance (Cf. pyramide des besoins de Maslow).</p> <p>► Ne pas respecter ses besoins va nous frustrer, nous empêcher de bien fonctionner, de nous s'épanouir, et nous empêcher de tendre vers nos valeurs par manque d'équilibre. Les valeurs sont sans doute plus nobles que les besoins, et elles constituent des facteurs de motivations et donc de concentration très puissants. Mais respecter nos besoins nous donnent plus de chance d'être heureux et donc de respecter nos valeurs, et même d'en découvrir de nouvelles encore plus nobles. Les valeurs peuvent en effet changer ou évoluer en cours de vie, plus facilement que nos besoins.</p> <p>► Donc il va falloir trouver un compromis entre vos valeurs (ex : engagements durables) et vos besoins TDA/H (ex : changements divers fréquents). Au plus vous êtes jeunes, vous allez être entraînés vers vos besoins TDA/H car ceux-ci sont accentués depuis quelques années par la nature hyperactive de notre société et il est difficile d'y résister bien que cela soit possible. Cela dépend de chacun, pour certains les valeurs prendront le dessus, pour d'autres ce seront les besoins TDA/H. L'idéal étant d'avoir un style de vie et d'activités qui respectent vos valeurs, besoins, désirs, talents et compétences.</p> <p>► Par exemple la construction de cette page web est allé à son terme car l'auteur (TDA/H) avait :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un fort désir de faire seul la synthèse de ce qu'il a appris (besoins de créativité et d'indépendance) - D'autres besoins d'accomplissement et de reconnaissance très forts chez les adultes TDA/H - Mais aussi le désir de partager ses connaissances et aider ses semblables (valeurs) - Avec une longue connaissance du sujet et sans obstacle technique car il maîtrise l'informatique (talents, compétences) <p>Ce n'était pas gagné d'avance car ce projet a été très long et sans gratification dans les premiers temps mais, grâce à la compatibilité du projet avec ses valeurs/besoins/désirs/talents/compétences en synergie, cela a permis à l'auteur de maintenir sa motivation et contourner ses symptômes TDA/H (distraction, ennui, procrastination,..).</p>
<p>La pression</p> <p>Le danger</p> <p>La date butoir</p>	<p>► Si cela reste dans les limites du supportable (propres à chacun), une façon de se motiver (et donc de se concentrer naturellement) est d'attendre que la pression monte (approche de la date butoir, peur de décevoir ou de payer une amende, mise en danger dans son job ou sa vie relationnelle, Une forte pression ou un danger quand il se présente entraîne un stress positif qui nous galvanise (adrénaline puis dopamine). C'est magique et spécifique au TDA/H donc il ne faut donc pas avoir peur de se mettre en danger. Cependant certains adulte TDA/H ont développé au fil du temps une forte anxiété d'anticipation sur leurs performances et sont sujet à des crises d'angoisse (jusqu'au trouble panique) quand ils se sentent en danger.</p> <p>► Avec un peu d'habitude, la pression ou même le danger ne sont plus vécus comme tel puisque cela nous permet d'avancer plus rapidement avec une bonne concentration. Faites un effort de mémoire (au moment où vous lisez ces lignes) et vous constaterez sans doute que vous vous êtes toujours assez bien sorti de situations périlleuses. Ou encore ce que vous avez appelé 'échec' un jour vous a permis de rebondir et souvent de grandir, donc cela permet de démystifier ainsi la notion d'échec.</p>

► Augmenter son volume d'activités utiles est un bon moyen de se mettre la pression et d'exploiter donc au mieux ses ressources. De même avoir 2 activités principales motivantes, 2 métiers à mi-temps par exemple, permet d'optimiser son efficacité et diminuer son stress sur chacune d'elles en les alternant très souvent dans la semaine ou la journée. Attention cela ne veut pas dire courir dans tous les sens toute la journée et vouloir tout minuter comme les gens normaux car on n'en sera pas capable.

► La date (ou l'heure) butoir pour exécuter une tâche est une forme de pression ou de danger que l'on peut utiliser très souvent. **Attendre volontairement le dernier moment permet un rendement maximum pour exécuter une tâche.** Pour certains adultes TDA/H, c'est difficile à vivre à cause de la culpabilisation ou de la peur que cela leur procure. Pour d'autres qui se connaissent mieux, cela fait partie de leur méthode d'organisation, même s'il n'est pas conseillé de tout faire au dernier moment. Quand on maîtrise l'art de s'approcher de la date butoir tout en se laissant une petite marge pour exécuter la tâche dans de bonnes conditions, on devient plus performant que les gens non TDAH.

[Haut de page / Index](#)

■ Conseils détaillés dans les catégories : Eviter les pièges que vous tend votre TDA/H

<p>Eviter les pièges TDA/H</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Attention aux facteurs qui nous rendent improductifs et malheureux à travers l'hyperactivité, l'hypoactivité et l'impulsivité.</p>
<p>L'emballlement émotionnel dans les 2 sens</p>	<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 faut 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>► Apprendre aussi à minimiser nos moments "OFF", 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.</p> <p>► Il faut apprendre aussi à observer l'émotion négative au moment où elle arrive dans notre corps, plutôt que de penser à la cause de cette émotion et en vouloir à la personne qui nous l'a provoqué. Il faut donc se concentrer intensément sur la boule que l'on a dans notre ventre ou dans notre gorge par exemple, et cette boule va rapidement diminuer et s'en aller en même temps que l'émotion générale et les pensées négatives correspondantes.</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. Beaucoup des solutions de ce tableau atténuent ces amplitudes, notamment la relaxation ou la méditation, pour prendre du recul, stabiliser nos émotions et notre hypersensibilité, et aller vers plus de sérénité, mais aussi plus de performance de par une nouvelle régularité.</p> <p>► Cela marche 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. Certaines de ces solutions vont les mettre rapidement dans l'action.</p>
<p>Addictions</p>	<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> <p>► 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.</p> <p>► 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 sécrétées naturellement pour tout le reste de leur vie. No Way pour l'extasy, qui peut entraîner des lésions irréversibles.</p> <p>► 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 TDA/H, l'alcool et la nicotine comme on le verra plus bas mais aussi des médicaments comme on va le voir ci-dessous.</p>
<p>Comportement addictifs</p>	<p>► 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.</p> <p>► 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.</p>

	<p>► Au chapitre des comportements addictifs pas dangereusement 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 ...</p> <p>► 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.</p> <p>► 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.</p> <p>► Enfin un comportement addictif qu'on ne remarque pas toujours est la "travallite" 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>
<p>Vouloir se stimuler à tout prix au lieu de se relaxer.</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 font du sport à outrance, d'autres abusent de toutes sortes de stimulants, on se dope avec du café ou de la nicotine, on augmente les doses de ritaline si on a une prescription de ce médicament. 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 nous sont fatals.</p> <p>► Alors qu'une stratégie de relaxation 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, sport, ...). C'est aussi un nouvel état d'esprit qui nous fait baisser notre agitation mentale à chaque instant comme par exemple faire une balade dans un parc à l'heure du déjeuner, mais aussi plus simplement se concentrer sur les nombreuses tâches manuelles et répétitives que l'on fait tous les jours (voir + loin la pleine conscience). 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, il faut les rechercher plutôt à travers des facteurs de motivation positifs et naturels (Voir "Facteurs de motivation" plus haut).</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 le même état interne dans notre cerveau à court et moyen terme. A long terme nos 90% de pensées TDAH/parasites seront ensuite le reflet de ce que l'on a laissé entrer 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 les programmes calmes et enrichissant, drôles et positifs. Ecartez-vous de la télécommande.</p>
<p>La médication exagérée ou prolongée</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>► 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 donc pourquoi pas le prendre sur le long terme, avec des jours ou des périodes sans médicament pour toujours garder la conscience de l'effet du médicament. Il est préférable d'essayer de se passer de la ritaline, en gardant dans la poche un comprimé au cas où, et de la prendre que quand c'est vraiment nécessaire.</p> <p>► 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.</p> <p>► Il faut avoir 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 savoir remettre en cause à tout moment le médicament si on traverse une mauvaise passe ou si on n'évolue plus dans la vie.</p> <p>► 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 peut 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>
<p>La spirale négative</p>	<p>► 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</p>

	<p>s'en sortira grâce à un nouveau cycle et donc une nouvelle motivation. Cela peut se faire rapidement en prenant une forte décision, pas impulsive si possible, comme l'arrêt d'un job incompatible au TDA/H.</p> <p>► 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 TDA/H passent presque toute leur vie dans cet état par peur de la précarité (Les fonctionnaires TDA/H ...)</p>
<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 ne pas se créer méthodiquement un environnement sans pression et sans risque. Se rappeler que le danger (exemple : démission ou licenciement) quand on y fera face nous galvanisera sans doute, nous permettant éventuellement de repartir sur un nouveau cycle (par exemple un nouveau job) donc ne pas 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 TDA/H 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 absorbés 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 TDA/H, est souvent le meilleur remède pour retrouver l'attention et une certaine dynamique.</p> <p>► Beaucoup d'adulte TDA/H 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 faut peut-être 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>
<p>l'impulsivité destructrice</p>	<p>► A l'autre extrême, les adultes TDA/H 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 faut 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 TDA/H 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 TDA/H ? 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 TDA/H, ou garder votre job mais améliorer votre organisation en faisant des gammes pour changer vos mauvaises habitudes 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 3ème 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 il faut 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>► 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 TDA/H 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 s'embrent 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 épanouissantes 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 occidentales à l'époque de Freud et jusqu'à la fin des années 1960, c'est tout autrement</p>

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 TDA/H 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 TDA/H donc une prison psychique par trop de choix possible et une insatisfaction chronique lié 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 grâce à des messages publicitaires permanents dans tous les médias. Pourtant le message des philosophes et des maîtres spirituels met en garde contre 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, simplifier sa vie et 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.

[Haut de page / Index](#)

■ **Conseils détaillés dans les catégories : Amours , famille et relations**

<p>Famille et relations</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Les relations amoureuses et sociales peuvent être perturbées par le TDA/H</p>
<p>Rencontre amoureuse</p> <p>Vie sexuelle</p> <p>Faculté d'aimer</p>	<p>► Le processus de séduction peut être gêné par l'impulsivité du désir et la frustration qui s'en suit, le manque de patience peut les desservir. Les séducteurs et les addictifs du sexe vont enchaîner les aventures car la rencontre amoureuse et/ou l'acte sexuel est la seule activité qui leur procure une satisfaction immédiate. Pour d'autre c'est leur hyper-sensibilité ou leur hyper-émotivité qui leur joue des tours en rendant complexe ce processus de séduction.</p> <p>► La drague virtuelle sur Internet peut devenir une addiction pour eux, leurs phantasmes remplacent les vraies rencontres et les vraies relations, cela paraît leur simplifier les émotions complexes liées aux vraies rencontres mais à long terme, cela renforce leur solitude et leur manque d'intelligence émotionnelle.</p> <p>► L'addiction sexuelle ou le manque de concentration durant l'acte peuvent être un obstacle à l'harmonie sexuelle. Beaucoup plus de rapports non protégés et de risques de grossesses non voulues (chez les femmes TDA/H y compris adolescente) et de maladie sexuellement transmissibles. Il semble qu'un bon équilibre sexuel soit important pour la créativité (stimulation de l'hypothalamus) et même la concentration. cela diminue nos symptômes négatifs notamment le stress et l'hypersensibilité. Faire l'amour en variant les positions et les lieux est évidemment un bon stimulant pour l'adulte TDA/H.</p> <p>► On le sait maintenant, la faculté d'aimer dépend fortement de la capacité qu'on eu nos parents de nous aimer et de nous exprimer leur amour. Même s'il n'y a pas de lien direct entre cette faculté d'aimer et le TDAH, le fait d'avoir été élevé dans une famille à tendance TDAH a pu créer un climat non propice à la transmission de l'amour parental, comme par exemple une mère ou un père trop submergé par ses propres problèmes liés au TDAH, et en même temps exaspéré par le comportement TDAH de son enfant.</p> <p>► La meilleure solution pour retrouver cette capacité d'aimer commence par apprendre à s'aimer soi-même avec nos symptômes TDAH à travers la prise de connaissance de ce trouble. Son coté neurologique déculpabilise et beaucoup ont commencé une 2eme vie lors de sa découverte en trouvant progressivement leur voie.</p>
<p>Vie de couple</p>	<p>► Le conjoint non TDAH peut être exacerbé par le désordre dans la maison ou par le manque de présence et d'écoute. Typiquement l'épouse non TDAH se sent souvent ignorée car elle représente la routine qui n'a pas aucun attrait aux yeux de son mari, du moins en apparence. Le conjoint TDAH va souvent se reposer entièrement sur le conjoint ou ses parents pour tous les aspects pratiques et administratifs. Si c'est l'homme, il va souvent déléguer entièrement la gestion de la maison et des enfants à sa femme qui peut même avoir l'impression d'avoir un enfant de plus. Certains couples sont assez heureux avec ce mode de fonctionnement, notamment si le conjoint non TDAH aime les tâches routinières ou administratives, ou encore s'il aime les personnalités atypiques ou déroutantes.</p> <p>► La passion amoureuse souvent très intense au départ se dilapide plus rapidement chez les TDAH. Il y a plus de conflits (hypersensibilité, impulsivité, incapacité à organiser la vie familiale) et de divorces (inaptitude à la routine et besoin de repartir sur une nouvelle route), ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de couples heureux avec un conjoint (ou même deux) TDAH. Les solutions dans le domaine du couple sont nombreuses et tournent autour de l'évitement de la routine.</p> <p>► Bien des amours, amitiés, relations familiales ou professionnelles peuvent être détruites par les traits impulsifs du TDAH. Il ne faut pas hésiter à prévenir votre conjoint (ou votre entourage en général) que vos mots ou vos réactions peuvent parfois dépasser votre pensée. Demandez leur d'être aussi indulgent que possible, sans oublier de vous excuser après coup quand vous êtes allé trop loin, puisque sur le moment vous ne vous en rendez même pas compte. mais ne culpabilisez pas pendant plusieurs jour chaque fois que vous "pétez les plombs", cela fait partie de votre syndrome.</p> <p>► Le conjoint TDAH doit respecter son besoin de prendre de la distance par exemple à travers des déplacements professionnels. On peut aussi avoir chacun son appartement (éventuellement sur le même pallier); Même si c'est une solution onéreuse 16% des couples (TDAH et non TDAH) vivent aujourd'hui sur ce mode d'indépendance dans nos pays riches, y compris avec des enfants.</p> <p>► Pour les TDAH hypersensibles, impulsifs ou violent (intérieurement ou verbalement), essayer des stages de couple, ou spécifiques comme la communication non violente (CNV). Celle-ci nous apprend à communiquer à l'autre la situation conflictuelle sans en rajouter, puis exprimer ses sentiments correspondants, puis clarifier ses besoins et enfin lui faire une demande réalisable, concrète et formulée positivement. Cela concerne aussi la violence interne de nos émotions que beaucoup d'adultes TDAH n'expriment pas mais vivent en permanence.</p>
<p>Vie familiale</p>	<p>► Depuis l'enfance, la vie familiale d'une personne TDAH est souvent imprégné de ce syndrome qui est héréditaire. L'adulte TDAH était presque toujours un enfant TDAH, élevé souvent dans un contexte TDAH car souvent l'un des 2</p>

parents était lui-même TDAH. Par exemple, une mère hyperactive ou souffrant de TDAH va accentuer l'hyperactivité et éventuellement la souffrance de son enfant, ou simplement ne pas lui donner un cadre assez strict (coucher à une certaine heure).

- ▶ Dans la majorité des cas l'enfant aura eu plus de remontrance et de punitions que ses frères et sœurs non TDAH, ce qui va se répercuter en un manque de confiance en soi plus tard. Il faudra essayer de ne pas reproduire cette erreur à la génération suivante, **en faisant comprendre avec amour à ses propres enfants TDAH qu'ils ont leur particularité propre**, tout en les cadrant au quotidien pour leur faire prendre de bonnes habitudes. Beaucoup d'adultes TDA/H ont eux-mêmes des enfants TDAH et, même si ça complique un peu leur existence, ils ont à cœur d'aider leur enfants pour leur éviter les échecs qu'ils ont eut (ou ce qu'il considère comme des échecs ...).
- ▶ La découverte de ce syndrome est aussi une chance de se réconcilier avec les membres de sa famille et notamment ceux qui étaient eux-mêmes TDAH (Père, mère, grands-parents, oncle, tante), en considérant que le problème est plus neurologique que éducationnel, et que certains ont eu les mêmes problèmes que vous à leur époque. En effet ce trouble entraîne souvent une tension familiale (parents, frère et sœurs, conjoint, enfants) qui se perpétue de génération en génération, il est temps d'arrêter cela ! D'autres part, il est constaté que les adultes TDA/H supportent mal l'agitation naturelle des enfants (TDA/H ou pas), donc cela contribue à compliquer les relations inter-génération dans les familles TDA/H.
- ▶ Pour les enfants TDAH, les médicaments à base de méthylphénidate (ritaline, concerta) sont souvent bénéfiques, ce qui n'est pas aussi évident pour les adultes comme on l'a vu précédemment. Ils leur permettent entre 6 et 12 ans (quelquefois plus longtemps en débordant sur l'adolescence), de se construire comme les autres enfants (relations sociale avec les autres enfants, apprentissage de la discipline, autonomie pour faire ses devoirs à la maison avec suffisamment de concentration). Ils préparent une adolescence plus épanouie avec moins de risque d'addictions à des drogues, contrairement à ce qu'on pourrait penser. Il faut bien sûr avoir une approche globale avec les enfants TDAH, avec une thérapie comportementale ou de la sophrologie, mais aussi une bonne hygiène de vie, de l'amour et de la fermeté en même temps.
- ▶ Enfin pour les adolescents TDA/H, il est plus difficile de trouver des solutions et surtout de leur imposer, tant cet âge de la vie est compliqué. Mais **beaucoup des conseils de ce site liés à l'équilibre général sont valables pour les adolescents TDAH.**

Relation sociales

- ▶ L'homme est un animal social donc on ne peut pas s'extraire de la vie de groupe même si c'est tentant quand on a souvent des problèmes avec les autres. On fonctionne mieux à 2 en tête à tête, sans doute parce que c'est plus facile à suivre, plus interactif, plus rapide et qu'on craint moins d'être jugé par un groupe. Quand cela dépasse 3 personnes tout se complique. Certains ne tiennent que quelques secondes dans une conversation même si ça les intéresse. Leur manque d'écoute les amène à couper la parole à travers leur impulsivité avec des propos non appropriés. Ils peuvent être gaffeurs. Une autre hypothèse est que leur faible mémoire de travail leur empêche d'attendre leur tour de peur d'oublier ce qu'ils ont à dire.
- ▶ Les propos d'usages ou la petite conversation ennui profondément les points forts des adultes TDA/ La discussion ne va jamais assez vite pour eux, souvent ils comprennent plus rapidement que les autres. Du coup ils s'ennuient et sont dans leurs pensées avec ce qui les préoccupe, ils sont souvent en désaccord avec ce qui vient de se dire et vont le faire savoir, ou simplement le ruminer dans leur tête (hypoactifs), ce qui n'est pas propice à une bonne intégration sociale. Mais ils sont souvent considérés agréables au premier abord s'ils ont conservés leur spontanéité naturelle car les nouvelles rencontres les galvanisent.
- ▶ Les relations à long terme sont plus ennuyeuses pour eux et même conflictuelles. Les adultes TDA/H se sentent incompris, ressassent souvent ce qu'on leur a dit quelques minutes avant ou préparent ce qu'ils vont dire sans écouter leur interlocuteur. Leur hyper-sensibilité est comme un filtre qui noirci les propos et les relations qu'on a avec eux. En avoir conscience pour relativiser. **Eviter de rester des périodes trop longues avec les mêmes personnes** en alternant entre vos différentes relations, cela n'empêche pas d'avoir des relations et amis sur le long terme.
- ▶ Nos gaffes, nos manquements, nos oublis, notre hypersensibilité et notre manque de confiance ont pu aussi nous mettre en retrait des autres au fil du temps. Grâce à notre nouvelle connaissance du TDAH et une meilleure estime de nous-mêmes, nous allons petit à petit savoir affirmer nos besoins propres en cessant d'être toujours gentil (les hypo-actifs), mais sans impulsivité extérieures ou intérieure, en restant dans un cadre de référence lié à certaines conventions de société.
- ▶ De même que nous avons des besoins très spécifiques liés au TDAH, il nous faut comprendre les besoins de l'autre, même si les stratégies qu'il déploie pour les assouvir ne sont pas dans nos valeurs. Selon son passé, chacun a des besoins interpersonnels qui créent des tensions, ces besoins sont les suivants :
 - > Besoins d'inclusion avec l'envie d'être important et la peur sous-jacente d'être ignoré ou abandonné
 - > Besoins d'être influant avec l'envie d'être compétent et la peur sous-jacente d'être humilié
 - > Besoins d'être ouvert avec l'envie d'être sympathie et la peur sous-jacente de ne pas être aimé

Vie de groupe

Vie de bureau

- ▶ Les adultes TDAH ne peuvent pas être dans un groupe sans avoir un rôle spécial (chef, expert, gai-luron, ...). Ils naviguent souvent d'un groupe à un autre, d'un milieu social à un autre. Ils ne s'attachent pas à des étiquettes mais privilégient leur aptitude à être captivé (motivé et concentré) à chaque instant par un groupe, un événement ou un concept. L'exemple typique est celui de l'invitation à un cocktail où l'adulte TDAH va butiner d'un groupe à un autre sans pouvoir se fixer et s'accrocher longtemps à une discussion.
- ▶ Les conversations habituelles les ennui, ils ont besoin d'entendre ou de voir quelque chose de captivant, ou simplement dans leur centre d'intérêt. Ils vont être souvent contre l'avis général du groupe et préféreront prendre parti pour un membre qui est laissé de côté, aidés par une faculté à décrypter facilement les émotions des autres, sans comprendre vraiment ce qu'il se passe dans leur propre tête. Certains sortent le soir et la nuit, cherchant ce qui va les faire vibrer, mais beaucoup n'y prennent pas un vrai plaisir sans prendre de l'alcool ou une drogue quelconque, n'arrivant pas à se libérer naturellement de leur prison mentale.
- ▶ Il est primordial de ne pas se couper des autres et de ne pas tomber dans la solitude. De plus certains ont réellement besoin d'associés, d'amis, d'un parent ou du conjoint pour pallier à leur manque (organisation, tâches administratives, ...), revigorer leur instincts créatifs et vivre en société tout simplement. Ils ont besoin d'encouragement et de retours positifs sur ce qu'ils font, donc il faut **privilégier les activités de groupe qui amènent des gratifications immédiates**, que ce soit au travail, dans les loisirs ou à la maison.
- ▶ Au travail, la vie de service est un des principaux obstacles à leur épanouissement professionnel pour les raisons citées ci-dessus. Il leur faut privilégier des métiers où l'on ne côtoie pas tous les jours les mêmes personnes dans un même lieu, avec si possible peu de réunions sauf si c'est eux qui les conduisent. En effet ils jugent souvent les

réunions trop lentes, pas assez efficaces, et peuvent intervenir de manière virulente et peu appropriés avec un temps de retard ou d'avance.

► Pour ceux qui n'arrivent pas à contenir leur impulsivité, quand vous sentez la moutarde qui monte, un bon exercice peut être d'effectuer discrètement une relaxation de type Jacobson en contractant régulièrement et brièvement très fort les jambes ou les pieds, et en suivant ensuite les sensations de leur relâchement. Pour ceux qui préfèrent amplifier et suivre leur respiration, cela leur permettra d'être aussi plus créatifs au moment où ils auront à intervenir, en plus de la sérénité.

[Haut de page / Index](#)

■ Conseils détaillés dans la catégorie Diététique et nutriments (compléments alimentaires)

Diététique Témoignez sur le blog	Quelques règles valables pour tous mais plus encore pour les TDA/H. En effet il faut donner le bon carburant à notre turbo
Conseils généraux	<ul style="list-style-type: none">► Diminuer les produits laitiers et la viande rouge grasse qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés, optez pour les produits laitiers écrémés, ou des fromages peu gras et riches en calcium comme le parmesan. Eviter les matières grasses combinées avec les féculents (ou pain blanc ou sucre) dans un même repas. Les desserts ne devraient pas être systématiques à chaque repas.► Mangez des fruits tous les jours, si possible en début de repas (pour éviter la fermentation du bol alimentaire) ou entre deux repas éloignés. Les fruits amènent directement de l'énergie sous forme de sucre (entre lent et rapide grâce au fructose et glucose), de vitamines, de minéraux, et des antioxydants qui retardent le vieillissement cérébral, mention spéciale aux abricots secs qui contient en plus beaucoup de fer. Privilégier les fruits nourrissants comme la banane, les figues, les dates et abricots qui peuvent constituer un petit déjeuner ou un goûter comme faisait sans doute nos ancêtres en se promenant.► Manger des légumes (frais si possibles) régulièrement est très important aussi car c'est une autre source de vitamines, de minéraux et surtout de fibres qui font baisser l'index glycémique du bol alimentaire. Il ne faut pas oublier une légumineuse qui peut constituer à elle seul un repas car c'est l'aliments le plus complet (glucide, protéine, lipide, fibres, vitamines, minéraux), il s'agit des pois, pois chiches, fèves, lentilles, haricot) et de minéraux.► Ces conseils sont universels mais il y a beaucoup d'adolescents et d'adultes TDA/H qui sont en addiction avec la junk food (gras + sucré), out tout simplement les desserts et chocolat (pour les femmes) et souffrent donc d'obésité. La nourriture est une addiction classique chez les adolescents et adultes TDA/H, car le sucre amène une énergie immédiate quand on est en hypoglycémie et donc un peu plus de concentration, tout en soulageant une angoisse accentuée par le manque de sucre dans sang.► Sur la diététique, on retrouve souvent les adultes TDA/H dans les extrêmes, une partie ne respectent aucune règle alimentaire par manque d'attention et d'habitudes (comme aller faire ses courses régulièrement), tandis que les autres ont une vigilance extrême la-dessus car ils se sont aperçus que cela avait une incidence importante sur leur attention et leur bien-être
Répartition des repas	<ul style="list-style-type: none">► Il faut respecter la règle des 3 repas par jour (plus éventuellement le goûter) pour éviter l'hypoglycémie qui est fatale car celle-ci provoque souvent l'effondrement de la concentration chez les adultes TDAH. On peut arrêter une hypoglycémie ou l'éviter juste avant un repas, en prenant une boisson contenant du sucre ou du glucose (mais pas du fructose qui est un sucre lent et souvent de mauvaise qualité).► Le petit déjeuner devrait être important et glucidique (Pain complet ou céréales complètes, confitures, ...) pour bien démarrer la journée. Un mélange de sucre lent et sucre rapide permettra de garder plus longtemps l'énergie dans la matinée, avec un taux assez élevé de sucre dans le sang jusqu'à l'heure du prochain repas.► Le Déjeuner devrait être aussi copieux pour tenir jusqu'au soir. le sandwich n'est pas un mauvais choix s'il ne contient pas trop de gras (préférer une sauce blanche) et s'il est pris en dehors de son poste de travail, si possible dans un parc en faisant un vrai pause dans le travail. L'autre stratégie est de prendre une collation en milieu d'après-midi pour répartir l'apport glucidique et ne pas trop manger à midi et le soir.► Le dîner devrait être le repas le plus léger de la journée, car c'est un piège classique qui provoque la prise de poids et une digestion importante qui va gêner la qualité du sommeil.► Le corps étant une machine thermique, il faut adapter à tout moment sa quantité de calorie à sa dépense énergétique pour ne pas perdre ou prendre de poids, donc on mangera plus les jours d'activité physique et de sport.
Index glycémique	<ul style="list-style-type: none">► Chaque aliment de type glucide a un index glycémique qui représente la durée de propagation du sucre (glucose) dans le sang c'est à dire la durée de l'énergie que procure un aliment et son temps de digestion. Attention aux sucres rapides trop fréquents car ils activent l'insuline exagérément, ils provoquent 3 heures une l'hypoglycémie, et il y a un risque de diabète (type 2) à terme, les adultes TDA/H y sont très exposés.► Privilégier les sucres lents (index glycémique faible) comme le pain complet, semi-complet, aux céréales ou au froment, les céréales, les pâtes, le riz etc. Pour le pain, les pâtes et le riz, il faut les préférer "complet". Pour les féculents de type pommes de terre, il ne faut pas un temps de cuisson long pour avoir un index glycémique le plus faible possible.► Cas particulier, on prendra un sucre rapide comme un soda si on doit se concentrer sur une tâche une heure avant un repas, et spécialement si on est en hypoglycémie, ou si l'on doit faire un effort sportif.
Protéines	<ul style="list-style-type: none">► Les protéines activent la dopamine (grâce à la L-Tyrosine) et diminuent les risques d'hypoglycémie. Elles augmentent donc sensiblement notre énergie mais il faut rester raisonnable surtout le soir, privilégier les

	<p>viandes blanches et le poisson blanc qui sont de la protéine à 95% et en second choix le porc puis en dernier lieu les viandes rouges grasses (bovins/ovins).</p> <p>► Prévoyez des sachets de protéines qui vous dépanneront quand vous n'aurez plus rein dans votre réfrigérateur. Vous en trouverez dans les rayons régime pour femme ou en plus pur dans les rayons sportif d'homme pour la musculation. Bien que la protéine pure améliore sensiblement notre pouvoir de concentration, il ne faut pas en abuser car cela fait travailler les reins, il faut beaucoup boire les jours où vous mangez très protéiné. Si vous en prenez avec un goût sucré (éventuellement chocolaté), c'est une solution pour faire baisser votre boulimie de sucrerie, chocolat et autre dessert ou viennoiserie.</p>
Omega 3	<p>► Les Omega 3 sont des matières grasses qui nous sont particulièrement bénéfiques car ils activent la dopamine et la sérotonine et sont particulièrement bénéfiques pour l'attention, l'humeur et l'hypersensibilité, en plus des autres effets bénéfiques sur le cerveau et le cœur. Inutile de les acheter en pilule (DHA), on trouve les omega-3 en grande quantité dans les poissons gras (maquereau, hareng, saumon par ordre de teneur) et certaines huiles (colza, noix, soja). Pensez une ou deux fois par semaine à une salade remplie de ces éléments (sans féculent ni pains pour limiter les calories).</p> <p>► L'Omega 3 est un véritable antidépresseur naturel et une aide à la concentration dans les heures qui suivent. C'est difficile d'imaginer que de simples boîtes de conserve de maquereaux (au naturel) peuvent nous aider ! Pourtant nos ancêtres Cro-Magnon consommaient beaucoup plus d'Omega 3 (voir régime paléolithique), le ratio Omega-3/Omega-6 s'est inversé au fil du temps alors que notre physiologie n'a pas eu le temps d'évoluer en conséquence.</p> <p>► A noter que l'huile d'Olive ne contient pas d'Omega-3 mais des Omega-9 intéressants pour prévenir les maladies cardio-vasculaires mais sans autre intérêt pour le TDA/H. L'huile de Colza est la plus équilibrée et contient en bonne proportion les Omega-3-6-9.</p>
Eau	<p>► Boire régulièrement de l'eau est un moyen de renouveler de l'énergie physique et mentale. Quand on ressent une sensation de soif c'est déjà trop tard nos muscles perdent 10% de leur force et de leur vitesse de réaction. Plus intéressant encore, les cellules du cerveau sont encore plus sensibles à la déshydratation et affecte les processus mentaux, et notre mental se brouille ! Il faut boire un verre d'eau toutes les heures et avant chaque repas, mais ne pas noyer son estomac pendant et après les repas. L'eau est la source de minéraux la plus intéressante. Garder une bouteille d'eau toujours près de vous ou encore mieux profitez-en pour faire une pause dans vos activités.</p> <p>► Buvez régulièrement de l'eau, un verre au réveil puis toutes les heures avec un total d'environ 1,5 litres par jour, et plus encore plus s'il fait chaud (l'été), s'il y a une climatisation, si vous faites du sport, et si vous avez mangé beaucoup de protéine lors du repas précédent. Buvez avant chaque repas mais, mais ne noyez pas votre estomac pendant et après les repas. Et gare aux clichés de la pub, ce n'est que pour les femmes en mal de minceur. Beaucoup souvent, beaucoup d'adultes TDA/H sont particulièrement sensibles à une règle générale de diététique et c'est la cas pour celle-ci donc éviter la déshydratation. .</p>
Régimes spéciaux sans gluten/caséine	<p>► Le gluten est un ensemble de protéines qu'on retrouve dans certaines céréales comme le blé, le seigle, l'orge etc. Chez certaines personnes. L'intolérance au gluten touche 2 à 5% de la population mais touche en fait beaucoup plus de monde car notre système digestif n'a pas assez évolué depuis l'invention des céréales pour s'adapter à ces protéines, tout comme la caséine des produits laitiers. Donc on constate chez beaucoup de gens des lenteurs digestives, un reflux gastro-oesophagien. De nombreux sportifs très connus suivent un régime sans gluten sans pour autant y être allergique. Le gluten cause est un des facteurs d'aggravation du TDA/H chez les enfants et les adultes aussi.</p> <p>► Testez pendant quelques jours un régime sans gluten (sans pain, céréales, pâtes classiques) privilégiez le riz, des céréales et pâtes sans gluten que l'on trouve dans les boutiques diététiques, le quinoa, les bananes que l'on peut aussi écraser dans les desserts et dans un bol de fruit sec le matin. Le pain contenant le moins de gluten est le pain d'épeautre (le blé sauvage antérieur au néolithique).</p> <p>► De même il est intéressant de tester un régime sans caséine donc sans produits laitiers puisque nos ancêtres lointains ne pratiquaient pas l'élevage (voir régime paléolithique). Remplacer le lait d'animaux par le lait de soja ou le lait d'amande que l'on trouve dans les magasins diététiques. Pour les grands amateurs de fromage, il est difficile de s'en passer complètement donc privilégier un repas hebdomadaire spécial fromage en essayant de ne pas y associer du pain. Une fondue savoyarde au brocoli et chou fleur est beaucoup plus digeste et tout aussi bonne.</p>

■ **Conseils détaillés dans la catégorie Nutriments, compléments alimentaires et médicaments légers**

<p>Compléments alimentaires</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Il existe des nutriments qui favorisent la vigilance, la concentration, la mémorisation, reculent la fatigue tout en préservant l'équilibre général</p>
Vitamines et minéraux	<p>► Les vitamines du groupe B sont très intéressantes pour le stress et la fatigue intellectuelle (la B1 ou un combiné B1, B2, B3, B6,...) et ne sont pas dangereuses même avec des doses supérieures aux préconisations officielles, et nécessaires en cas de concentration intensive sur ordinateur par exemple.</p> <p>► Un multivitaminé quotidien pour compléter l'alimentation moderne n'est pas de trop, avec les vitamines C et E très anti-oxydantes, les vitamines A et D pour lesquels il ne faut pas dépasser un certain dosage, en enfin les sels minéraux et oligo-éléments (magnésium, calcium, zinc, ...).</p> <p>► Des suppléments de magnésium semblent très bien marcher en diminuant l'anxiété et l'hyperactivité cérébrale pour certains. Prendre des gélules de magnésium (avec calcium si possible) peut être intéressant à certaines périodes car notre alimentation moderne en manque, notamment à cause du raffinage des farines qui sont à l'origine du pain blanc.. une supplémentation peut être nécessaire.</p> <p>► Une carence en fer (fréquent chez les femmes) peut aussi diminuer la concentration, l'humeur et augmenter la fatigue jusqu'à l'anémie. Mais une alimentation équilibrée en contient suffisamment. Des études ont montrées la bonne action de suppléments en fer (ferrite), surtout pour les enfants</p>

Spécifiques concentration et mémoire	<p>► Les meilleurs nutriments pour la concentration et la mémoire sont : DMAE (Diméthylaminoéthanol), Phosphatidylserine, PCA, Ginkgo Biloba, Choline, L-glutamine, L-Théanine (contenu dans le thé vert), Bacopa, Vinpocetine, Huperzine, Rhodiola. L'action de ces nutriments est quasiment instantanée et "boostent" le cerveau pendant environ 2H, on peut ainsi en prendre plusieurs différents dans une journée cérébralement intense pour optimiser son rendement. Attention car vous serez aussi plus performants sur vos addictions. Ces nutriments sont vraiment efficaces pour retarder la fatigue intellectuelle qui nous est fatale en terme de concentration et de mémoire.</p> <p>► Pour la concentration, mention spéciale à la L-Tyrosine qui est le précurseur de la dopamine, donc de la ritaline naturelle en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. C'est vraiment le nutriment naturel qui traite le plus efficacement le TDA/H et sans effet secondaire. On le trouve sur Internet mais certaines pharmacies le propose en tant que préparation.</p> <p>► On trouve ces nutriments combinés de manière synergiques dans des compléments alimentaires efficaces que l'on ne trouve que sur Internet, tapez "<i>brain support supplement reviews</i>" sur votre moteur de recherche et vous trouverez les meilleurs, meilleurs que ceux ayant l'étiquette marketing TDA/H ou ADHD qui ne proposent en général qu'un nutriment. Privilégiez ceux qui contiennent en plus les principales vitamines et minéraux vus plus haut.</p> <p>► Ces compléments alimentaires sont très intéressants pour les étudiants en période de révision ou pour tous ceux qui travaillent beaucoup sur ordinateur essentiellement pour diminuer la fatigue intellectuelle et oxygéner le cerveau. Ils sont sans effets secondaires (sans caféine) et peuvent même retarder un éventuel Alzheimer car ces nutriments nourrissent véritablement le cerveau.</p>
Humeurs Hypersensibilité Sommeil Stress Trac	<p>► Pour améliorer l'humeur, mention spéciale à la L-phénylalanine qui est le précurseur de la noradrénaline, donc un antidépresseur naturel en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. Tout comme la L-Tyrosine, C'est un le nutriment naturel conseillé pour le TDA/H et avec peu d'effets secondaires. Signalons aussi le Tryptophane (pour le sommeil et l'humeur) et le millepertuis ou hypericum (antidépresseur naturel mais qui ne convient pas aux personnes ayant un trouble bipolaire).</p> <p>► Pour diminuer l'anxiété, l'impulsivité et l'hypersensibilité, des suppléments de naturels de GABA sont efficaces, notamment un produit nommé "Gaba Calm" qui contient aussi de la L-Tyrosine et qui agit rapidement car on le laisse fondre sous la langue. C'est le seul produit commercial nommé explicitement dans ce chapitre car il est efficace, sans danger, efficace pour les symptômes du TDA/H et unique en son genre, on peut le commander sur internet</p> <p>► Pour certains, les compléments alimentaires et acides aminés vu plus haut sont trop forts et ils ont donc besoin de nutriments beaucoup plus légers, surtout pour diminuer l'impulsivité, le stress ou l'anxiété. Les plantes sont alors un bon choix, comme la valériane, la passiflore, l'aubépine, l'ashwagandha, ou des tisanes spécifiques.</p> <p>► Les fleurs de Bach (Mélange de plusieurs fleurs, se faire conseiller) peuvent donner de bons résultats pour ces personnes hypersensibles à toutes molécules, en agissant aussi sur la concentration et l'impulsivité. La clematite est souvent conseillée pour la concentration, il existe même une composition spéciale TDAH (N°55)</p> <p>► L'homéopathie est une bonne alternative pour les personnes trop sensibles pour prendre des compléments traditionnels vus plus haut : Anacardium pour les problèmes de distraction et d'estime de soi, aurum metallicum ou baryta carbonia pour la vie sociale, chamomilla pour une meilleure gestion de la frustration, lithium pour atténuer les changements d'humeur, et surtout le gelsenium qui peut très bien fonctionner pour le trac occasionnel, par exemple avant un examen ou une rencontre amoureuse.</p>
Sous prescription	<p>► De légers stimulants peuvent remplacer avantageusement la caféine et la nicotine. Ce sont souvent des vasodilatateurs ou des anti-ischémiques qui augmentent le débit sanguins et surtout l'oxygène dans le cerveau. Citons par exemple le Piracetam et l'Hydergine, bien synergiques ensemble, sous prescription avec votre médecin de famille.</p> <p>► D'autres se trouvent légalement sur internet sous l'appellation "smart drug" et peuvent permettre de gérer une situation temporaire difficile. Mais rappelez-vous qu'à terme une respiration amplifiée et régulière amène aussi l'oxygène au cerveau et peut faire à peu près le même effet.</p>

[Haut de page / index](#)

■ **Conseils détaillés dans la catégorie : Ressources audio pour se concentrer, se relaxer et s'épanouir**

Ressources Audio	Résumé des enregistrements audio pointés dans les tableaux d'auto-coaching ci-dessus
<p>► Audios de bruit blanc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentration forte - Concentration douce - Concentration relax <p>► Apprentissage de la Relaxation/Méditation du ressenti du corps</p> <p>► Apprentissage de la respiration amplifiée</p> <p>► Livres audios</p>	<p><i>Pour télécharger les fichiers audio ci-dessous, faire click-droit sur Windows, ou CTRL+click sur Mac, puis "sauvegarder ... sous" pour chaque audio ou chapitre de livre audio en choisissant le dossier pour accueillir le fichier mp3. Transférez les ensuite sur votre baladeur ou votre smartphone pour les avoir toujours avec vous et les écouter quand vous travaillez (audio bruit blanc) ou quand avez un moment de libre, dans les transports en commun, dans votre lit au coucher et au réveil, ... Votre baladeur mp3 ou smartphone va devenir votre coach personnel. Vous pouvez aussi les écouter en ligne (en cliquant juste dessus) sans les télécharger mais vous serez moins autonome et dépendant des sites ou sont stockés ces audios.</i></p> <p>► Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer sur une tâche :</p> <p>S'immerger dans un environnement comprenant beaucoup de sons aléatoire est souvent bon pour la concentration chez les adultes TDA/H (terrasse de café, parc ou jardin, ...) . Sur le même principe il existe des audios qui reproduisent ce phénomène en simulant un spectre de sons et permettent une hyper-</p>

- Le moment présent
- Harmonie relations
- Pensées positives

► **Auto-hypnose**

- Concentration
- Stress et anxiété
- Estime de soi

positive

- Confiance en soi
- Bien s'endormir

localisation productive en restant à son bureau.

- Voici donc un [audio de bruit blanc à télécharger ici](#) (white noise) que vous pouvez écouter (avec un bon casque si possible) pendant que vous faites une tâche cérébrale très difficile pour vous. Mettez le son assez bas la première fois sinon vous pourriez ressentir une gêne ou même un vertige, cela peut aussi provoquer trop de stress pour certains.

- Vous trouverez aussi un [audio de bruit rose à télécharger ici](#) (pink noise) qu'un grand nombre d'adultes TDA/H préfèrent car il est moins rêche et moins stressant tout en maintenant une bonne concentration sur des tâches difficiles.

- Enfin un [audio de bruit marron à télécharger ici](#) (brown noise) encore moins stressant et qui permettent de se concentrer, plus modérément qu'avec les deux autres types d'audios, mais avec un spectre de bruit aléatoire plus agréable et pouvant convenir aussi pour des activités moins cérébrales (lecture, ménage à la maison) avec de plus un sentiment de relaxation.

Ces 3 différentes variantes de bruits blanc ont aussi la vertu de mieux supporter les acouphènes (sifflement à l'intérieur des oreilles) et les divers bruits ou conversations environnement qui sont insupportables ou non propice à une bonne attention pour beaucoup d'adultes hypersensibles aux sons. Certains s'endorment avec et même gardent ce bruit de fond toute la nuit (audios de 10H sur internet) pour éviter d'être éveillé par des petits bruits. Donc écouter ces sons avec un casque ou simplement en bruit de fond avec des haut-parleurs a chaîne hifi peuvent être très libérateurs.

► **Méthode d'apprentissage de la relaxation corporelle : [Relaxation/Méditation corporelle](#)**

Voici une méthode d'augmentation du bien-être qui combine le meilleur des techniques orientales et occidentales. Elle a été élaborée très longuement et elle est spécialement étudiée pour aider les adultes TDA/H. Elle met en œuvre la pratique de la Méditation (Bouddhisme), l'ouverture des centres d'énergie (Chakras dans le Yoga de L'inde), le ressenti des énergies interne du corps (QI ou Chi du TAO chinois), ainsi que la relaxation occidentale, tout cela à travers un processus d'auto-hypnose pour en faciliter l'apprentissage. En quelques semaines on augmente ainsi notre niveau de bien-être environ de 2 à 5 points sur une échelle de 1 à 10. On baisse son agitation mentale, en renforçant son pouvoir de concentration et de création, et en augmentant l'harmonie avec son entourage personnel et professionnel (baisse de l'hypersensibilité). Tout cela en étant plus énergique pour mener à bien ses projets, en lâchant prise sur ce qui nous fait souffrir, et avec une nouvelle confiance en soi ... tout un programme !

5 audios sont à télécharger et à écouter/pratiquer selon l'explication fournie par la méthode (lien ci-dessus)

[01_hypermotivite_cerebrale](#) -> Comprendre les problèmes engendrés par l'hyperactivité cérébrale

[02_ressentir_son_corps](#) -> Comprendre que ressentir son corps fait baisser cette hyperactivité

[03_meditation_corps_1](#) -> Apprendre la pratique du ressenti du corps (15J)

[04_meditation_corps_2](#) -> Approfondir l'apprentissage du ressenti du corps (15J et +)

[05_generalisation_sensations](#) -> Généraliser le ressenti du corps dans toutes les situations de vie

► **Audio d'apprentissage de la respiration amplifiée : [Respiration amplifiée](#)**

Voici une méthode d'augmentation du bien-être à travers une méditation sur la respiration amplifiée qui fait apparaître instantanément une énergie vitale (a dans le Yoga de L'inde) . En quelques semaines on apprend à respirer mieux et à envoyer de l'oxygène à son cerveau plus régulièrement, ce qui diminue e manière spectaculaire certains symptômes négatifs du TDA/H et la fatigue associés à ces symptômes. c'est aussi une excellente méditation pour bien commencer sa journée, à pratiquer si possible dès les premières minutes après le réveil. Si vous ressentez une gêne ou un étourdissement, c'est que vous êtes vraiment en manque d'oxygène (hypoxie) et cela s'améliorera rapidement avec une pratique régulière. Vous pouvez ensuite pratiquer cette respiration amplifiée plusieurs fois par jour sans l'aide d'audio.

- [respiration_amplifiee_10mn](#) -> Respiration consciente et amplifiée

- [pranayama](#) -> Application de respiration énergétique pédagogique avec une version gratuite sur smartphone

► **Livres audio inspirant et aidant pour les adultes TDA/H : [Méthode à base de livres audio](#)**

Lire, voir ou regarder une œuvre de développement personnel peut-être très aidant surtout si on le fait en mode répétitions pendant 3 semaines pour que son contenu s'imprime dans notre subconscient.

Pourquoi ce site propose des ressources audio et non pas des ressources vidéos ou de nombreuses références littéraires de développement personnel :

- La lecture d'un livre est difficile pour beaucoup d'adultes TDA/H et impossible en mode répétitif

- Le visionnage de vidéos ou films favorise une hyperactivité cérébrale source de tous nos problèmes

- L'écoute de livres audio est plus aisée sans être excitant. Le mode répétitif est possible (bouger ou marcher en même temps pour ne pas s'ennuyer), et peuvent être utilisés en rituel d'endormissement ce qui améliore la durée et la qualité du sommeil, on peut s'endormir avec (volume au plus bas). Les livres sont enregistrés avec des voix off calmes ce qui rend encore plus inspirant le texte. Mais certains préféreraient quand même les versions texte de ces œuvres car nous avons été plongés dans la lecture dès le plus jeune âge.

Cliquez sur le livre que vous préférez puis téléchargez chaque chapitre du livre audio qui vous inspire le plus selon ce que vous voulez améliorer :

- [Le pouvoir du moment présent](#) -> Vivre plus dans l'instant présent, lâcher prise et soulager vos souffrances

- [Les 4 accords toltèque](#) -> Harmonie avec les autres et faire au mieux sans angoisser

- [Les clés de la loi d'attraction](#) -> Penser plus positivement et croire en ses objectifs et ses ressources

► **Séances d'auto-hypnose à but précis :**

Une séance audio d'auto-hypnose est constituée d'une relaxation qui ralentit votre cerveau en onde alpha pour une meilleure réceptivité de suggestions métaphoriques au niveau de votre subconscient. Cela ne remplace pas une séance de relaxation/meditation corporelle complète quotidienne et Il est préférable d'avoir déjà acquis une technique de relaxation comme celle présentée ci-dessus afin de rendre plus performante les suggestions de ces audios. Il existe beaucoup de sites qui proposent des séances d'hypnose souvent sous forme d'audio, les mp3 gratuits ne sont pas souvent de bonne qualité mais il existe des sites

qui proposent vraiment des audios d'auto-hypnose fait par des professionnels reconnu de cette profession, donc vous allez trouver ci-dessous les liens vers ses audios que vous pouvez télécharger sur leur site natif. Pour ceux qui vous plaisent à la première écoute (voix, style d'exercice), essayez- les un par un pendant plusieurs semaines, C'est la répétition de leur écoute (Un seul à la fois pendant plusieurs 3 semaines tous les jours selon votre objectif) qui va marcher. Laissez-vous bercer par la voix douce ave ses métaphores qui s'adresse à l'enfant que vous étiez et faites confiance au processus qui agit sur votre subconscient au fil des écoutes. ne fouillez pas sur internet pour en découvrir de meilleurs, ce travail fastidieux a été fait par l'auteur de ce site ! Voici donc les audios de ce site qui sont bien adaptée aux symptômes du TDAH à télécharger :

- [Concentration ados et adultes](#) -> Mieux se concentrer sur les tâches de la vie (adapté à ceux qui jouent trop)
- [Concentration sur un objectif](#) -> Autosuggestion répétitive pour mieux se concentrer - métaphore flèche-cible
- [Apprentissage gestion du stress](#) -> régénération de son niveau d'énergie physique et psychologique
- [Gestion du stress en situation](#) -> ancrage de réactivation de l'audio précédent avant un RDV important (5mn)
- [Pensées positives et estime de soi](#) -> Affirmations pour une meilleure estime de soi et la prospérité
- [Confiance en soi](#) -> savoir dire non, se faire respecter tout en étant soi-même
- [Bien s'endormir](#) -> dernière étape du rituel d'endormissement pour trouver le sommeil

► Musiques diverses pour mieux se concentrer ou diminuer son stress

Dans le même but, écouter de la musique en travaillant sur l'ordinateur ou en vaquant à ses activités ménagères est souvent très bon pour réduire l'anxiété et augmenter la concentration.

- La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir, pour le couple attention/anxiété, à beaucoup d'adultes TDAH même ceux n'aimant pas particulièrement le classique.
- Des sons provenant de bols tibétains sont reconnus come étant efficaces pour le TDAH, il existe un livre entier traitant de ce sujet "Soulager la TDAH grâce aux sons"
- Certains chants polyphonique ont des vertus reconnus sur l'attention et la relaxation/meditation
- Ecouter ses disques préférés pop/rock/variété n'est pas souvent productif pour la concentration mais cela peut avoir des vertus pour vous amener des pensées positives et donc bon pour la récupération de vos énergies.
- Certains préfèrent écouter tout au long de la journée des musiques relaxantes ou new age que l'on trouve facilement sur internet (tapez "adhd music").
- Pour d'autres ce sera du hard rock ou même de la transe music pour s'évader de leur hyperactivité mentale ou se concentrer intensément sur une tâche mais il est préférable de ne pas écouter ce type de musique le soir
- Donc vous pouvez vous faire vos propres playlists de musique selon l'état que vous recherchez (Concentration, Relaxation, positivisme, ...). Ce site proposera bientôt des playlists type qui conviennent bien aux adultes TDAH.

Fin du Manuel d'Auto-Coaching