

Profils types et solutions classiques TDAH

<p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Quelques profils types correspondant à des adultes TDA/H réels (seuls les prénoms ont été changés) Les types de solutions indiquées ici sont détaillées plus loin dans les tableaux (200 conseils)</p>
<p>Étudiante hypersensible</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sophie a 25 ans et est étudiante, en cours de thèse, Impulsives, hyperémotive, mauvaise gestion du temps (1 Heure = 10 minutes pour elle), elle a du mal à être à l'heure dans ses activités et ses rendez-vous. Elle a souvent le syndrome de l'imposteur. Elle se perd dans des détails mais peut être très cool quand il y a du danger. Tendue, inquiète, elle ne lâche jamais son travail (soir, week-end). ▶ Très belle femme, elle a néanmoins peu de rituel notamment dans sa salle de bain. Certaines semaines elle ne se lave et ne se maquille pas. Le jeu de la séduction lui procure beaucoup de sensations et elle va tomber folle amoureuse jusqu'à conquies celui qu'elle voulait, et cela retombe souvent très vite au niveau sentiment, lui indiquant qu'il faut qu'elle reprenne ses esprits. ▶ Suite au décès de son père, elle déprime un peu et remet en question ce mode de vie amoureuse, rencontre un homme qui s'installe avec lui, elle fait un peu plus de sport, engage un travail sur elle-même en faisant l'apprentissage de la relaxation (yogi ci-jointe), qui lui diminue les amplitudes de ses émotions et lui permet de se stabiliser amoureusement. Mais à toujours décrocher le weekend et en vacance ou elle amène toujours un peu de travail.
<p>Commercial atypique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Codirigeant d'une PME familiale, Jean a 35 ans et s'occupe de la partie commerciale et laisse à son frère la gestion administrative et humaine. Il fait tout à l'instinct. Il peut avoir une redoutable concentration le matin à 5H et rattraper le travail qui s'est accumulé depuis une semaine. En l'après-midi, il peut prendre un RDV avec 10 prospects en se lançant un défi. Il n'arrive pas à gérer les commerciaux et essayes sans arrêt de leur prouver son propre potentiel. Il a très peu confiance en lui, Il a la désagréable habitude de ne pas travailler assez dur et culpabilise de n'avancer que par à-coup et à 20% de son potentiel comme il dit. ▶ Il se sent différent avec un côté artiste et philosophe. Marié, 2 enfants, il s'emporte violemment contre sa famille environ une fois par semaine, quand il a mal dormi, en "pétant un câble" comme il dit, puis il culpabilise pendant plusieurs heures. Un peu de temps tombe amoureux de sa prof de piano, mais ses valeurs l'empêchent de faire le pas, s'éloigne de cette femme et fait une dépression. Elle lui fait prendre conscience de son TDA/H sur internet. Il ne se sent vraiment bien qu'au milieu de la nature à regarder les paysages car cela lui vide l'esprit. Il prend conscience que c'est de la méditation et va voir un groupe de bouddhiste dans l'espoir d'une révélation pour lui ! ▶ Il apprend à méditer et peut refaire ça même à son bureau entre deux rendez-vous, cela l'apaise énormément. Cela développe un peu sa concentration qu'il peut utiliser plus souvent dans la journée. Une thérapie TCC très brève lui fait prendre conscience de sa culpabilité incessante qui le ronge le plus, et que cela vient de son père qui était son opposé en étant très régulier au travail et ses humeurs, et qui l'a martelé de reproche depuis sa plus tendre enfance. Il est maintenant beaucoup plus heureux et se libère de quelques dérapages qu'il accepte car il a appris l'équanimité chez les Bouddhistes.
<p>Mère au foyer artiste</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Catherine a 40 ans. Elle a élevé ses enfants et se sent frustrée de perdre du temps sur des tâches ménagères non motivantes auxquelles elle n'a pas la concentration nécessaire pour être efficace. Elle fait 2 fois par mois une crise colérique avec ses enfants, elle regrette instantanément et qui l'a fait déprimer pendant quelques jours. Elle est toujours prête à rendre service en milieu de travail.

	<p>mais à force de dire toujours "oui", elle a du mal à respecter ses engagements et se trouve tout le temps débordée sans avoir vraiment ce qu'elle fait.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Elle ne veut pas revenir à son emploi d'avant (enseignante) qu'elle a terminé par un burnout et la prise d'un anti-dépresseur de son mari lui permettant de rester à la maison. Ses seuls grands moments de plaisirs sont autour de la sculpture. Elle a trouvé là le moyen de mettre son cerveau "off" et de laisser aller ses instincts créatifs. Elle est surprise de constater qu'elle a un véritable talent lors de sa première exposition où elle vend quelques pièces. Mais quand il s'agit de s'organiser pour en faire une véritable activité, ça se complique, la procrastination arrive. ▶ Un coaching lui permet mieux de s'organiser pour organiser ses expositions et lui faire prendre conscience de tout son potentiel. Elle apprend à anticiper ses crises de colère disproportionnées avec ses enfants. Elle apprend à dire "non" aux sollicitations qu'elle ne souhaite pas vraiment, se sent moins débordée et arrête progressivement son antidépresseur. Elle est aujourd'hui reconnue en tant que sculptrice et gagne de l'argent, ce qui améliore indirectement sa relation de couple avec une plus grande confiance en elle.
<p>Pompier colérique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Georges a 65 ans et est ancien Sapeur Pompier, ce métier lui allait très bien, et lui avait permis de développer des routines strictes masquant son TDAH. Comportement de chasseur classique « Quand je conduisais pour aller à un feu, je conduisais avec le gyrophare, dans les sens interdits. Mais au retour, sans la pression de l'urgence, je conduisais tellement mal, complètement endormi et dans la lune, que mes collègues voulaient me reprendre le volant. Il avait tellement d'oubli que sa femme a pu développer Alzheimer ». ▶ Il est hyperactif et impulsif, et surtout régulièrement colérique, il a tué son chien d'un coup de révolver suite à un coup de colère. Il ne peut pas cohabiter avec sa copine à cause de ses crises de colère. Il a démarré des séances de neurofeedback depuis quelques semaines, ce qui l'a aidé à se mettre dans des états de relaxation et cela semble diminuer sa dépression au dire de sa copine. ▶ Diagnostiqué TDAH il y a un an suite à une dépression consécutive au passage à la retraite. Sous Méthylphénidate (Ritaline) depuis 9 mois, cela a corrigé immédiatement sa dyslexie et sa dysorthographe ("de 4 fautes par phrase à aucune faute et les fautes des autres"). Le premier jour sous médication, il a pu s'abandonner et dire "je t'aime" à sa copine, mais avec des effets secondaires dont des tremblements et surtout encore plus d'agressivité, donc pas viable au quotidien. Il pense aussi consulter un spécialiste du trouble bipolaire car il est de plus en plus cyclothymique et alterne des phases assez longues d'humeurs exaltées.
<p>Golden boy irrégulier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Antoine a 30 ans et est un jeune autodidacte qui a fait de bonnes affaires sur Internet en bourse et a réussi ainsi à cumuler centaines de milliers d'Euros en quelques mois, notamment grâce à la ritaline qui a augmenté son pouvoir de concentration. Mais n'est pas arrivé à gérer ce succès ni à être assez rigoureux pour persister dans le temps, ni à être assez raisonnable pour profiter de ses gains, il a tout perdu aussi vite. ▶ le problème est qu'après une période de grâce, il a commencé à douter de lui. Notamment chaque fois qu'il était dans un gain, il perdait sa concentration et son self control, perdait immédiatement deux fois plus de gains par derrière, avait des idées qui le considérait immédiatement comme inappropriés avec son entourage, puis de la culpabilité exagérée avec une redescende de l'enthousiasme, puis plusieurs nuits sans sommeil, tout cela étant incompatible avec la concentration et le self control pour jouer des grosses sommes d'argent. ▶ Ruiné, il a du abandonné sa voiture sportive et revenir chez ses parents. Cet échec lui a fait prendre conscience de la direction professionnelle qu'il avait pris, la manière qu'il a de se tirer une balle dans le pied chaque fois qu'il a un succès. Il est aujourd'hui toujours plus et trop vite. Il a arrêté la ritaline, amélioré son hygiène de vie (sommeil, sport), a accepté un travail beaucoup plus

	raisonnable proposé par son oncle et a repris une vie plus normale avec ses vraies valeurs autour de la famille et du travail aujourd'hui beaucoup plus heureux.
Fonctionnaire stressée	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Marie a 50 ans et est assistante dans une administration donc employée de bureau. Elle a des problèmes de procrastination lenteur dans son travail surtout quand sa chef la stresse exagérément ce qui lui coupe encore plus sa productivité. A 10 ans de retraite, elle ne peut se réorienter mais veut trouver la paix et l'efficacité dans son travail. Elle aimerait aussi que sa maison soit rangée et perdre quelques Kilos. ▶ le problème est qu'elle a accumulé au fil du temps des automatismes de pensées négatives sur elle-même et sa chef, des pensées cognitives et comportementales qui la font procrastiner sur son travail au bureau et à la maison. Elle décide de se faire aider pour changer ses habitudes, avec des exercices répétitifs qui lui font prendre conscience de ses automatismes émotionnelles de son perfectionnisme exagéré qui est la principale cause de sa procrastination. ▶ Elle met en place une nouvelle hygiène de vie, avec des repas plus diététiques et plus réguliers, apprend une technique de méditation pour le matin, cultive des pensées positives avec des livres audios de développement personnel le soir. Un anneau (poing serrée mémorisé avec une affirmation de confiance en elle) lui permet de ne plus réagir émotionnellement quand elle reçoit une remontrance. Elle devient plus performante et moins stressée au travail et fait des projets pour sa vie privée.
Surdouée insatisfaite	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jeanne a 35 ans, elle est fille unique et a eu une enfance heureuse et très libre dans la campagne au sein d'une famille où ses parents, qui n'ont pas pu avoir d'autres enfants, ne la cadrent pas beaucoup. Son côté TDA/H colérique, issue de son père, devient de plus en plus en un enfant tyran vis à vis de sa mère, avec une hyperémotivité impulsive. Sa précocité lui permet d'obtenir son diplôme malgré une vie d'étudiante difficile avec une haine envers ses études. Elle développe des problèmes de sommeil, une hyperactivité mentale incessante, ou elle a l'impression que sa tête va exploser certains soirs. Elle devient progressivement insatisfaite chronique ou elle alterne, en quelques minutes, une euphorie à la vue d'un beau spectacle, puis une crise de rage avec sa mère ou son petit ami. ▶ Ses rapports avec les hommes sont problématiques. Sa première relation sexuelle, avec son premier amour, se passe mal et elle ressent comme un viol. Garçon manqué dès l'enfance, elle enterre une grosse part de sa féminité, choisit des partenaires au caractère faible et développe avec eux la même relation qu'avec sa mère. Elle alterne avec chacun d'eux les rôles de victime et de persécutrice, en les rabaisant à la moindre occasion pour masquer son manque de confiance en elle. Elle persiste à ignorer son caractère associable qu'elle dégage régulièrement, rejette la société en abandonnant son job, pour faire pendant un an un tour du monde à bord d'un bateau. Le retour à la vraie vie est un cauchemar, elle enchaîne des dépressions atypiques, avec des jobs où son niveau de compétence élevée l'oblige à être majoritairement devant les ordinateurs qu'elle déteste, ce qui développe chez elle une procrastination. Elle est hypersensible aux bruits et aux écrans de télé, et souffre d'un syndrome prémenstruel très lourd qui l'oblige à s'isoler. ▶ Sa connexion avec la nature, les sports en montagne, les activités manuelles et artistiques deviennent ses seules bouées de sauvetage, ainsi que quelques amis pouvant voir sa vraie nature exceptionnellement intelligente et aussi fidèle en amitié. Elle enchaîne toujours des crises de colère et de pleurs. Deux thérapies brèves dont une avec un thérapeute corporel résolvent ses blocages sexuels et son incapacité de se satisfaire de sa vie et de ce monde. La découverte par hasard de son TDA/H, puis de sa surdouce, lui permet d'un coup de beaucoup mieux se connaître. Elle se met à la relaxation qui lui permet de s'évader de sa prison mentale et améliore ses insomnies. Elle commence une relation amoureuse moins toxique avec un homme qui n'a jamais été persécuté ni dévalorisé, elle prend mieux conscience de ses dysfonctionnements en couple. Du même coup elle change ses rapports avec sa mère, beaucoup plus épanouissants. Elle se met au 4/5 dans son job et développe ses capacités.

	<p>en y consacrant ses journées libres. Elle prend conscience qu'elle doit changer un minimum l'image associable qu'elle doit prendre sa place dans ce monde, tout en cultivant ses spécificités. Elle a donc maintenant plus de confiance en elle et en s</p>
<i>En cours d'écriture</i>	<p><i>Ici bientôt des nouveaux profils et des types de solutions gagnantes, en reprenant les principales comorbidités du TDAH adulte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Trouble du sommeil</i> - <i>Anxiété généralisée, Trouble panique</i> - <i>Dépression</i> - <i>Bipolarité</i> - <i>TOC, Syndrome Gilles de la Tourette</i> - <i>Trouble de la personnalité limite(borderline),</i> - <i>Addictions (Alcool, nicotine, marijuana, drogues dures, médicaments psychotropes : anxiolytiques, ...)</i> - <i>Comportements addictifs (Jeux vidéos, internet et réseaux sociaux, télévision nocturne, travailite, ...)</i> - <i>Troubles des conduites & comportements & opposition avec provocation & conduites alimentaires</i>