

# DEBUT DU MANUEL D'AUTO-COACHING

## INTRODUCTION

- ▶ Ce manuel d'Auto-Coaching résume des années d'expérimentations et de témoignages positifs et efficaces à travers les chapitres et les tableaux pas un seul truc magique pour résoudre tous vos problèmes d'un seul coup. **C'est une combinaison de plusieurs solutions et votre persistance.**
- ▶ Commencez par le tableau des pratiques de bien-être et la méthode associée pour vite augmenter vos niveaux d'énergie, d'attention et d'humour. **le premier chapitre de ce manuel d'auto-coaching et suivez la méthode** pour augmenter en quelques semaines toutes vos facultés intellectuelles et psychiques. Si vous commencez par augmenter votre énergie ou boucher les fuites avec cette méthode, notamment en améliorant votre hygiène de vie (sport) et votre hygiène mentale (relaxation, respiration ventrale en cohérence cardiaque), vous pourrez mettre en œuvre d'autres solutions (par rapport à) vers vos nouveaux objectifs ou style de vie TDA/H.
- ▶ Il est bon de recréer, petit à petit, de bonnes habitudes. Les changements persistants ne peuvent être obtenus que par la répétition quotidienne produiront leurs effets sur la durée au bout de quelques semaines. Cette confiance dans les changements à long terme, cette patience, est très difficile pour les TDA/H, attirés par tout ce qui est éphémère et spectaculaire. Heureusement la synergie de quelques pratiques de bien-être (et de diminution de l'hyperactivité) spectaculaire en terme de résultat immédiat donc c'est jouable.
- ▶ Les plus anxieux préféreront se donner au départ des objectifs modestes faciles à tenir : Mieux vaut débiter par 5 minutes de yoga tous les jours que de faire 30 minutes pendant 2 jours et se faire mal. Les moins anxieux vont essayer beaucoup de pratiques en parallèle, pour avoir plus de chances de ne pas se décourager.
- ▶ Les premières nouvelles habitudes positives se mettent en place en 3 semaines environ. Cela provoque alors un premier sentiment de victoire nécessaire pour en aborder de nouvelles. Il est important de persister dans le temps pour ancrer le plus longtemps possible la nouvelle habitude. On peut éventuellement la modifier légèrement quand elle devient lassante, et cumuler avec d'autres nouvelles habitudes positives. On peut ensuite alterner.
- ▶ 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. Il est donc nécessaire de la persévérance entre en action, peut-être en vous faisant coacher par un proche, ou travers le coaching de groupe organisé sur ce site. Il y a un renouveau qui est bien connu des psychologues et coachs : Vous êtes tellement habitué aux échecs ou au mal-être (la misère comme disent les philosophes) que le bien-être ou des succès peuvent vous faire peur et vous bloquer, avec pour certains un auto-sabotage fréquent.
- ▶ Donc pour récapituler l'essentiel, la méthode décrite au chapitre suivant (chapitre 1 : énergie et attention) vous offre un moyen spectaculaire (d'après le retour de beaucoup d'internautes) en commençant par :
  - > l'amélioration de son hygiène de vie (chapitre 2 : Hygiène de vie & Exercices physiques) notamment diminuer la caféine, en diminuant les écarts de rythme, souvent son corps puis se coucher plus tôt pour privilégier le sommeil du soir.
  - > l'amélioration de son hygiène mentale (chapitre 3 : hygiène mentale et émotionnelle) notamment en écoutant/regardant des audio/vidéos positives, ou écrire/lire/écouter/penser ses propres affirmations positives

Gain d'Attention, d'Energie et d'Humeur	Type	Fuite d'Attention, d'Energie et d'Hui
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soirée qui calme progressivement le mental avec rituel endormissement</li> <li>- Se coucher le plus tôt possible avec des heures de sommeil régulières</li> <li>- Rituel de réveil du matin (exercices gym douce, étirement, musculation)</li> <li>- Respiration ventrale ample, (auto)massage, douche alternée chaude/froide</li> <li>- Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3), boire 1/h</li> <li>- Marcher au moins 1 heure par jour, si possible dans la nature</li> <li>- Sports cardios 1 à 2 fois par semaine, fitness ou musculation</li> <li>- Mettre du mouvement dans ses journées, activités physiques à l'extérieur</li> </ul>	<b>H P</b> <b>Y H</b> <b>G Y</b> <b>I S</b> <b>E I</b> <b>N Q</b> <b>E U</b> <b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester trop tard sur les écrans le soir (&gt; 22h)</li> <li>- Mauvais sommeil (trop court ou trop long)</li> <li>- Hypoglycémie (en sautant des repas)</li> <li>- Diner trop riche et petit-déjeuner trop léger</li> <li>- Etre en apnée ou avec une respiration minimale</li> <li>- Activité cérébrale difficile ou longue en apnée</li> <li>- Aucune activité physique, aucune sortie dehors</li> <li>- Plusieurs tasses de caféine par jour</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour (8h,12,18h)</li> <li>- Solution intérieure qui produit des ondes alpha (relaxation, méditation,..)</li> <li>- Postures ou mouvements du corps en conscience (Yoga,QI-Gong,Tai-Chi)</li> <li>- Activités manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau</li> <li>- Sport à risque ou de précision qui oblige à se concentrer</li> <li>- Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, musique, ...)</li> <li>- Présence d'un animal domestique (chien, chat) , maîtrise d'un cheval</li> <li>- Pleine conscience au quotidien (Pauses, marche en nature, toute action)</li> </ul>	<b>C M</b> <b>A E</b> <b>L N</b> <b>M T</b> <b>E A</b> <b>L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soirées agitées mentalement et/ou sur écrans</li> <li>- Activités trop fréquentes sur l'ordinateur ou TV</li> <li>- Films ou émissions à séquences rapides (&lt;5s)</li> <li>- Ecouter plus de 3 personnes parlant ensemble</li> <li>- Environnement non rangé (Maison / Bureau)</li> <li>- Trop dans son mental sans jamais débrancher</li> <li>- Aucune conscience du corps dans la journée</li> <li>- Jamais connecté au réel et à l'instant présent</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Croire en ses objectifs et les visualiser comme s'ils étaient déjà réalisés</li> <li>- Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives</li> <li>- Livres/vidéos développement personnel, écoutes répétitives livres audios</li> <li>- Remercier sincèrement les gens mais ne pas chercher leur approbation</li> <li>- Avoir de la gratitude pour ce que l'on a déjà et ce qui nous arrive de bien</li> <li>- Tenir un cahier de gratitude, Se souvenir le soir des 3 meilleurs moments</li> <li>- Maintenir dans le temps ses compétences pour avoir plus de succès</li> <li>- Faire siens des conseils de ce tableau pour une meilleure confiance en soi</li> </ul>	<b>P C</b> <b>O O</b> <b>S N</b> <b>I F</b> <b>T I</b> <b>I A</b> <b>F N</b> <b>T</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensées négatives sur soi-même et les autres</li> <li>- Se désresponsabiliser en accusant tout et tous</li> <li>- Ressasser le passé, s'inquiéter sur le futur</li> <li>- Contact avec des gens négatifs dévalorisants</li> <li>- Emissions pessimistes &amp; journal TV ou radio</li> <li>- Toute forme de procrastination qui fait ruminer</li> <li>- Impossibilité de faire un choix, immobilisme</li> <li>- Pensées négatives juste avant de s'endormir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 à 10 respirations complètes conscientes 10 à 20 fois dans la journée</li> <li>- Se rendre utile aux autres, engagement émotionnel sans prise de tête</li> <li>- Alternier la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance</li> <li>- Prendre fréquemment une position corporelle digne/positive et sourire</li> <li>- Sourire régulièrement en ressentant une joie intérieure sans raisons</li> <li>- Chanter, danser ou rire, même seul, lors d'une émotion positive</li> <li>- Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge)</li> <li>- Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser</li> </ul>	<b>G E</b> <b>E M</b> <b>S O</b> <b>T T</b> <b>I I</b> <b>O O</b> <b>N N</b> <b>S</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans énergie, négatif ou excité mentalement</li> <li>- Ressentiments fréquents sur les autres</li> <li>- Jouer les rôles Victime Persécuteur Sauveteur</li> <li>- Subir les gens qui ne croient pas en nous</li> <li>- Attitude corporelle repliée et visage triste</li> <li>- Se laisser envahir passivement par l'émotion</li> <li>- Rester figé sur la cause de l'émotion négative</li> <li>- Ressentiments avant le coucher (Pb couple)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Rechargement batterie Energie/Humeur - Meilleurs gains d'Attention</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Déchargement batterie Energie/Hu</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance sportive cardio de 20mn (jogging, vélo, natation, marche rapide, ..)</li> </ul>	<b>+ -</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soirée et nuit sur écrans (TV/Ordi/Smartphone)</li> </ul>

- Marcher en dans la nature avec entraînement, musculation, respiration ample
- 15 mn de respirations pranayama (longues rétentions poumons pleins)
- Soirée sans écrans en écoutant de la musique ou des audios relaxants
- Bonne nuit de sommeil en se couchant 1h plus tôt ou sieste courte
- Weekend de coupure par rapport à ses activités de la semaine
- Vacances dépayssantes courtes et fréquentes, non cérébrales

- + - - Hyperlocalisation trop longue (11 jours & nuits)
- + - - Succession d'émotions et pensées négatives
- + - - Pensées qui réveillent une ancienne souffrance
- + - - Forte émotion négative ou ressentiment
- + - - Irritabilité impulsive suivie de la culpabilité
- + - - Croire qu'une perte d'énergie/humeur va durer

► Voici donc les étapes à suivre de cette méthode d'auto-coaching pour votre renouveau, mais ce n'est qu'une proposition, sautez les étapes que n'acceptez pas :

- Abandonnez pendant 3 semaines vos tâches prioritaires sur lesquelles vous butez ou procrastinez depuis des mois
- Choisissez au moins 3 pratiques de bien-être <ou mal être> (**+ voir aussi sur le blog**), pratiquez-les <ou arrêtez-les> pendant 3 semaines
- Lisez les 2 chapitres suivant pour comprendre l'intérêt de ces solutions et écoutez/visionnez les audios/vidéos correspondants
- Faites le point tous les jours, si possible avec [la page Word associée](#) en cochant vos pratiques de bien-être et mal-être
- Observer votre nouvel état d'être (après 3 semaines) et comme la vie paraît plus facile et fluide ... Etre mieux pour faire mieux ...
- Alternier entre beaucoup de pratiques de bien-être pour ne pas les trouver ennuyeuses, mais persistez 3 semaines ou + pour chacune

► Ces pratiques ont le mérite de ne pas dépendre des autres personnes ou des circonstances de votre vie. Il est évident que votre bien-être dépend de vos plaisirs plus spontanés avec vos proches et vos situations de vie, mais ce bien-être circonstanciel n'est pas toujours présent et de toute façon il est difficile de résumer sur un tableau de ce type car il vous est propre. Votre bien-être dépend aussi du sens que vous mettez à votre vie et toutes vos actions de votre journée, et dans ce cas on commencera à parler de bonheur durable, on verra cela dans un chapitre plus loin.

► A noter que ce tableau peut rebuter au début certains d'entre vous pour plusieurs raisons. En effet beaucoup de ces pratiques de bien-être (côté gauche) ne sont pas dans vos habitudes. Donc cela ne va pas se traduire en plaisir immédiat les premiers jours, même si cela vous procure du bien-être et des heures qui suivent. A l'opposé certains comportements de mal-être (colonne de droite) vous génèrent un plaisir immédiat (ex: "rester tard sur la terrasse le soir"), ou du moins font parties de vos habitudes bien ancrées depuis des années, en mode automatique et difficilement modifiable de votre part. Les facteurs de motivations pour accéder à une vie meilleure sont propres à chacun, c'est à vous de les trouver. Peut-être vous ne pensez pas être capable de tels changements. Vous vous dites sans doute qu'il est difficile pour un adulte TDA/H de tenir ses engagements dans le temps. Voici quelques conseils pour augmenter vos facteurs de motivations à s'engager dans une telle démarche :

-> Les bienfaits à court et moyen terme de ces pratiques de bien-être sont réels, idem pour l'arrêt ou de la diminution des pratiques de mal-être

-> Au bout de quelques semaines puis quelques mois d'expérimentation, ces pratiques seront de nouvelles habitudes et donc plus faciles à exécuter et à définir.

-> La réussite de ce sous-objectif d'amélioration de votre bien-être immédiat vous aidera à atteindre vos objectifs personnels ou professionnels accomplir grâce à des meilleurs niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur.


► Ce tableau existe aussi [dans un format Word](#) pour vous permettant de suivre de manière hebdomadaire vos pratiques de bien-être et de mal-être. Ce tableau n'est pas à prendre à la lettre, c'est une juste référence assez exhaustive sur toutes les possibilités pour aller vers un mieux-être. Les circonstances de vie ne sont pas très bonnes en ce moment. Sur le principe, une seule de ces solutions poussée à fond est synonyme de renouveau. Les pratiques de bien-être (ou arrêt de pratiques de mal-être) en même temps seront détonnant pour votre développement personnel et professionnel. Vous connaissez presque toutes, vous ne pourrez bien sûr pas les utiliser toutes en parallèle mais vous choisirez au grés de votre humeur et de votre état d'esprit celles que vous avez envie d'appliquer, car c'est comme ça qu'on fonctionne généralement avec notre TDA/H. Cela peut même devenir

► Même si des événements, des situations, pensées ou émotions vont bien sûr encore vous faire chuter de temps en temps, une sérénité sous-jacente est parallèle car vous savez comment faire remonter l'énergie, l'attention et l'humeur. Votre confiance en vous va vraiment augmenter, même si on va travailler dans les prochains chapitres suivant comment travailler là-dessus plus à fond. Oh bien sûr, vous replongerez encore de temps en temps au début, c'est juste le signe dérivé sur ces pratiques de bien-être. Vous remettez le focus sur elles et les événements extérieurs ou les situations difficiles 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 problèmes arrivent quand même à fonctionner dans ce monde, de par leur plus grande facilité à être attentif et à exécuter leurs tâches, même s'ils sont très heureux souvent. Beaucoup peuvent se permettre par exemple une hygiène de vie déplorable, même s'ils le payeront sans doute un jour. Ce grand avantage de ce nouveau mode de vie (ÊTRE puis FAIRE) est qu'on se prépare une 2ème partie de vie pleine de santé, de sérénité et de sagesse. Notez les prises de conscience qu'il nous a fait prendre !

► 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 et améliore l'humeur. Il y a une synergie entre l'énergie, l'attention et l'humeur, et quand un sur trois disparaît, les deux 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. Quand on sature, quand 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

► Ce tableau concerne des solutions de bien-être à court terme et chaque solution est détaillée dans les deux chapitres suivants (hygiène de vie et hygiène mentale) qu'il faut lire donc aussi maintenant en choisissant des audios à écouter de manière répétitive. Bien sûr ce n'est pas suffisant à long terme et on va donc profiter de ce nouveau bien-être et de nos nouvelles capacités attentionnelles pour s'accomplir, progressivement, avec une vie épanouissante 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 pour un épanouissement complet. A noter que cette méthode est valable pour tout être humain mais qu'elle est encore plus spectaculaire pour un adulte car elle demande de la discipline au début mais elle est en même temps très ouverte car c'est vous qui choisissez vos premières pratiques de bien-être. Cette longue liste qui prend en compte tous les types de tempéraments et caractères, c'est le cas aussi pour les audios à écouter de manière répétitive

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

<p><b>Hygiène de vie</b>  <b>Exercice physique</b></p> <p><b>Témoignez sur le blog</b></p>	<p>Aucune connotation moraliste ici, mais il est très important pour les adultes TDA/H de savoir gérer fonctionner, d'avoir des règles pour être plus régulier et avoir ainsi une concentration une humeur p ont de mauvaises habitudes (ou pas d'habitudes) en matières d'hygiène de vie, ce qui accentue forte C'est aussi une des conséquences de ce trouble (manque d'attention sur les règles élémentaires d'hy meilleur point de départ et de changer la première et la dernière demi-heure de la journée.</p>
<p><b>Soirées calmes</b></p> <p><b>Diminuer les écrans moins de TV et Ordinateur</b></p>  <p><b>Relations harmonieuses</b>  <b>Etre positif avec ses proches et soi-même</b></p> <p><b>Rituel d'endormissement</b>  <b>musique, livres,</b>  <b>livres audios,</b></p>	<p>► Passez des soirées calmes. C'est le premier conseil détaillé de cette longue série, et c'est peut-être pour les adultes TDA/H. La qualité de la journée suivante dépend beaucoup du type de soirée qui l'a vers 18H00 que vous prenez les bonnes décisions pour le lendemain, comme d'arrêter le travail et r Passez donc vos soirées de manière relativement calme, afin de baisser l'hyperactivité mentale géné nouveaux écrans de télévision hyper réalistes et les programmes de télévision modernes accentuent avec des images trop lumineuse pour le soir et qui défilent trop vite (toutes les 3 secondes en moyer séries ou émissions violentes ou pessimistes dont les journaux télévisés. Optez pour un programme pouvez pas éviter la télévision, en arrêtant au moins une heure avant votre rituel endormissement.</p> <p>► Eviter les activités sur ordinateur tardives (recherche sur internet d'une nouvelle solution mirac problèmes, réseaux sociaux, jeux). Eviter les conflits relationnel et mettez en place un rituel bienveil ou vos enfants, basé sur le positif de la journée et le pardon des petites altercations. Idem avec soi-m les mauvais moments de la journée et ne pas penser au stress du lendemain. Sortir le soir jusqu'à un souvent moins hyperactif pour notre cerveau que de rester devant sa télé ou son ordinateur. Si c'est 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 apaisants et inspirants. Les dernières pensées qui accompagnent l'arrivée du sommeil sont importat sommeil et notre humeur au réveil. Lire un livre peut être intéressant pour ceux qui le peuvent, mais concentration. Donc écouter un livre audio en dilettante est souvent mieux désigné le soir pour nous pensées sans nous fatiguer, et cela peut favoriser ainsi l'arrivée du sommeil. Le volume sera le plus t s'endormir avec un livre audio. Ce sera d'autant plus profitable si on écoute un livre audio inspirant développement personnel, avec un rythme lent. voir les <b>livres audios ci-joints</b>.</p> <p>► Si malgré tout l'endormissement se fait attendre, il est intéressant de se concentrer sur une image bons moments de la journée qui vient de se terminer, ou sur sa respiration. Pour certains le simple f noir génère de l'anxiété. Les plus expérimentés feront 10 mn de respiration en cohérence cardiaque, corporelle ou une méditation dans leur lit. Si le sommeil ne vient toujours pas, Il est préférable de lir livre audio, ou même se relever pour marcher un moment et attendre le bâillement suivant indiquar cycle de sommeil (tous les 90 mn).</p>

## Quantité de sommeil

Hygiène de vie  
Repas du soir léger

Régularité  
Se coucher à heure fixe et  
avant minuit (22H -> 24H)



Avoir une durée de sommeil  
régulière

Lien Sommeil-Attention

Respiration

Respiration ventrale

Gonflez le ventre à l'inspir  
Rétractez-le à l'expiration

La quantité de sommeil est très importante chez l'adulte TDAH, beaucoup plus que chez la majorité des adultes. Les personnes TDAH sont souvent insuffisamment attentives et peuvent se permettre parfois un mauvais sommeil. Relisez au chapitre 1 les différents troubles du sommeil qui se retrouvent souvent chez les adultes TDAH (à 75%). Citons l'hypersomnie, la narcolepsie, l'insomnie de début de sommeil, l'insomnie de réveil précoce, l'apnée du sommeil, le syndrome de jambes sans repos, etc ...). Avant d'essayer les médicaments possibles, on va améliorer son hygiène de vie générale (moins d'alcool, de tabac et de nourriture le soir) et son état psychique (moins de stress, de colère ou d'insécurité). Dans les cas **évitez une utilisation quotidienne d'anxiolytiques benzodiazépines** qui détériorent la qualité du sommeil. Ils constituent exceptionnellement une bonne béquille pour réduire une anxiété extrême et de temps en temps, sans en abuser, un hypnotique car ils respectent la qualité du sommeil (parlez-en à votre médecin).

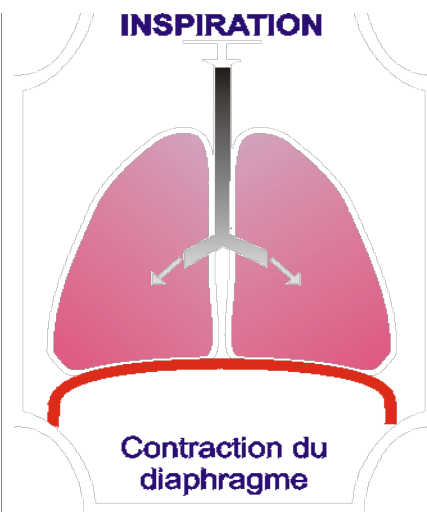
► Vous pouvez ensuite faire quelques mouvements de type Yoga/Qi-Gong (allez prendre quelques conseils dans cet article du blog : **Posture et énergie** simplement quelques étirements ou exercices de musculation pour les plus sportifs, tout cela avec la méthode que vous avez acquise dans votre relaxation. Un bon point d'entrée est dans cet article du blog : **Posture et l'attention et l'énergie**. Vous pouvez préférer une relaxation ou méditation corporelle, un bon point d'entrée est dans cet article du blog : **Méthode d'apprentissage de la relaxation** sera plus énergisante qu'une tasse de café ou que la ritaline et sans effets secondaires. Ce qui est l'inverse, commencer dans le lit une relaxation corporelle puis enchaîner avec quelques mouvements de yoga ou de qi-gong. Si vous avez tendance à vous rendormir quand votre réveil sonne, levez-vous immédiatement et allez faire un peu de sport ou de marche afin de ne pas avoir 1000 pensées stériles ou négatives. L'idéal est la douche énergétique : d'abord froide sur les jambes les premiers jours, puis progressivement les bras, l'abdomen, la tête, la nuque, puis le corps entier (Terminer par du chaud sur les reins).

► Si vous avez suivi ces conseils, votre hyperactivité mentale n'est pas encore là et sera moins importante au cours de la journée. L'énergie accumulée précédemment est interne, donc calme et centrée avec votre famille ou seul devant votre bol, sans écouter à la radio les nouvelles. Un petit déjeuner doit être copieux et énergisant mais sans caféine (thé vert ou décaféiné à la place). Optez pour un petit déjeuner à base de sucres lents, et de temps en temps à base de protéine (voir chapitre diététique).

► Puis vous commencez votre journée de travail. Si vous n'êtes pas obligé de pointer au bureau ou de marcher dehors un moment ou allez travailler une heure au café du coin si c'est possible. Dans tous les cas évitez vos addictions et distractions pendant la première heure de travail (internet, emails, ...) en avançant vos tâches prioritaires, avec éventuellement une TO DO LIST journalière et hebdomadaire en période de crise ou de gros stress. Essayez de vous enlever l'anxiété d'oublier une tâche importante (voir chapitre procrastination).

► Les enfants et les adultes TDAH ont souvent une respiration faible ou irrégulière, en n'utilisant que la poitrine et rarement l'abdomen. Cela amplifie le stress, la fatigue et par conséquent l'attention. C'est la nuit car cela peut induire des troubles comme l'apnée du sommeil. Pour la journée, le plus simple est de pratiquer la **respiration progressive plus ample et plus régulière**. On gonfle le ventre comme un ballon à l'inspiration et on rétracte ce même ventre à l'expiration, ce qui a pour effet de faire descendre le diaphragme (à l'inspiration) et monter le diaphragme (à l'expiration), commencez à vous entraîner maintenant en regardant l'image animée ci-contre. Puis on amplifie la respiration, au réveil comme on l'a vu plus haut, et spécialement quand on a besoin de contrôler son attention, en faisant des pauses au travail (voir "Travail et organisation"). En médecine, la respiration est l'outil de prédilection pour recharger ses batteries (batterie des reins) nécessaire à la vie.





## Cohérence Cardiaque

3-5 minutes toutes les 4H

COHERENCE CARDIAQUE  
RESPIRER EN FREQUENCE SIX

- Inspirer pendant 5 secondes.
- Expirer pendant 5 secondes.
- 6 fois en 60 secondes.
- 18 fois en 3 minutes.

## Sports

Sports d'endurance

Sports à risque

Sports de précision

Addiction au sport

► Dans un premier temps on ne retient pas l'air et on se concentre à amplifier sa respiration car son cerveau s'habitue à ne plus être en apnée et que ça n'engendre pas de vertige. Il faut faire une respiration, espacer les inspirations pour ne pas partir en hyper ventilation, gonfler le ventre à l'inspiration, effet calmant sur le mental en agissant sur le nerf vague qui est un composant du système parasympathique, la lutte anti-stress dans notre organisme. C'est très dur au début car beaucoup d'entre nous car le diaphragme au fil des années, il faudra quelques mois pour le débloquent mais les bénéfices seront à la hauteur de nos efforts. Heureusement ces exercices de respirations amplifiés seront au contraire très agréables, énergétiques et relaxants. C'est la priorité des priorités pour un vrai renouveau surtout pour ceux ayant des montagnes russes.

► On peut se faire aider par une méthode et un outil associé audio ou vidéo. La cohérence cardiaque est un bon départ. Approche scientifique, elle fera fuir moins de gens que les approches orientales et méditatives. On peut aussi aider par une petite vidéo qui montre quand inspirer puis expirer pendant 5 mn. Le temps d'inspiration et de expiration de 5 secondes chacun et pas de rétention d'air entre les deux. Arrive alors au bout de 2 ou 3 mn un état de détente qui est la synchronisation de la variabilité de la fréquence cardiaque avec la respiration. Si on poursuit plus au rythme de 6 respirations par minutes, il arrive alors un état appelé résonance cardiaque qui est très bénéfique de cette cohérence. Pas de consignes au début sur la façon de respirer, juste suivre une bonne respiration qui descend (expir), voici **plus d'explications avec des guides visuels et audios**. On peut aller plus loin avec un logiciel de biofeedback (voir dans le chapitre thérapie).

► Ainsi petit à petit notre façon de respirer change, on arrête de vivre en apnée, avec beaucoup d'effort, l'attention, l'humeur et la santé, car d'une part le chaos cardiaque induit par une respiration irrégulière et des émotions désagréables, d'autre part l'hypoxie (manque d'oxygène) perturbe les émotions, la régulation des neurotransmetteurs, et devient une des causes majeures de nombreuses maladies aujourd'hui comme la médecine chinoise. L'idéal est de conscientiser la respiration afin de bloquer quasiment les pensées pendant 5 secondes, dans ce cas c'est un premier pas vers l'apprentissage de la méditation très bénéfique aussi qui verra plus loin,

► Le sport est vital pour beaucoup d'adultes TDA/H, en augmentant leur énergie, leur humeur, leur confiance et en diminuant leur anxiété ou leur hypersensibilité. Faire un sport d'endurance permet de respirer et de provoquer un afflux d'oxygène dans le cerveau que l'on peut reproduire dans une certaine mesure avec la cohérence cardiaque amplifiée vue précédemment. Ainsi on va générer les endorphines puis la dopamine dans les heures qui suivent, côté déstressant pour les jours qui suivent. C'est pour beaucoup l'outil numéro un pour être plus équilibré émotionnellement et pour recharger ses batteries énergétiques. En ce sens il est très intéressant d'avoir des pratiques sportives hebdomadaires. La solution "tout sport" n'est pas la bonne à long terme pour un TDA/H, elle peut être intéressante à court terme pour passer une période difficile ou passer un pallier dans son développement personnel ou professionnel, en ayant conscience qu'un excès de sport n'est pas une solution à long terme.

► En effet, il est important d'avoir conscience que des efforts extrêmes quotidiens entraînent une baisse de la dopamine ainsi générée artificiellement et surtout aux endorphines qui donne un effet encore plus

neurotransmetteurs dopamine et endorphine ne seront plus produits naturellement en dehors de pratiques intenses et on en revient à une addiction similaires à de la drogue dure même si ce n'est pas mauvais. Beaucoup de sportifs de haut niveau ou simplement amateurs sont prisonniers de cette dépendance tenue de sport quasiment tous les jours et par tous les temps, craignant une blessure physique et psychologique, nerveux précaire. Beaucoup ne prennent plus de plaisir psychologique à leur pratique, n'arrivent pas à briser la dépendance neurologique, sans chercher vraiment d'autres solutions car ce n'est pas considéré comme une faiblesse en société, même si elle a maintenant un nom : La Bigorexie. Si vous êtes déjà dépendant d'un sport extrême (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 un nouvel équilibre de vie et des activités physiques plus douces comme les arts martiaux ou le yoga.

► A un moindre niveau, il existe une dépendance plus psychologique avec les sports à risque ou très exigeants à pratiquer régulièrement (parapente, haute montagne, plongée ...) ou pour des activités interdites (escalade, route). D'autres sports ou d'activités nécessitant une grande précision sont plus simples à pratiquer (arts martiaux, ...). Il s'agit de débrancher son cerveau des pensées compulsives permanentes. Les sportifs appellent cet état de parfaite concentration "la zone" et sont alors capables de grandes performances. Évident avec un sport nécessitant à tout prix une concentration extrême pour ne pas se blesser. Ces sports permettent de s'équilibrer régulièrement, on revient la tête vidée avec une meilleure attention et un meilleur sommeil les heures ou jours qui suivent, et progressivement une meilleure confiance en soi. Ce principe s'applique à toute activité manuelle ou artistique motivante demandant une attention non cérébrale.

## Mouvement du Corps

### Activité physique quotidienne

#### La Marche



► 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 développe nos capacités psychomotrices, plus on améliore le fonctionnement de notre cerveau et de nouvelles connexions neuronales. Les bénéfices d'une vie en mouvement ne se situent donc pas qu'au niveau physique, mais aussi et surtout au niveau mental et psychique en agissant sur les neurotransmetteurs, ce qui intéresse particulièrement les adultes TDA/H. Un peu d'activité quotidienne tous les jours est plus intéressant qu'une grande séance hebdomadaire ce qui n'empêche pas un exercice cardio et musculaire plus intense une fois par semaine.

► Toute forme d'activité corporelle, de gymnastique, d'aérobic, d'étirement, d'assouplissement ou de méditation est intéressante. Il est intéressant d'avoir une pratique quotidienne. On peut opter pour une gymnastique douce, l'aérobic si on en a le courage, car cela amène en plus la composante cardio-vasculaire. Il est peut-être préférable de choisir une technique de gymnastique douce qu'on peut pratiquer chez soi, avec ou sans accessoire, comme le Tai Chi, le Nadeau ou Pilate. Certaines permettent aussi de traiter les problèmes de mal de dos comme la méthode Feldenkrais encore plus efficace pour le cerveau si elle est faite en conscience des mouvements de son corps et de ses sensations. Il est important d'être immergé par ses pensées, et on parlera plutôt de yoga ou Qi-Gong (voir chapitre suivant). Tout cela est très intéressant aussi. Trouver le type d'exercice qui vous convient le mieux et le faire souvent.

► Les bienfaits de la marche sur l'activité cérébrale sont complètement sous-estimés aujourd'hui. Elle est cependant aujourd'hui reconnue bonne pour la santé mais aussi pour le cerveau et les neurotransmetteurs. La marche quotidienne est encore mieux surtout pour un adulte TDA/H. L'idéal est une marche méditative en mode contemplation. Elle devrait être pratiquée tous les jours, nos ancêtres marchaient 20 km par jour par nature, nous sommes avant tout des bipèdes. Elle est à la portée de tous à différents moments de la journée.





...arrêter à la station de métro précédente ou de ne pas prendre le bus ni les escalators et ascenseurs jardins, les parcs et les allées boisées ou fleuries sur son trajet. Monter plusieurs fois par jour plusieurs activité cardio peu traumatisante pour le corps et c'est un cadeau que vous faites à vos neurones. Si tour, remontez vos 5 ou 10 étages à pied à chaque pause ou réunion, progressivement sautez 1 marc un résultat très positif sur votre vie professionnelle.

► Débrancher son cerveau ou être moins dans ses pensées est possible durant toute activité manue motivante demandant de la concentration non cérébrale. Faire des choses manuelles: des bricolages peinture, couture ou quoi que ce soit... Quelque chose qui ne demande pas une organisation trop con assez de réflexion et de présence pour ne pas partir dans des pensées qui n'ont rien à voir et qui font début quand on n'a pas l'habitude de ce type d'activité, quand on n'a pas les outils, la place, les habil frustrant, fatiguant, mais avec l'expérience c'est vraiment comme de la méditation en action pendant préfèrent être dans la nature pour cela, couper leur bois, faire leur jardin, et c'est encore mieux évide terre à la campagne dans la 2eme partie de sa vie devient pour beaucoup une évidence incontournable

**Tabac**

► Fumer provoque 2 effets à court terme, un effet antistress et un effet stimulant, ces 2 effets sont in TDAH. Mais des études sérieuses ont montré que la moitié de l'effet positif amené par une cigarette p fumeur va faire une coupure dans son activité (ou dans son hyperactivité cérébrale) en faisant des ir garder l'air dans les poumons (malheureusement avec le tabac) et expirer lentement. Ceci correspo respiration de type yoga comme on vient de le voir, respect donc aux fumeurs dans ce sens !

► MAIS ... il y a le goudron, le mercure etc qui bloque les vrais énergies et qui tue la santé en général crée une grande dépendance. Donc garder seulement le concept du break de 5 mn à l'extérieur avec amplifiées (et conscientisées si possible), avec au début peut-être une cigarette électronique. Pour le les fumeurs dans leurs pauses tout en gardant une certaine distance ...

► Le 1er effet intéressant de la nicotine est donc l'effet anti-stress. Le 2eme effet de la cigarette qui la nicotine va être remplacé progressivement par certaines solutions de ce tableau qui stimulent nat concentration (style de vie, facteurs de motivation, bon sommeil, sport, métier motivant, ...). Le 3eme cigarette est que la nicotine est un amplificateur du rythme respiratoire ce qui permet aux fumeurs c apnée que la plupart des adultes TDA/H. Evidemment ceux qui vont arrêter la cigarette et faire du p cohérence cardiaque vont voir leur vie changer positivement avec de nouvelles énergies et une meill peut-être pas la priorité quand on découvre le TDA/H, il y a en effet tellement de changement plus fa des comportements non addictifs qui sont simplement de mauvaises habiudes.

**Alcool**

► Quand à l'alcool il y a bien sûr l'effet désinhibiteur qu'amènent les premiers verres et qui peut occ permettre d'être en interaction normale avec d'autres personnes (surtout s'ils en ont eux-mêmes pr C'est en effet une bonne façon de faire baisser l'hypersensibilité et le sentiment d'anxiété sociale int une solution pour passer un samedi soir détendu, mais évidemment tout se complique tout quand o la fréquence ... L'utilisation quotidienne d'alcool, même modéré, fait baisser l'attention, l'énergie et le TDAH.

► Le coup de fouet euphorisant des premiers verres donne le sentiment de mieux se concentrer, su hypoglycémie au même moment, car l'alcool apporte aussi des calories immédiates notamment la bi

à énergie et de concentration. Donc éviter l'hypoglycémie en mangeant des sucres lents dans la journée, quand même, préférer du sucre rapide plutôt que l'alcool pour la faire passer. Si c'est l'heure de l'après-midi, commencer avec une boisson sucrée non alcoolisée pour enlever l'hypoglycémie (s'il y a), ou une bière, un bon compromis avec son apport de maltose qui amène une énergie immédiate.

► Pour la médecine, l'alcool est dans la catégorie "déresseur" ce qui en dit long sur ses effets sur l'organisme et les autres problèmes de santé potentiels. Donc il est important de vraiment limiter sa consommation dans cette dépendance. A noter que la combinaison tabac-Alcool-Café à grande quantité que beaucoup pratiquent est désolante à tous les niveaux et diminue sérieusement l'espérance de vie et sa qualité, une mauvaise alimentation et aucun exercice physique. Il faut donc s'attendre à une fin de vie pleine de souffrance, la plus courante est le diabète de type 2 qui entraîne beaucoup d'autres.

### Le piège de la caféine



### L'intérêt du thé vert

► Tout le monde sait aujourd'hui que l'abus de tabac et d'alcool est nocif, mais on ne parle pas assez de la place privilégiée dans notre société de par les rituels et la convivialité qui lui sont associés. De nombreux tests ont montré que le café augmente ses capacités de concentration et de mémorisation à court terme. Le problème basent sur des tests psychotechniques effectués juste après la tasse de café et ne prennent pas en compte le sujet au cours de la journée et de la semaine (tension générale, stress, pensées ruminantes, ...). Cela va donner un résultat inverse, à savoir une mauvaise attention et une difficulté à mémoriser du fait d'un état général de fatigue. Voilà donc comment se propage une fausse croyance derrière des arguments scientifiques. Les personnes atteintes de troubles neurologiques (donc non TDAH) et non sujettes au mauvais stress peuvent se permettre une ou deux tasses par jour, mais n'essayez pas d'en faire autant !

► Donc plusieurs tasses de café corsé quotidiennes entraînent une tension interne et décuplent tous les symptômes du TDAH. La concentration augmentée sur le très court terme (quelques heures) se paye très cher à long terme avec un mauvais stress accru qui va diminuer au contraire toutes nos capacités. De plus cela peut gêner par la suite quand on essaie de diminuer les doses. Attention aussi aux boissons énergisantes très populaires qui contiennent essentiellement du café (ou du guarana qui contient lui-même beaucoup de caféine). **Ne pas passer sa journée sans café est une croyance plus qu'une réalité.** Prenez donc du décaféiné si vous aimez le café de gout n'est pas énorme bien qu'il soit un peu plus amer. Le décaféiné peut même être très bon si vous le prenez en capsule de café (préférer un décaféiné bio). Il suffit en général de moins de deux semaines pour caractériser le café en le remplaçant par du décaféiné ! **C'est un point de départ facile pour le renouveau que vous cherchez** pas une substance addictive contrairement au tabac et à l'alcool.

► Prenez donc du thé vert qui a 5 à 10 fois moins de caféine (théine) qu'un café et contient en plus de la L-Théanine, un acide aminé qui stimule sans exciter et sans provoquer un stress insidieux comme avec le café, avec un effet très relaxant. La L-Théanine est un des plus puissants compléments alimentaires pour stimuler efficacement l'attention, on trouve souvent ce composant dans les compléments alimentaires spécial TDAH. La L-Théanine est un acide aminé qui renforce la production de sérotonine, dopamine et gaba. Chaque tasse de thé vert contient environ 20 à 30 mg de L-Théanine (il existe des gélules dosées à 100mg pour l'attention et la gestion du stress). Le gout d'un thé vert bio est très agréable au début, donc aller chez un marchand de café/thé et achetez en vrac du thé vert très aromatisé, certains sont très bons. Vous aurez ainsi plus envie d'en consommer souvent dans le cadre de pauses régulières dans la journée. Le thé vert est globalement bon pour la santé (antioxydant) mais s'il gêne l'absorption du fer donc ne pas en abuser. La L-Théanine réduit l'abstinence à la nicotine et peut vous aider à arrêter de fumer. Le thé noir a moins de caféine que le thé vert et généralement plus de caféine (théine) qu'un thé vert et trois fois moins de L-Théanine, mais il reste



intéressant que le café.

► On peut éventuellement utiliser la caféine de temps en temps pour se doper au niveau concentration et l'effet est d'autant plus intéressant qu'on en prend peu souvent et en petite quantité (pr base d'arabica uniquement (sans robusta)). La caféine a aussi un intérêt avant le sport pour rendre l'effort donc augmenter ses vertus vues plus haut, les célèbres boissons à base de coca sont efficaces pour ça spécialement si vous faites un effort sportif avant un repas, mais préférer quand même les fruits qui sont rapides sans processus de digestion lent.

## Diététique

► Un chapitre entier sera consacré plus loin sur les liens entre une bonne diététique et une bonne énergie et l'attention avec une humeur stable. Mais ce n'est qu'une partie de l'hygiène de vie et de son corps déjà parlé dans ce tableau. Pour résumer ici, il est essentiel pour la concentration et l'énergie d'éviter l'hypermangement en répartissant la prise alimentaires en 3 repas incluant **un petit déjeuner copieux et un diner léger**, privilégier les fruits (en début de repas) et les légumes et les légumineuses. Faire de temps en temps des repas riches en protéines ou en oméga-3 pour la concentration et l'humeur. Evitez la déshydratation et buvez un verre d'eau toutes les heures surtout pendant les régimes sans gluten (blé et autre céréales) et sans caséine (lait, fromage) et adoptez-les si vous voulez être en bonne santé.

► Il existe des compléments alimentaires non dangereux qui peuvent aider pendant certaines périodes pénibles. Il y a les suppléments en vitamines et sels minéraux (dont le magnésium), les précurseurs de la dopamine (la L-Phénylalanine et surtout la L-Tyrosine), ainsi que des mélanges de nutriments (appelés Nootropes) propices à une meilleure concentration et mémorisation, surtout pour ceux qui passent beaucoup de temps devant l'ordinateur et peuvent ressentir une fatigue en fin de journée. Un chapitre plus complet expliquera les différents nutriments.

## ■ Conseils détaillés dans les catégories : Calme mental - Instant présent - Pensées positives - Gestion des émotions

### Hygiène mentale

- Calme mental
- Pensées positives
- Gestion des émotions

Une démarche d'hygiène mentale est tout aussi importante que l'hygiène physique. De plus l'élévation de l'attention diminue le stress ou la déprime tout en augmentant l'attention ! Une pratique quotidienne de calme mental permet de réduire l'hyperactivité cérébrale pour ensuite cultiver des pensées positives et mieux gérer ses émotions tout en

Témoignez sur le blog	
<p><b>Relaxation</b></p> <p><b>Respiration consciente</b></p> <p><b>Ressenti du corps</b></p> <p><b>Sophrologie</b></p> <p><b>Rêverie positive</b></p>	<p>► <b>La relaxation est extrêmement intéressante pour l'adulte TDA/H</b>, et à tout âge car elle fait baisser l'activité cérébrale et donc quasiment tous nos symptômes négatifs TDA/H. De plus cela renforce notre intuition et nous pourrait penser que se relaxer consiste simplement à s'allonger, en écoutant de la musique inspirante ou en méditant, mais notre cerveau risque fort de rester en hyperactivité cérébrale (rêverie négative, rumination, inquiétude) sans <b>un effort de concentration</b> sur le souffle par exemple. Une respiration relaxante consiste à inspirer dans son ventre comme un ballon, puis à expirer encore plus longuement et en détendant tout son corps. On prête une attention particulière aux sensations de cette respiration dans l'abdomen ou au niveau des narines. À chaque fois qu'on est parti dans nos pensées on revient à la conscience de sa respiration, c'est le processus de méditation. Il vaut mieux se faire aider par un audio, une vidéo ou une app smartphone, la cohérence cardiaque est un exercice (5s/5s), on peut aussi inspirer sur 4 secondes et expirer sur 6 secondes pour accentuer l'aspect relaxant.</p> <p>► <b>Ressentir les sensations de son corps</b> est une autre façon de se relaxer et renforce notre solidité intérieure. On ressent intensément le corps ou une partie seulement comme ses mains et ses pieds au début puis le reste du corps. Un peu d'apprentissage on ressent une vibration complète dans notre corps, appelé corps énergétique ou corps subtil (selon la théorie de chakras) selon les traditions et les thérapies. Mais il n'y a rien d'ésotérique, c'est vraiment du concret. Les sophrologues ont modernisé et packagé tout cela. <b>Se concentrer sur les sensations de son corps est la clé de l'équilibre et l'énergie</b>, quelques minutes intenses par jour suffisent. On peut l'appeler simplement relaxation, mais aussi "body scan" dans les thérapies mindfulness, ou "sophronisation" par les sophrologues. Petit à petit on prend conscience de notre corps et la conscience de notre schéma corporel à tous les moments de notre journée. Nous ne sommes plus hyperactifs contre le reste du monde, mais un corps entier, beaucoup plus stable émotionnellement, et nous sommes en harmonie avec nous-mêmes. Une conscience corporelle positive change tout en terme de confiance en soi et au niveau des relations humaines. On est naturellement présent sans avoir envie d'intervenir impulsivement. Voici une <b>méthode d'apprentissage de la méditation sur le corps avec 5 audios</b>.</p> <p>► On retrouve la concentration sur la respiration et le corps dans les méthodes de relaxation classiques enseignées par les thérapeutes ou les cours collectifs s'appellent 'relaxation progressive de Jacobson', 'méthode Vittoz', 'méthode Shultz', 'toucher-massage' etc. La meilleure méthode est celle que l'on pratiquera tous les jours (tôt le matin ou le soir) de façon 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 adapté à tous. On trouve facilement un sophrologue près de chez soi y compris pour son enfant TDA/H. Ils nous aident à prendre conscience de notre respiration et de notre schéma corporel (notre posture à tout instant).</p> <p>► Certains adultes TDAH arrivent à rêver positivement depuis leur enfance, et cela leur permet de se relaxer. Il faut faire attention à ce que ce ne soit pas trop fréquent (perte de temps et d'attention) et que cela ne débouche pas sur des pensées négatives. Dans ce cas cela détend l'esprit et du coup aussi le corps.</p>
<p><b>Yoga</b></p>	<p>► Le <b>yoga</b> est l'art ancestral indien, un mélange de respiration, postures physiques, méditation, relaxation et concentration. Beaucoup de cours de yoga sont essentiellement constitués de postures physiques, les asanas, mais il est important que ces mouvements soient faits avec l'aide de la respiration qui permet d'être plus présent et de pousser plus loin les postures et travailler la souplesse du corps qui génèrera aussi la souplesse mentale. Les postures de yoga sont un excellent compromis de respiration/relaxation/méditation/visualisation adapté à tous.</p>

conscience sans penser à ce qui nous attend dans notre journée. Côté mental, le yoga amène la cohérence au stress. Il a aussi des effets bénéfiques sur les troubles du sommeil, les maux de tête, les règles douloureuses. Pas de problème pour le dos uniquement si c'est fait en douceur ...

► **Le pranayama** est le terme désignant la canalisation de l'énergie vitale par le souffle en yoga. Moins que la respiration en cohérence cardiaque, car il est associé à des rétentions d'air entre les phases d'inspiration et de visualisations de l'énergie de l'air entrant dans le corps. Il est très énergétique car il oxygène beaucoup le corps. C'est l'outil premier d'unification du corps et de l'esprit et permet d'amener l'énergie nécessaire pour soutenir l'humeur. Il y a beaucoup de types de respiration en yoga. La plus intéressante en terme de ratio efficacité est celle où on inspire sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, on retient l'air sur 4 temps, on expire sur 4 temps pendant 4 temps aussi avant la prochaine inspiration. Les premiers jours, on amplifie juste la respiration, on ne s'arrête quand on a des vertiges, ce qui veut dire qu'on n'est pas habitué à vraiment respirer. Puis on apprend à amplifier chaque phase, à contracter 3 zones (gorge, diaphragme, périnée) durant la rétention (Bandha) dans les zones. On peut utiliser l'app "PRANAYAMA FREE" pour smartphone. Les 2 respirations les plus intéressantes pour les TDA/H sont nommées "Ujjayi" (blocage partiel de la glotte et l'on produit un son qui ressemble au ronflement pendant l'inspir) et "Chandra Bhedna" (on inspire par la narine gauche et on expire par la narine droite ce qui permet de travailler les deux narines, on peut alterner aussi narine gauche et droite). On peut associer ces deux types de respiration avec la cohérence cardiaque, il suffit de respecter la fréquence de 10 secondes par respirations même si l'expiration peut être plus longue que l'inspir (6s/4s) si on veut un effet relaxation, et l'inverse (4s/6s) si on veut plus un effet énergétique.

► **Les postures "assana"** sont au cœur du yoga. Certaines ont une vraie vertu de rééquilibrage des neurones et d'unification du corps et de l'esprit qui manque beaucoup aux adultes TDA/H. Les meilleures postures pour les TDA/H sont celles qui travaillent sur les énergies en ouvrant les chakras (Yoga 5 tibétains, Kundalini yoga), les postures de base (chandelle, chien tête en bas...) , celles qui nécessitent l'équilibre (posture de l'arbre). Elles seront d'autant plus efficaces qu'elles sont faites dans l'esprit du yoga (respiration synchronisées avec chaque mouvement, concentration sur le mouvement correspondant, relaxation entre les séries de postures pour ressentir son corps et les énergies procurées). On va se constituer au fil du temps sa propre chorégraphie de yoga, que l'on va faire tous les jours si possible, un bon point d'entrée est dans cet article du blog : **Postures de yoga pour l'énergie et l'attention**. Les pratiques matinales amènent des conséquences bénéfiques très intéressantes sur l'énergie, l'attention et l'humeur pendant toute la journée.

## Qi-Gong et Tai-Chi

### Arts martiaux

► Le qi-gong et le tai-chi sont des pratiques issues du taoïsme qui et la philosophie orientale la plus ancienne, et qui a aussi fait naître la médecine chinoise. Le qi-gong et le tai-chi sont basés sur le souffle et sont souvent accompagnés de visualisations qui font ressortir des énergies subtiles, donc peut-être un peu plus accessibles que le yoga :

- Le **qi-gong** : Selon les principes de la philosophie traditionnelle taoïste, lorsque l'énergie est bloquée, le corps se bloque. En pratique, vous effectuez des gestes très gracieux, lents et précis. Le but est de lever les obstacles situés sur le chemin de l'énergie. Le qi-gong travaille sur les organes et sur les émotions auxquelles ils sont associés. Ça aide à la concentration. Le corps se débloque et s'assouplit, les tensions disparaissent.

- Le **tai-chi** consiste à être immobile dans la mobilité et à maîtriser "l'art d'agir par le non-agir". Les gestes s'enchaînent sans interruption, en une vraie chorégraphie comme une danse très lente, donc difficile à pratiquer pour les personnes ayant des problèmes de mémoire: Les mouvements se développent autour du centre de gravité, la respiration reste synchronisée avec le mouvement du corps comme si l'on se trouvait face à un adversaire, bien qu'il ne s'agisse pas d'un combat.



**Alignement et équilibre** Avant de commencer les mouvements de qi gong ou tai chi et pendant ce, important d'aligner son corps dans la verticalité et d'équilibrer les énergies de la terre et du ciel à travers L'exercice "Embrasser l'arbre" consiste à s'ancrer au sol tel un arbre (genoux légèrement plié), puis s'êti suspendu à un fil, et enfin relâcher son ventre et ses épaules; la respiration et le sourire intérieur finalise L'équilibre dans le taoisme est aussi symbolisé par le yin et le yang qui sont complémentaires et se décli aspects de la vie.

► les **arts martiaux** peuvent être plus facile à mettre en œuvre pour les adultes TDAH et spécialement vraiment bouger pour faire le vide, notamment pour les plus jeunes en leur apprenant la discipline. Les : privilégiant la coordination de mouvements complexes sont intéressants, comme le Karaté , le taekwondo le Kung fu pour défouler les hyperactifs. Tout sport ou activité physique qui nécessite de la concentration pour les mêmes raisons.

### Méditation de concentration

### Méditation de pleine conscience

► La **méditation bouddhiste** de niveau 1 (shamatha) consiste à se concentrer sur sa respiration naturelle sur un objet visuel ou sonore, ou encore sur les sensations du corps (comme vu plus haut). Qu'on a acqu l'agitation mentale et physique par la concentration, on peut passer à la méditation de niveau 2 (Vipassa attention sélective, à travers un stage d'un weekend et éventuellement essayer une fois une retraite de 1 vrai révélation pour certain. Conscient de ce que nous voyons, entendons et des pensées que cela génère contrôler ni à juger des émotions désagréables, nous observons sereinement tout cela avec equanimité. la vie courante le fait de mieux traverser le chaos des pensées et des émotions incessant propre au TDA/ son esprit en deux parties, la partie qui s'agite malgré nous (pensées et émotions), et la partie qui observe mentale (conscience) **et** qui apporte donc de la sérénité. Le Zen est la version japonaise du bouddhisme rigueur dans tous les moments de sa vie que certains adultes TDA/H peuvent apprécier. On peut aussi se mantras dont le plus connu est le "Om" qui a des vertus énergisante et apaisante quand on le pratique tç douche par exemple . Il existe aussi beaucoup de méditations à base de visualisation mais cela demande de se concentrer sur une image mentale, et ce n'est pas à la portée de tous.

► Le Bouddha a été véritablement le premier à comprendre ce qu'est l'attention (sati) et a énoncé, il y a manque d'attention est la cause principale de l'insatisfaction et la souffrance (dukkha) des êtres humain éliminer avec la méditation et la vie en pleine conscience (Satipatthana). Il est relayé depuis 30 ans par J qui rend ces techniques plus accessible pour les occidentaux (Mindfulness) en enlevant le coté tradition bouddhiste. Il s'agit des thérapies MBSR (contre le stress) et MBCT (contre la rechute de dépression), av adaptée aux adultes ADHD élaboré par Lidia Zylovska, aux USA essentiellement pour l'instant. Mais sur mn) et en alternant les exercices, c'est jouable pour nous aussi. On peut se procurer sur internet les audi (pleine conscience), choisir les plus courts et varier les techniques tout en approfondissant chacune d'el

► Toutes ces pratiques sont en fait des méthodes de concentration du mental, donc le seul moyen durale d'attention ! **Qu'est-ce que vous attendez ?** Il est plus facile au début de se faire guider par un thérapeu simplement des enregistrements audios courts. On trouve des mp3 de relaxation/sophrologie/méditati (tapez "*exercice audio pleine conscience*" sur votre moteur de recherche). On peut aussi acheter un livre CD inclus. Voici une méthode d'apprentissage spéciale pour les adultes TDA/H sur le blog : **méthode d' méditation sur le corps avec 5 audios**, plus facile à mettre en place car basée sur des répétitions de ty

► Se poser et faire le vide en se concentrant sur quelque chose n'est pas aisé quand on est TDAH. C'est u mais des aller-retours rêverie /concentration ou chaos /conscience sont très efficaces car ces aller-retour

	<p>la méditation, même si on alterne assez rapidement les différents exercices proposés. De plus, on y prend généralement immédiatement des endorphines, de la dopamine et la sérotonine. Les adultes TDA/H sont parmi les bénéficiaires de ces techniques car ils ont besoin de calmer leur agitation mentale pour diminuer leurs effets spectaculaires. L'augmentation de leurs symptômes positifs comme la créativité et l'intuition. Il est recommandé de commencer à méditer avec <b>la marche méditative dans la nature</b>.</p>
<p><b>La pleine conscience dans la vie de tous les jours</b></p> <p><b>Le pouvoir du moment présent</b></p>	<p>► En dehors des séances de méditations formelles, la pleine conscience peut s'élargir plus simplement à toutes les pensées de tous les instants. Nos pensées font souvent référence au passé (qui n'existe plus) et au futur (à l'instant présent). Donc <b>concentrez vous sur l'instant présent et la tâche en cours</b> pour diminuer le passé et la peur du futur. Quand vous n'êtes pas sur une action précise, profitez-en pour observer vos sensations dans le corps (fourmillement et vibration que vous apprenez à ressentir en méditation), puis en vous détachant de leurs causes. Ce nouvel art de vivre rendra votre mental plus serein et efficace à la manière d'Eckhart TOLLE sont conseillés par les spécialistes américains ADHD pour réduire le "bruit mental", voir le <b>livre audio "le pouvoir du moment présent"</b> ou <b>sa version papier pdf</b>. L'avantage de la version audio est de l'écouter plusieurs fois, tout en vacillant à des activités routinières, et sans se lasser.</p> <p>► Tout comme lors d'une thérapie de pleine conscience, on peut donc diminuer notre stress et réguler nos émotions en appréciant l'instant présent et en se concentrant sur les tâches de tous les jours (vaisselle, brossage de dents, plaisir de sentir les sensations de l'eau sur son corps pendant la douche au lieu d'être inondé par nos pensées souvent négatives. Les tâches courtes ou de transitions sont propices à la reconnexion à l'instant présent (lever de son siège, montée d'escalier, montée et descente d'une voiture, ...). Cela peut paraître absurde de méditer lors du brossage des dents ou la montée des marches d'escalier mais <b>plusieurs dizaines de moments en pleine conscience par journée soulagent notre inquiétude et renforcent notre créativité</b>. Car le mental est ensuite plus performant pendant quelques secondes ou minutes. Il est préférable d'avoir un rappel électronique sous forme d'une petite cloche "mindfulness bell", de le programmer à 15 mn par exemple.</p> <p>► Être moins dans notre mental et plus dans notre corps, ne plus être dans le passé ou l'attente du moment présent permet d'obtenir ainsi une nouvelle stabilité intérieure et contrer les aléas quotidiens liés au TDA/H. Mais cela passe par quelques stages ou retraites, puis des séances de méditation formelle quotidiennes de 10 à 20 minutes. En prenant conscience de l'impermanence de nos pensées et de nos émotions, on comprend qu'on passe sa vie à être confronté à des problèmes que l'on fabrique soi-même. Ce qui nous paraît insurmontable à l'avance s'avère souvent très facile à résoudre plus tard. Ceci est particulièrement vrai pour les personnes TDA/H car elles ont une mémoire à court terme et de changements d'émotions que les autres.</p> <p>► Conséquence indirecte, on sera plus souvent attentif et ordonné, on perdra moins souvent nos objets, on aura moins d'accidents de voitures, moins de malchance, etc. Cette nouvelle aptitude à se concentrer et ne pas s'inquiéter est définitive, même si le cerveau a créé ainsi des milliards de nouvelles connexions cérébrales dans le cadre de ces moments de pleine conscience dans la journée. Il faudra pratiquer ce nouvel art de vivre toute sa vie, car les personnes TDA/H retombent dans leurs vies débridées et leurs souffrances. Ceci dit le cerveau évolue avec ces techniques et la théorie de la plasticité du cerveau à l'âge adulte.</p>
<p><b>La démarche spirituelle</b></p>	<p>► Sauter ce paragraphe si vous ne le sentez pas ! La spiritualité attire beaucoup d'adultes TDA/H car ce mode de fonctionnement de cerveau droit intuitif. De plus, les limitations du TDA/H dans le concret et la matérialité ne les empêchent pas d'être plus sages qu'ils n'arriveront jamais à s'évanouir dans la vie sans prendre du recul sur les désagréments du</p>

## **La voie de l'attention et du lâcher prise**

## **La voie de l'énergie et du corps**

## **La voie du cœur et de l'amour inconditionnel**

ainsi que les pensées et émotions spontanées associées. Les techniques que l'on vient de voir, de la relaxation peuvent être pratiquée sans connotation spirituelle, simplement pour réguler nos niveaux d'attention, et ainsi mieux fonctionner dans ce monde. Puis, à partir d'un certain âge, souvent à partir de 40 ans, on peut avoir une meilleure compréhension plus approfondie de notre esprit, qui est la définition de la spiritualité, pour améliorer notre vie tout en diminuant son égo.

► Dans une démarche spirituelle sincère et authentique, on apprend petit à petit à se détacher de nos conditionnements inculqués depuis notre plus jeune âge qui sont essentiellement basés sur la peur. On apprend à observer essentiellement constitué du mental conditionné par les besoins de l'être humain (survie, sécurité, amour, besoin de reconnaissance et de réalisation dans ce monde). L'observer ne veut pas dire le rejeter, mais le reconnaître omniprésent dans nos vies, puis l'accepter et même l'aimer car il fait partie de nous. On apprend puis on découvre des énergies subtiles dans des zones du corps, appelés chakras et méridiens, ou dans certains mouvements du corps à se détacher régulièrement du mental compulsif. Enfin on découvre que nos intuitions et nos sentiments produits par nos pensées et nos émotions, mais par une partie de nous que l'on peut appeler l'être intérieur, l'inconscient, le moi supérieur, et qui communique éventuellement avec quelque chose de mystérieux à l'extérieur (l'univers, le tout, ou dieu selon nos croyances). Cette foi en quelque chose de plus grand et de mystérieux éventuellement à l'extérieur de nous, a beaucoup de vertus, pour une vraie confiance en soi et en la vie, pour vivre, pour atteindre ses objectifs (loi d'attraction), pour bien fonctionner dans ce monde et surtout avec soi-même.

► La 1ère voie est l'augmentation de l'attention qu'on a vu déjà en détail dans les 2 chapitres précédents pour les adultes TDAH, afin d'élever son niveau de conscience et lâcher prise sur ce qui fait souffrir. Cette "voici et maintenant", est aussi un des outils les plus puissants en développement personnel dans ses domaines. La méditation et la pratique de l'instant présent calment le mental et aiguïssent notre faculté à nous concentrer. On comprend aussi qu'on passe toute sa vie à négliger l'instant présent au profit d'un passé, qui est passé juste devant nous, souvent utopique. La voie de l'attention est donc à la base de beaucoup de spiritualités non religieuses qui existent réellement plus d'un milliard d'habitants en orient et de plus en plus en occident. Elle provoque une augmentation du niveau de conscience en provoquant un lâcher prise sur ce qui nous ronge, avec les mêmes pensées récurrentes depuis des années. Cette nouvelle conscience, que l'on peut percevoir comme une caméra au dessus de notre tête, qui observe tout au long de la journée, ce qui passe par nos 5 sens, mais aussi nos pensées, nos émotions, nos automatismes, nos peurs, nos besoins, ... Elle est donc l'arrière plan, immuable, qui permet d'observer l'instant présent sans arrêt, à l'extérieur de nous (ce que l'on perçoit) et à l'intérieur (nos réactions). Notre conscience devient vraiment, pour ne pas s'identifier à un "MOI" qui change sans arrêt, à savoir nos pensées et nos montagnes qui s'aplanissent enfin en conséquence de ce nouvel art de vivre.

► La 2ème voie est celle de l'énergie et du corps. Elle conviendra bien à ceux qui ont justement des problèmes de santé (ou pas assez). Il existe dans le corps tout un panel d'énergie interne découverte depuis 3000 ans (CHI ou QIGONG en Chine, la FORCE dans la guerre des étoiles...), et confirmés par la science moderne. Des techniques de respiration (PRANAYAMA) vues précédemment permettent de réguler l'énergie. Des techniques de focalisation (comme la méditation) sur une partie de son corps permet de se détacher du mental, et ainsi produire un bien-être et une énergie qualitative plus facilement dans l'instant présent. On peut commencer par les mains ou les pieds car ce sont des zones qui sont plus faciles à sentir. On sera encore plus fort d'apprendre à ressentir des zones du corps appelés chakras qui sont des roues d'énergie situées le long de la colonne vertébrale, en passant par le chakra sacré appelé aussi hara bas (périnée) ou chakra couronne (sommet du crâne), en passant par le chakra sacré appelé aussi hara haut (entre les épaules).

sont des canaux d'énergie mis en évidence via l'acupuncture (ou l'ET) en tapotant sur leurs extrémités), activera ce système énergétique en respirant plus amplement, en bougeant régulièrement son corps, via directement via certaines postures de Yoga ou mouvements de Qi-Gong ou tai-chi. Dans ce milieu, on parle quand on a un bon niveau énergétique et spirituel. On se sent bien, sans être euphorique ou excité, ni même peut ressentir une joie profonde à la simple vue d'un paysage. Pour être complet, l'énergie est partout, et la physique quantique confirme ce que les anciennes traditions savait : Nous baignons tous dans un même nous sommes tous reliés les uns aux autres, ce qui explique entre autre les phénomènes de télépathie, et respecter et nous aimer tous.

► La 3eme voie et celle de l'ouverture du cœur et du développement de l'amour inconditionnel. On se rappelle que la finalité de ces techniques est d'améliorer la relation que l'on a avec les autres, mais aussi avec nous même, le dialogue intérieur que l'on est maintenant capable d'entendre. Une recherche d'une spiritualité authentique nous amène à chercher plus d'amour et de compassion avec les autres, ce qui va d'abord passer par un regard sur nous-même. Cela peut commencer par se dire "je t'aime" ou "je m'accepte tel que je suis" devant le miroir tous les jours, de plus en plus souvent notre cœur. L'ouverture régulière du chakra du cœur amène une énergie sans limite dans nos relations avec les autres. On se connecte ainsi à son être intérieur, à son âme, qui pour certains ne meurt jamais à la réincarnation (ou le paradis chrétien), et cela peut aider certains à donner un sens à la vie et trouver un sens à s'améliorer. Si le mot "amour" vous est insupportable par rapport à des problèmes de la petite enfance, un autre moyen d'ouvrir son cœur va être d'exprimer régulièrement de la reconnaissance et de la gratitude par rapport à ce qui fonctionne bien chez vous en ce moment. Le mot "Merci" est un bon point d'entrée, et on va l'utiliser dans toute les situations de notre vie, y compris pénibles, car elles sont une occasion de nous transformer. Pour parler de l'empathie et la dévotion aux autres, la voie du cœur est une évidence. Pour les autres, plus dans le monde des hommes) c'est plus compliqué. La quête d'un amour inconditionnel envers soi-même et les autres (ce qui implique de rester vigilant et lucide) est un aboutissement dans toutes les traditions spirituelles (religieuses ou non) qui amène vraiment la paix intérieure avec soi-même et les autres, notamment dans la 2eme partie de sa

**La voie du mental**

**Pensées positives**

**Loi d'attraction**

**Visualisations**

**Affirmations**

**Auto hypnose**

**PNL**

► IL existe une 4eme voie, moins spirituelle et plus mentale, mais intéressante d'un point de vue du développement. Elle sera plus exactement la 1ere voie pour ceux qui ne veulent pas entendre parler de méditation et de spiritualité, les plus jeunes. Il va s'agir de canaliser ou diriger notre mental vers ce que l'on veut atteindre en termes de réussite. Nous attirons ce que nous pensons et ressentons, donc si nous ne voulons pas quelque chose, nous allons attirer cette chose. Si nous sommes positifs, formulons des demandes concrètes et positives à nous-même ou à l'univers, nous allons nous mettre dans un état d'être qui va nous permettre de l'obtenir sans se poser la question "comment ?". C'est le principe de la loi d'attraction décrite dans de nombreux livres et le film "le secret" (à écouter en boucle pendant quelques semaines). Mais certains adultes TDAH solitaires en restent à cette théorie sans en posant aucune action pour que cela marche.

► On doit privilégier en premier lieu notre bien-être (tableau central) et à travers des activités qui nous permettent notamment sortir de chez soi et aller au contact des autres. Cela dévie nos pensées négatives et fait évoluer nos émotions. La performance d'une personne TDAH étant très liée à ses états internes, vous allez progresser positivement, ainsi que la croyance en vos objectifs et une nouvelle estime de vous. Cultiver des états émotionnels positifs (amour) au lieu de se concentrer sur nos problèmes devient alors une seconde nature. Cela change tout en termes de processus qui nous conduit à atteindre nos objectifs, surtout si on les définit de manière positive et en opposition à nos manques et nos frustrations. Utiliser vos longs moments de pensées (TDAH) pour rêver

visualiser ce que vous voulez, lire/écrire/écouter/enregistrer/écouter vos propres affirmations et les associer comme s'il était déjà là. Ecoutez/lisez/écrivez pendant plusieurs semaines/mois les mêmes affirmations peu geek, utilisez un produit comme Audacity pour y mixer une musique et transformer légèrement votre voix. ► Vous pouvez donc écrire et enregistrer vos propres affirmations ou autosuggestions, 3 à 5 affirmations par jour, et c'est leurs répétitions qui vont faire que ça marche. Voici un exemple d'affirmations qui marchent :

- Je suis de plus en plus fier de mon TDAH/H et je remercie la vie d'être comme je suis !
- J'ai le droit d'être comme je suis et je vais de l'avant avec "...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 "... mon objectif principal ..."

Donc que vous pensez pouvoir vivre heureux avec votre TDAH, ou à l'inverse que vous pensez ne pas pouvoir le faire, dans les 2 cas vous aurez raison car vous allez déclencher et obtenir le résultat de vos pensées ... recevez ce que vous en compreniez vraiment le sens !.

► Il existe de nombreuses ressources audio, vidéo et les livres sur la loi d'attraction, la pensée positive, les séances de visualisations, d'affirmations, d'EFT (tapping) ou auto-suggestions d'hypnose ericksonienne. **ressources audios et vidéos.** Essayez les pendant plusieurs semaines, ne fouillez pas sur internet pour en trouver plus pour l'instant ! C'est la répétition de leurs écoutes (1 ou 2 pendant plusieurs semaines tous les jours) qui va devenir votre coach personnel. Vous trouverez sur internet d'autant plus évidemment des tonnes de vidéos dans ce domaine mais ne zappez pas trop, persistez 3 semaines quand vous trouvez une vidéo que vous allez convertir en audio pour la répétition. Tout ce qui passe par vos cinq sens après une séance est efficace y compris vos affirmations. En effet la relaxation ou la cohérence cardiaque aura mis votre cerveau en une meilleure réceptivité au niveau de votre subconscient, c'est ce qu'on appelle l'auto-hypnose.

► Il existe aussi tout un arsenal d'outils pour se développer plus spécifiquement par rapport à un problème mental. On peut faire ce travail avec un thérapeute, un coach, ou en lisant des livres. Le problème avec ces outils comme les affirmations ou l'ancrage PNL décrit ci-dessous, c'est qu'elle va plaire à l'adulte TDAH en tant que nouveauté pendant quelques jours, puis il risque de laisser tomber par manque de résultats immédiats pour passer à autre chose et jamais persévérer et en faire un outil de tous les jours. Car ces techniques mentales nécessitent de la répétition et d'entrer dans les réflexes quotidiens. L'analyse transactionnelle (AT) et la communication non violente (CNV) utilisées pour améliorer les rapports humains, on les verra au chapitre "famille et relations"). Voici ci-dessous un autre outil célèbre, la programmation neuro-linguistique (PNL) :

► La PNL est une boîte à outils complète puisqu'elle s'est inspirée depuis 30 ans des différentes techniques (Ericksonienne, Gestalt, Thérapies familiale, systémique...). Elle fait prendre conscience, tout comme dans les affirmations, **ne sont pas les événements ou situations qui sont problématiques mais la façon dont on les interprète**. Chacun a sa vision du monde et ce ne sont pas les difficultés qui font mal, mais bien ce que nous choisissons de voir dans ces difficultés. Ces prises de conscience successives vont nous montrer que nos pensées servent en majorité nos croyances, qui peuvent s'avérer un jour insuffisantes pour notre équilibre. La PNL nous apprend aussi comment changer de cadre, aborder les choses ou les personnes sous un angle de vision différent. Elle permet d'éliminer nos croyances limitantes en utilisant nos fonctions cognitives (motivation, concentration, mémorisation) notamment avec des techniques de répétition. Par exemple, on va s'entraîner à serrer notre poing chaque fois qu'un événement ou une pensée nous amène à un moment où on manquera de confiance en nous, le simple geste de serrer le poing nous remémorera ces pensées et nous donnera la confiance nécessaire pour obtenir ce que l'on veut ou pour surmonter un blocage. .



## Hygiène émotionnelle

### Réguler ses émotions

### Baisse de l'impulsivité

### Observer l'émotion

### Libérer l'émotion

### Changer l'émotion

### Diminution de la souffrance psychique

Les stratégies d'hygiène physique puis d'hygiène mentale avec le calme mental et les pensées positives vont être la base d'un niveau de base émotionnel plus haut et plus stable qu'auparavant et donc une imp Pour diminuer l'amplitude de l'émotion lorsqu'elle arrive, la respiration en cohérence cardiaque est inté (toutes les 4H) car elle est efficace et facile à mettre en place au début, avec un smartphone par exemple en CC avec un guide visuels, auditif ou vibrant dans la main. Voici la méthode complète pour mettre en p cohérence cardiaque,

► Avoir des émotions est normal, il faut simplement les réguler. Une première stratégie consiste à expr libérer régulièrement en étant seul et si possible dans la nature. On peut ainsi grimacer, bouger son corp hurler (avec un coussin si on est chez soi), taper dans un punching ball. La tristesse pourra être aussi éli pleurant et c'est un vrai challenge pour la plupart des hommes qui n'ont pas été éduqué dans ce sens. D'a préfèreront aller faire du sport, se défouler simplement, chanter, danser, regarder un film drôle, faire l'a voir un ami peut être une bonne stratégie pour certains. Enfin, une forte joie devrait être aussi exprimée de la canaliser et de l'ancrer dans le subconscient avec une technique d'ancrage (comme le point serré) : remémorée à demande avec ce même geste d'ancrage.

► Une autre technique que l'on peut enchaîner avec une des précédente va consister à reprendre la mai états internes. Quelque soit la situation qui arrive et l'émotion correspondante, on va se demander "Com sentir maintenant ? ". Un bon outil est la répétition d'un mot clé ou d'une courte phrase, l'équivalent d'un mantra, mais sans le coté ésotérique. On va se répéter mentalement (ou tout haut si on est seul) le mot q l'émotion ou l'état d'être que l'on recherche maintenant (ex : CALME, CONFIANCE, JOIE, AMOUR, ...). Qua en repartant inconsciemment sur nos pensées et nos problèmes, on revient inlassablement sur ce mot cl 10 mn, un effet sur nos émotions en obtenant cet état d'être. Le plus célèbre mantra moderne est celui d Ho'oponopono de libération émotionnelle (DESOLE+PARDON+JE T'AIME+MERCI) en s'adressant à l'ém efficace si on comprend le principe et si on le pratique très souvent, lors de chaque mauvaise émotion ou une technique de libération émotionnelle et on peut le pratiquer soi-même (taper sur ses méridiens ave type "MEME SI j'ai cette peur de ne pas finir ce travail aujourd'hui JE M'AIME ET JE M'ACCEPTTE".

► On peut aussi observer l'émotion négative au moment ou elle arrive dans notre corps, plutôt que de p émotion et d'en vouloir à la personne, la situation ou la pensée qui l'a provoqué. Cela va être possible si mental avant ou pendant l'émotion en se centrant sur sa respiration ou les sensations de son corps non Avec la pleine conscience (mindfulness), on apprend à se concentrer intensément sur la boule que l'on a dans notre gorge par exemple, détendre son corps, décrisper la mâchoire. On accepte donc l'émotion, on n'est pas agréable dans un premier temps, et le miracle opère : les symptômes physiques vont diminuer temps que l'émotion générale et les pensées négatives correspondantes. Cette technique ancestrale, per existe entre l'émotion corporelle et les pensées associées qui l'on provoquées ou amplifiées. Se concentr symptôme physique de l'émotion et non pas sur les pensées négatives associées peut demander un app des séances de méditation sur le corps (body scan) ou la respiration, quand tout va bien. En effet on n'a pendant une une tempête mais quand la mer est calme.

► La vraie souffrance psychique est une conséquence d'émotion non régulées avec les méthodes ci-dessu l'enfance, on parle alors de blessures du cœur et il faudra peut-être l'aide d'un thérapeute pour les surn matérialise selon les personnes par des épisodes de dépression, de peur, d'anxiété généralisée, de resse d'hypersensibilité chronique, avec éventuellement de la colère pour faire souffrir aussi les autres. Régul

travail, ateliers, sport ou méditation, etc.) et de les aborder sur nos propres en créant des processus prend du temps, des années parfois, mais cela fonctionne. On peut se faire aider au début, avec notamment les TCC de 3ème génération comme la mindfulness et l'ACT. Les thérapies ACT y ajoutent un sens et le sens à donner à nos vies, c'est ce que l'on va voir dans les chapitres suivants. Durant ce processus de transformation, on pourra se faire aider par des compléments alimentaires à base de plantes comme le ginseng, exceptionnellement un jour par un anxiolytique. On peut aussi prendre un anti-dépresseur pendant quelques semaines à quelques mois si la dépression ou l'anxiété généralisée persiste, en ayant conscience que le mieux ne peut venir que d'un travail intérieur.

**Connaissance du TDA/H**

**Meilleure connaissance de nous-mêmes**

**Vivre et ne plus survivre**

► Le développement personnel d'un adulte TDA/H est incroyablement facilité par la prise de connaissance des solutions qui existent. Le fameux adage de Socrate "Connais-toi toi-même" prend ici toute sa dimension. On va se sentir plus fort intérieurement en commençant par une déculpabilisation puis un retour à une **meilleure confiance en soi** (s'accepter tel que l'on est) pour peu que l'on respecte nos valeurs personnelles et nos besoins TDA/H. On va aussi développer sa capacité d'agir, d'entreprendre, d'oser malgré la peur. On va aussi apprendre à consolider cette confiance avec une pratique de la pleine conscience (**Méthode pour ressentir son corps à télécharger**). Nous allons ensuite **améliorer notre affirmation de nos besoins, valeurs, limites, sentiments, émotions, idées**) pour créer des relations harmonieuses et authentiques en étant soi-même et non pas les rôles que nous avons mis en place pour plaire ou ne pas déplaire par un regard que nous nous faisons en nous.

► Ce nouvel état de confiance va nous faire décider de nouveaux projets de vie et d'objectifs en phase avec nous-même en prenant soin à l'avance que les différentes étapes pour y aboutir soient compatibles avec nos passions et nos talents (propres à chacun) et nos besoins (notamment l'indépendance et la créativité propre au TDA/H), et orientés vers nos talents (propres à chacun) et nos besoins. On anticipera le fait de se retrouver pris au piège d'une vie routinière sans variation ni mouvement. On va aussi apprendre à gérer l'hyperactivité cérébrale (respirations, sport relaxations, ...) pour faire ressortir notre vraie créativité, notre sens de l'humour ou simplement notre état d'être, **sans ressentir une insatisfaction permanente et ce fameux sentiment de ne rien accomplir**.

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

**Haut de page / index**

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

<p><b>Styles de vie et d'objectifs</b></p> <p><b>Commentez sur le web</b></p>	<p>Adoptez votre style à votre nature pour éviter la routine. Privilégier la nouveauté, les déplacements et des rencontres, provoquer des changements non impulsivement. Rééquilibrer vos domaines de vie (travail, couple, amitié et social, personnel).</p>
---	---

**Vie sédentaire ou nomade ?**

**Respecter ses besoins TDA/H**

**Accéder à une paix intérieure**

► Ne tournons pas autour du pot, **vous aurez du mal à être toute votre vie dans la normalité** au sens à dire la petite vie rangée, le petit boulot pépère, bref la vie qu'ont peut-être eu vos parents car c'était et qu'ils ont essayé de vous transmettre. Attention à notre société qui cultive les peurs et n'aiment pas le rang, elle vous fait croire sans arrêt que le bonheur est simple comme un CDI ou un pavillon de banlieue pour la vie correspondant à notre sacro-saint diplôme. A l'opposé, attention aussi aux sirènes de la vie zappée (et hyperactive justement) qui fait croire que pour s'accomplir il faut prendre l'avion une fois par semaine, faire, tout voir, tout avoir. Beaucoup d'adultes TDA/H sont des victimes de l'accélération du rythme de la société, de l'éloignement avec la nature et l'absence d'activités physiques ou manuelles; Victimes aussi des écrans (ordinateur, tablette, smartphone, télé). Ils auraient besoin en fait d'un environnement calme pour ne pas surchauffer leur mental déjà hyperactif. Cela n'empêche pas de choisir des activités non routinières, de varier et d'utiliser des outils modernes notamment pour s'organiser.

► Vos besoins primaires de TDA/H sont ancestraux, incontournables et en opposition avec ces valeurs relativement récentes comme la sédentarité extrême (post néolithique), et très récente comme l'hypermodernité nécessitant beaucoup d'organisation et de rigueur. Il y a 10000 ans et depuis des millions d'années, les humains (et pré-humains) étaient nomades et chasseurs. Ils étaient sans doute assez proches du profil des chercheurs américains. **Vous êtes donc principalement un chasseur ou une cueilleuse.** Puis à partir du 19ème siècle les humains se sont sédentarisés avec l'agriculture et ont de ce fait progressivement perdu leurs facultés d'attente. C'est donc aussi une composante présente dans ce que nous sommes aujourd'hui. Mais jusqu'au 19ème siècle les gens passaient une grande partie de leur temps à marcher dans la nature ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

► Donc si vous voulez vivre comme un fermier ou une fermière classique, ou comme votre voisin qui fait l'admiration du quartier, cela va être difficile pour vous ... A l'inverse une vie hypermoderne avec ses papillonnages et de relations éphémères ne vous amènera nulle part même si même si cela peut vous distraire à un certain âge. Etre collé à ses écrans toute la journée n'est évidemment pas non plus épanouissant, si vous voulez accéder à une paix intérieure vous le savez déjà. Il va falloir trouver un juste milieu pour ses activités, ses déplacements, cultiver votre différence et la mettre au service des autres et de la société.

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

► A propos du style de vie conventionnel ou routinier, s'il est dans vos valeurs profondes, il comporte beaucoup d'avantages en terme de sécurité et de paix intérieure, et il vous sera plus accessible à un certain âge. Mais quelques épisodes de souffrance aiguës (maladie, accident, deuil, dépression, vieillesse, ...) mais aussi l'accès à votre intérieur sur vous-même pour apprendre à calmer le mental et à élever votre niveau de conscience et de responsabilité. De romans initiatiques (ex: "l'alchimiste" de Paulo Coelho ou "Siddhartha" de Hermann Hesse) parlent

	<p>paix intérieure qui n'arrive souvent qu'à un certain âge et après une recherche en elle de son même mentale qui demande des expériences à accomplir "absolument".</p> <p>► Ce site pourrait donc bien vous éviter quelques années d'égarement qui peuvent laisser des traces énergie afin d'accomplir réellement ce que qui fait du sens pour vous à tout âge. Ces tableaux de solut d'auto-coaching vous montrent comment contourner vos symptômes négatifs, comment respecter et TDA/H (curiosité, créativité, indépendance, ...), et aussi comment y résister ou les canaliser quand ils Trouver des stratégies d'adaptation à ce TDA/H permet de diminuer les difficultés au quotidien.</p>
<p><b>Cycles de vie</b></p> <p><b>Changements</b></p> <p><b>Ni trop, ni pas assez</b></p>	<p>► Trouvez votre propre voie, faites le calme mental régulièrement et écoutez votre intuition, voyez c donc concentré naturellement dans le passé, lancez vous puis relancez-vous à chaque fin de cycle. Car cycle, certains d'entre vous ont des cycles de 2 ou 3 ans (pro ou perso), d'autres quelques mois seuler tout changer tous les 6 mois mais de changer quelque chose, de mettre du piment ou simplement de l <b>pas le TDA/H qui est problématique mais le fait que vous ne le respectez pas ou à l'inverse voi</b> vous ne vous respectez pas, c'est comme si vous nagiez trop souvent à contre-courant dans un torren surtout quand vous prolongez trop longtemps un cycle. Si vous ne le contrôlez pas, vous prenez tous l (changement de cycle trop fréquent) et vous vous fracassez sur beaucoup de rochers.</p> <p>► Un nouveau cycle peut être provoqué par des évolutions ou changements sur un ou deux aspects d niveau professionnel, loisirs, lieu géographique, relationnel, amoureux, familial, plus facile a changer vie favorisant la diversité. Selon les valeurs (propres à chacun) certains privilégies la stabilité profess fonctionnaires), d'autres la stabilité familiale, plus rarement les deux sauf s'ils ils trouvent d'autres m mouvement à travers des passions, ou plus simplement des déplacements professionnels fréquents p ultra étant de faire pus souvent des changements intérieurs (notre façon d'apprécier les situations ou un travail de développement personnel, pour garder une certaines stabilité extérieure sans s'ennuyer entourage.</p> <p>► Bien sûr la construction d'une famille est souvent un point d'ancrage bénéfique, notamment pour l besoin de plus de stabilité que leur homologue masculin. Mais, pour les 2 sexes, cette philosophie de v pas de construire sur le long terme y compris au niveau amical et professionnel.</p> <p>► <b>Attention, chez nous</b> c'est souvent le fait de changer radicalement les choses qui peut vous motiv objectif très long à atteindre. Mais souvent, avant que vous atteignez cet objectif, cela retombe à nouv nouveau ce besoin de tout changer radicalement ... Il existe aussi la boucle infernale illusion/désillusi courtes pour voir des résultats rapidement. C'est peu équilibrant, peu rentable financièrement, donc : partir d'un certain âge quand n prend conscience de ces répétitions non épanouissantes .</p> <p>► A noter que cette notion de cycle n'est pas réservée exclusivement aux TDA/H dans nos sociétés m longueur de ces cycles qui fait vraiment la différences pour les 5% de TDA/H (cycles de 3 mois à 3 an "cerveaux droits" ont des qualités et des besoins similaires en moins accentués ( créativité, indépend plus long à savoir de 3 à 10 ans. Pour les 75% de gens "normaux", plutôt "cerveaux gauche", 1 ou 2 ch sont suffisants, voire aucun si ce n'est le début de la vie d'adulte puis la retraite. Ce qui ne veut pas di de ne rien pouvoir changer, donc cette notion de cycle ne doit pas nous faire peur au contraire.</p>
<p><b>Créer du Mouvement</b></p>	<p>► Pour éviter des changements radicaux trop fréquents, il va falloir créer du mouvement dans sa vie. terme d'activités le weekend. si possible se renoser. prendre l'air ou faire du sport. Provoquer des vis</p>

Déplacements

Weekends

Congés

Créer de la diversité

(professionnels et privés). Ne pas rester la semaine entière dans votre bureau ou dans votre ma- bien avec 2 adresses (semaine et weekend par exemple, ou alterner entre la vie en couple et son coco soirs de la semaine). Changer de lieu pour vos weekends et vos congés. Morceler vos congés pour rec- batteries (1 semaine par trimestre). Voyager, dépayser-vous, vivez des expériences nouvelles, vous 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 ennuye- pourriez décider de bloquer une semaine par mois pour vous déplacer afin d'aller voir vos clients. Ou soir pour pratiquer votre loisir ou sport préféré. Ou encore vous accorder tous les jours une ballade n après le déjeuner. Planifier le mouvement et le bien-être en quelque sorte. C'est la seule chose qu'il es car cela améliore vos fonctions cognitives qui seront alors suffisantes pour fonctionner en mode intuitif, et ainsi planifier et réaliser plus facilement vos tâches.

► Cependant certains éprouvent un tel stress à s'organiser pour se déplacer qu'ils choisissent d'être statiques. Mais créer du mouvement dans sa vie nous fait du bien, pas forcément géographique mais fonctionnel en privilégiant la diversité dans ses activités. On peut par exemple partager son temps en professionnelles différentes d'égale motivation, même si leurs sources de motivation sont différentes (besoin d'indépendance financière par exemple) .

► Changer quelque chose de majeur peut s'avérer très difficile car l'être humain est pétri d'habitude: lui permettent de survivre facilement au quotidien. On peut s'interdire d'utiliser son ordinateur à par et dans son lit, en impliquant une ou plusieurs personnes (son conjoint ou des amis) pour qu'il nous c Le changement peut passer par **une mesure radicale pour changer le mode de vie**, comme par exe camping-car ou un fourgon aménagé pour partir plus souvent sans planifier. Pour les moins de 30 an: simple vers un autre lieu de vie où toutes les fonctions cognitives vont se remettre en route, grâce au les instincts de chasseurs/cueilleurs seront de nouveau pleinement utilisés. Attention toutefois que c manière impulsive, il faut un projet qui fasse du sens car les mêmes comportements peuvent se reprc retour au pays quelques années plus tard peut se révéler difficile. Vendre sa télé va être une solution principale addiction. C'est très déstabilisant au début mais pour résoudre de gros problèmes, il faut p moyens.

Equilibrer ses domaines de vie

► Equilibrer ses domaines de vie est un excellent moyen de mieux s'épanouir. En effet beaucoup d'ac toute leur énergie et passe tout leur temps sur un seul domaine de leur vie, comme le travail souvent plusieurs raisons selon les individus :

- Par manque de confiance en eux afin de prouver aux autres ce qu'ils peuvent faire
- Pour combler leur manque d'efficacité et donc ils doivent y passer plus de temps
- Parce que c'est la seul domaine obligatoire (études, travail) et que rien d'autre ne les intéresse.

Equilibrer ses domaines de vie permet de créer du mouvement dans sa vie (comme on vient de le voi déplacer géographiquement

► Passer tout son temps et son énergie sur une seul domaine de de vie (le travail par exemple) n'est manque d'équilibre fait que le domaine choisi risque aussi de ne pas être mené à bien, et la fatigue in: passer plus de temps. Du coup certains se retrouve en échec total sur leur vie avec un risque de dépre accentuer tous les problèmes. Trouver des loisirs, aller vers une vie plus sociale, cultiver sa vie famili: permettra indirectement de réussir dans le domaine considéré comme prioritaire. Pour certains c'es



	<p>comporte trop de loisirs au détriment d'une vie professionnelle et financière stable. <b>Le caractère de la en évidence ce problème et permet d'avancer dans le bon sens.</b></p>
<p><b>Provoquer le changement de manière réfléchi</b></p>	<p>► Toute forme de changement nous donne une bouffée d'oxygène, encore faut-il l'anticiper, ne pas la danger insurmontable, et ne pas blesser notre entourage. <b>La quête d'un nouveau graal permet d'activités fonctionnelles et cognitives</b>, éventuellement de se sortir d'une impasse et d'avoir en fait plus différentes et passionnantes. C'est la grande force des adultes TDA/H, savoir changer facilement quand d'accepter une vie monotone comme beaucoup de gens. Pour nous c'est une question de survie car on quotidien avec une motivation faible.</p> <p>► Mais attention, il est tentant de pousser le concept trop loin et changeant sans arrêt et papillonner, TDA/H. Il est tentant aussi de repartir à Zéro professionnellement parce qu'on pense que ça va nous aider fortement. Donc il est bon d'apprendre à capitaliser sur nos expériences précédentes. De même dans les relations amoureuses, il est bon de peser le pour et le contre avant de décider d'une séparation définitive, car un divorce peut être suffisant en adoptant un style de vie moins conventionnel, par exemple en ne vivant pas toujours physiquement avec son conjoint. Pour évoluer, il est important aussi de savoir prolonger ses expériences et mettre en place des automatismes et ne pas se contenter d'une nouvelle compétence ou connaissance.</p> <p>► Bref, c'est être inventif et rechercher de la variété ou de la nouveauté dans nos activités tout en assurant la continuité. S'il ne fallait retenir qu'une seule solution dans tout ce manuel, c'est bien celle-ci, et elle est ouverte. Par exemple, on peut garder un job qui nous motive moins ou qui nous stresse de plus en plus et faire une autre activité plaisante de type loisir, bénévolat, familial, vie amoureuse, et ainsi faire baisser son stress de manière à assurer quelques temps encore dans son job pour étoffer son CV. En faisant d'abord des changements pour son bien-être (hygiène de vie, hygiène mentale, spiritualité), cela va induire des changements positifs dans la vie en général.</p>
<p><b>Se rapprocher de styles de vie qui fonctionnaient bien</b></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 une vie intéressante au niveau de l'attention et de la stabilité de l'humeur, certains ont des réponses : "c'est quand j'étais avec des déplacements", "c'est quand mes parents (ou ma conjointe) m'aidaient à gérer le quotidien", "c'est quand j'ai fait de la sophrologie ou du yoga", puis ils ont été happés par une nouvelle vie, par exemple le démarrage d'une vie indépendante, une promotion professionnelle, un divorce. Souvent c'est une lassitude qui les a poussés à être impulsifs.</p> <p>► On peut aussi se rapprocher de solutions ou de styles de vie qui nous correspondaient bien dans le passé. Ce sont de nouvelles voies, par définition plus incertaines. Toutefois on doit y amener une grosse dose de nouveauté de le voir, car elle nous stimule naturellement et parce que à chaque âge correspond des expériences. Attention il ne faut exagérer sur ce principe jusqu'à ne plus vouloir grandir ni devenir adulte. En effet l'enfant ou un adolescent (syndrome de Peter Pan) n'est pas une solution épanouissante à long terme,</p>
<p><b>Objectifs à court terme :</b> <b>Objectifs de bien-être</b> <b>Etre -&gt; Faire</b></p>	<p>► Même si le besoin d'accomplissement à long terme est présent chez chaque homme et femme, si on est TDA/H lucides, leur objectif principal est plus souvent un objectif à court terme comme celui d'être heureux, donc concentré ou passionné sur ce qu'ils font. D'autres ont compris qu'il fallait vivre l'instant présent avec gratitude le plus souvent possible, ou simplement de vivre des moments plus harmonieux avec les autres. Le caractère libérateur comme faire du théâtre, faire de la musique, de la peinture, des activités manuelles ou simples</p>

dans la nature. Ces activités ont le mérite de recharger ses batteries pour réussir plus rapidement et motivantes.

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

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

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

► Donc ce n'est pas productif ni agréable de vouloir aller désespérément vers un objectif sans faire en sorte que ses états internes soient en adéquation avec les tâches à réaliser. Cela va aggraver encore ces mêmes problèmes arriver à l'anxiété ou la déprime.

## Objectifs à long terme

► Pour le plus long terme, il est bon d'être suffisamment ambitieux pour **prendre des objectifs motivants et générer une attention durable**. Mais attention aux excès d'ambition dus à nos pics d'énergie et d'optimisme qui peuvent courir toutes leurs vies derrière des objectifs irréalisables, notamment ceux qui demandent beaucoup de routine des situations et des relations, ou un talent que nous n'avons pas comme la rigueur. Beaucoup de gens passent des années sur un objectif utopique, n'écoulant que les valeurs héritées (réussite sociale) ou le souvenir d'un amour (amour d'adolescent).

► Attention aussi à ceux qui combattent leur TDA/H avec un perfectionnisme qui finalement les freine. L'analyse, la préparation et la planification des objectifs mais sans passer à l'action et à leurs réalisations. Les grands planificateurs qui procrastinent en ne passant pas à l'action..

► L'idéal est un objectif motivant mais réalisable, et dont les étapes pour y arriver sont elles-mêmes les étapes pour y arriver doivent soulever en nous des émotions fortes (plaisir, passion), tout en respectant et que tout cela soit compatible avec nos besoins TDA/H (Autonomie, créativité, ...). Pour ceux qui sont motivés par un objectif final avec le risque de perdre la motivation nécessaire à son atteinte, il est important aussi de savoir profiter du présent (très dur pour un adulte TDA/H) et prendre les opportunités qui se présentent au jour le jour mais sans tomber dans le zapping permanent, s'écarter un peu des objectifs initiaux sans tout laisser tomber.

► Les plus grands procrastinateurs sont souvent ceux qui ont peu de choses à faire, donc augmenter ses tâches utiles ou se diversifier sur d'autres activités utiles et de même priorité et motivation. Cela n'est pas la

paperonier, mais cela respecte notre besoin de diversité tout en étant efficace. Certains au contraire, une vie trop remplie et chronométrée (entre le travail et les enfants par exemple). Cela auront au con leur vie, se rappeler qu'ils sont des chasseurs, et non pas des fermiers, esclaves des rôles qu'ils croien perfection.

► Selon notre tempérament, on est plus ou moins orientés objectifs, mais dans tous les cas les object pour nous donner une ligne directrice et nous mettre au début dans l'action, surtout si on est hypoact objectifs qui demandent une longue préparation, beaucoup restent figés sur la préparation, avec une de performance qui leur fait étudier tous les contours du projet, prétexte à ne pas commencer véritab concrètes. Privilégier les objectifs qui font du sens dans la vie, liées à des valeurs nobles, orientés vers concrète, et pas uniquement pour des besoins de reconnaissance.

► Apprendre aussi passer outre la mauvaise estime de soi due à l'enfance TDAH. Attention au besoin des études longues pour changer complètement de job (ce qui était difficile enfant le sera encore plus 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 co généralement pour éviter la procrastination, mais ce conseil est très abstrait pour les personnes TDA surdoué et "cerveaux droits" qui ne fonctionnent pas de manière séquentielle et structuré. Nous avon résultats très rapidement et nous allons peut-être réaliser rapidement et de manière intuitive une pa prototype, une maquette ou juste une idée qui risque fort de rester dans les tiroirs, ou de ne pas avoi notre nouvelle connaissance du TDA/H, on ne va plus s'engager dans des voies qui nous sont peu con certaines tâches routinières ou un degré de finition réclamé trop important. Le chapitre suivant résu loisirs compatibles TDA/H.

### ■ 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"> <li>- Mise en valeur de l'intelligence créatrice et intuitive</li> <li>- Métiers à gratification et remerciement immédiats</li> <li>- Haut niveau d'autonomie ou au contraire avec encadrement serré</li> <li>- Spécialisation dans son domaine de prédilection</li> <li>- Variation fréquentes d'activités ou de personnes nouvelles</li> <li>- Métiers de l'urgence, métiers à risque physique (adrénaline)</li> <li>- Interactions rapides avec l'ordinateur ou avec des clients</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplois de bureau routinier devant un ordinateur</li> <li>- Emplois avec beaucoup de procédures à suivre</li> <li>- Emplois avec beaucoup de réunions improductives</li> <li>- Toujours dans le même lieu avec les mêmes personnes</li> <li>- Avec un responsable hiérarchique pesant, sévère ou pointilleux</li> <li>- Emplois nécessitants de la rigueur et de la continuité</li> <li>- Pas de satisfactions immédiates (longs projets)</li> <li>- Emplois à vie - CDI longue durée (&gt;5 ans)</li> <li>- Fonctionnaire de type administratif</li> </ul>

- 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, dépense physique, corps en mouvement
- Métiers manuels avec des sensations physiques et créatrices

Exemple de métiers adaptés	Exemple de métiers non adaptés
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consultant / Formateur / Concepteur / Expert</li> <li>- Etre à son compte (difficultés avec l'administratif et la compta)</li> <li>- Entrepreneur (solo ou petite équipe), lancement d'un concept</li> <li>- Urgentiste / docteur / infirmière / thérapeute / masseur / pompier</li> <li>- Informaticien (support, maintenance, webmaster, projets courts)</li> <li>- Serveur restaurant ou bar - Métiers de la nuit</li> <li>- Commercial (produits innovants), vrp, visiteur médical, ...</li> <li>- Artiste, acteur, musicien</li> <li>- Beaucoup de métiers dans l'intérim (ou CDD courts)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comptable</li> <li>- Secrétaire</li> <li>- Gestionnaire (tout service administratif routinier)</li> <li>- Agriculteur traditionnel</li> <li>- Informaticien sur des longs projets de développement</li> <li>- Chef (Problèmes à moyen et long terme, mais très bon pour le lancement équipe)</li> </ul>

► Les métiers franchement adaptés aux adultes TDA/H sont limités mais variés (voir ci-dessus). Ils comportent souvent une composition orientée vers l'action. Certains sont à leur compte car ils ne supportent justement pas la hiérarchie et les procédures et cela leur réussit nos ancêtres, les chasseurs et même les fermiers étaient à leur compte ...). D'autres au contraire éprouvent le besoin d'être encadrés de pour pallier à leur problème d'organisation (pompiers ou même militaires). Il peut s'agir de métiers artistiques ou du spectacle avec le d'hier et d'aujourd'hui. Beaucoup d'intermittents du spectacle aussi tenaillés entre la passion et la survie. On trouve aussi des informaticiens par le côté ludique et interactif de l'ordinateur, les golden boys de la finance qui transforment l'adrénaline en source de concentration, lancent des affaires en déléguant leur gestion par la suite, des médecins ou infirmières canalisés par leur responsabilités ou leur besoin de serveurs de restaurant ou des pompiers toujours dans l'urgence, des vendeurs qui créent du mouvement dans leur job, des travailleurs 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 grâce aux différents déplacements ou missions, ou simplement l'alternance entre plusieurs clients tout en restant statique. En effet les métiers sont souvent très performants sur une courte durée. De plus il est bon de privilégier les métiers ne nécessitant pas une grande organisation.

remplir naturellement par l'extérieur, au travers des agences ou des appels clients. Les métiers d'assistance ou de maintenance sont proprio ceux qui ont une forte composante anxieuse vont préférer un métier plus sécurisé et plus régulier mais toujours avec une certaine variété quotidiennes. Attention aux métiers semblant créatifs dans leur intitulé comme "chercheur", il s'agit souvent aujourd'hui de jobs bureau projets et de documents très formel ou très long à écrire. Par contre, inventer pour son plaisir est plus épanouissant tel un Geotrouvet

► Attention à la tentation propre au TDA/H de vouloir conseiller, former ou vouloir être un expert sur un sujet nouveau que l'on n'est soi-même, ou qu'on a pas eu le temps d'explorer suffisamment par manque d'expérience, spécialement si commence sa vie professionnelle que nous sommes plus doués pour conseiller que pour exécuter de manière routinière au quotidien, il y a un minimum de prérequis avant expert, comme l'expérience sur le sujet ou la construction d'un réseau professionnel minimum. Malgré nos dons prodigieux de créativité on ne peut pas échapper aux lois élémentaires de la progression professionnelle par étape, même si, pour les adultes TDA/H, l'équilibre enchaîner plus rapidement les étapes que la moyenne des gens. Par exemple ne pas vouloir s'improviser thérapeute ou coach alors que sa vie. Dans ce type de métier, mieux vaut commencer par appliquer à soi-même les techniques que l'on préconisera ensuite aux autres premier temps pour se faire un début d'expérience, et 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 hiérarchiques et entre collègues au quotidien. Quand on lance son affaire, on peut ainsi choisir exactement son domaine de prédilection 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, de son expérience et de son CV. Faire les choses à sa façon est souvent une bonne manière de se démarquer de la concurrence car personnalisé. On a du mal à déléguer mais il est important de se faire aider au minimum d'un comptable pour les comptes d'exploitation et bilans tâches administratives et des conseils de type financier et juridique. Il existe aussi des services de domiciliation commerciale, avec parfois éventuellement un traitement partiel du courrier administratif, de manière à vous aider à ne pas vous mettre hors la loi avec l'administration grands dangers qui nous guette. Quand on est freelance, on doit sortir et rencontrer régulièrement du monde pour ne pas tomber dans une routine à la maison qui peut s'avérer pire que dans une compagnie. Avoir aussi conscience que l'on ne reviendra pas en arrière (sauf goût à la liberté, donc ne pas se presser et acquérir d'abord des expériences, notamment comment travailler avec les autres. A noter que les 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 exaltante d'un point de vue technique, et surtout un sentiment sous-jacent d'imposteur nous fait souvent penser inconsciemment qu'on n'a pas d'argent. On peut facilement trouver un système pour noter le temps passé pour chaque client au fur et à mesure dans le mois.

► 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 respectant ses besoins (indépendance, créativité, variété de tâches, de situations et de personnes), souvent tel un franc-tireur, avec beaucoup sans hiérarchie pesante ou intolérante. C'est surtout la confiance que l'on a en soi qui permettra d'adapter son job à sa façon de fonctionner rechercher en permanence l'approbation des autres et sans avoir l'impression d'être un imposteur, car nos qualités TDA/H peuvent être mises dans une entreprise, ou par des clients potentiels si on est à son compte. Relire le chapitre sur les qualités et talents TDA/H pour les utiliser en avant professionnellement. C'est plus efficace et enthousiasment que de vouloir toujours s'améliorer sur nos symptômes négatifs (comme procrastination, ..) , même s'il existe des solutions comme on va le voir dans le chapitre suivant.



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

<p><b>Procrastination et organisation</b></p> <p><b>Témoignez sur le blog</b></p>	<p>Découper vos journées en tranches et faire des pauses (respiratoires). Eliminer les distractions, Méthode pro-TDA/H - Rangement maison et classement papiers / Ordi</p>
<p><b>Travailler en fractionné</b></p> <p><b>Pauses respiration</b></p>	<p>► La procrastination est le fait de toujours remettre à plus tard ce qu'il faudrait faire tout de suite. Mais ce conscient pour eux, ils ne peuvent tout simplement pas faire mieux. Cela leur fait consommer beaucoup plus d'énergie qu'ils n'en économisent, et pour beaucoup d'entre eux, cela leur procure un sentiment de culpabilité qui s'en suit</p> <p>► <b>Comment se sortir de la procrastination ? Pour commencer, on va découper ses journées en tranches de 30 à 90 minutes, puis continuer sur un autre sujet si la motivation/concentration a diminué, ou si l'on est parti en hyper focalisation (hyper concentration non productive (l'exemple classique du surf débridé sur le web).</b></p> <p>► Durant cette pause (5mn), on peut évidemment s'accorder une récompense en passant un bon moment. quelques respirations amplifiées, car cela oxygène le cerveau et revigore l'instinct créatif qui va vous indiquer ce que vous devez faire (ou continuer le travail en cours). Une bonne respiration de type yoga ou sophrologie se fait en inspirant dans l'abdomen puis le thorax, en retenant l'air sur 2 temps puis en expirant à fond sur 6 temps avec une détente corporelle. On va attendre un peu avant l'inspiration suivante pour ne pas partir en hyper ventilation (sensations d'avoir la tête qui tourne), et bénéficier ainsi d'un effet calmant sur le mental. On peut conscientiser cette respiration 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 : boire de l'eau, faire des pauses café (mais sans caféine), promener le chien, manger à heure fixe. On va régulièrement sortir 5 mn, dehors si possible, comme les fumeurs mais sans cigarette. Certains logiciels, applications de minuterie peuvent aider au début à prendre cette nouvelle habitude ...</p>
<p><b>Gestion des tâches en fonction de nos :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etats énergétiques</li> <li>- Etats émotionnels</li> <li>- Niveaux de Challenge</li> <li>- Compétences</li> </ul>	<p>► Il est intéressant de voir ce que donne la combinaison des états énergétiques et des états émotionnels et comment cela agit sur nous et ses avantages et inconvénients</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Haut niveau d'énergie + Emotion positive -&gt; Euphorie, empathie, possible exubérance ou papillonnage</li> <li>-&gt; Haut niveau d'énergie + Emotion négative -&gt; Agressivité, colère, éventuellement concentration</li> <li>-&gt; Bas niveau d'énergie + Emotion positive -&gt; Détente, sérénité mais procrastination possible</li> <li>-&gt; Bas niveau d'énergie + Emotion négative -&gt; Abattement, déprime, mais obligation de se faire du bien</li> </ul> <p>► On devrait <b>respecter ses états internes du moment pour réaliser les tâches adéquates</b>. Cela consiste à adapter nos tâches à nos états internes (Niveau d'énergie mentale élevé), communicatives (Bonne humeur), ennuyeuses ou exigeantes (Niveau de concentration ciblé élevé), organisatrice (capacité d'attention large élevée). On va donc profiter d'une focalisation élevée pour exécuter les tâches ennuyeuses/bloquantes pour lesquelles on procrastine. Une focalisation élevée 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 adaptée à notre état interne du moment pour être réalisée.</p>

	<p>ce qui est très différent du papillonnage car chaque tranche de temps va être mono tâche et on va rester et forcer à faire des pauses permet de faire le point fréquemment, de reposer et oxygéner son cerveau, et de 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 déléguer (Mieux être pour mieux faire). Notre concentration étant très liée à nos états internes, on va recharger ses batteries énergétiques et émotionnels, en rechargeant rapidement ses batteries (respirations, sport, sieste, relaxation intuitivement. Beaucoup de solutions de ces tableaux (style de vie, hygiène de vie, hygiène mentale ...) sont la recherche d'états internes positifs (énergie, bonnes émotions, capacité de concentration).</p>
<p><b>Position de travail en mouvement</b></p> <p><b>Lieux de travail insolites</b></p> <p><b>les vertus de la nature</b></p> <p><b>Ambiance sonore bruyante</b></p> <p><b>Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer</b></p> <p><b>S'évader ou travailler avec la musique.</b></p>	<p>► Les plus hyperactifs ne pourront pas s'asseoir longtemps et devront travailler presque en mouvement, tout en marchant, chez soi ou à l'extérieur. On pourrait penser que peu de jobs sont adaptés à cela mais on va être surpris par les solutions. Un célèbre humoriste et auteur avoue non officiellement être TDA/H et ne pouvoir écrire ses sketches en tournant autour de sa table de salon et se penchant régulièrement pour griffonner une phrase ou deux sur un post-it.</p> <p>► <b>Expérimentez de nouveaux lieux de travail ou de réalisation personnelle.</b> Sortez régulièrement du domicile (parc, allez dans un lieu public comme café ou un salon de télé, cafés) avec votre ordinateur (sans internet) 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 hyperactifs attentionnelles. Certains sont connectés naturellement à la nature et constatent que cela diminue plus ou moins leur hyperactivité mentale. Pour les autres il faudra pendant quelques mois se forcer à observer les arbres et la nature sans commentaire intérieur, à écouter les chants d'oiseaux et tous les bruits imperceptibles ! Souriez, vous êtes en nature, vous passez un très bon moment en oubliant vos problèmes, vous rechargez vos batteries d'énergie pour être naturellement en mode action et solution.</p> <p>► Pour trouver immédiatement une bonne concentration, ces lieux de sortie pourront être bruyants (ex : trafic de circulation, café avec musique, gare ferroviaire). Dans ce cas les centaines de sons bruyants ou aléatoires peuvent débrancher l'hyperactivité cérébrale pour se concentrer sur la tâche à effectuer (avec l'ordinateur par exemple hyperfocalisation nécessaire, surprenant non ?</p> <p>► Sortez aussi régulièrement dans des espaces verts, la nature constitue souvent la première thérapie pour les hyperactifs attentionnelles avec l'autre avantage important de vous plonger dans un état de calme si vous savez faire cela, forcez-vous pendant 10 ou 20 mn à observer les arbres et la verdure sans commentaire intérieur, à écouter les chants d'oiseaux et tous les bruits imperceptibles sans vouloir les analyser, vous ferez peut-être ainsi votre première méditation.</p> <p>► Sur le même principe on trouve aussi sur internet des <b>audios de concentration de "bruit blanc"</b> qui reproduisent le phénomène en simulant tout un spectre de bruit aléatoire et permettent une hyper-focalisation productive ou à sa maison. D'autres préféreront des audios de bruits roses ou de bruit marron selon le ratio entre les bruits 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 augmenter la concentration. La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir à beaucoup d'entre eux n'aimant pas particulièrement le classique. Ecouter ses disques préférés pop/rock/variété n'est pas si bon pour la concentration mais cela peut avoir des vertus dans la récupération de ces énergies. Certains préfèrent écouter une journée des musiques relaxantes ou new age que l'on trouve facilement sur internet (tapez "adhd music")</p>

	<p>para rock ou même de la transe mais pour s'évader de leur hyperactivité mentale ou se concentrer mieux mais il est préférable d'arrêter ce type de musique plusieurs heures avant de se mettre au lit, donc attention pendant la semaine.</p>
<p><b>Se créer une pression virtuelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pour une concentration extrême sur une tâche que l'on reporte depuis longtemps, on fera la pause au bout de 25 mn, l'indique la méthode pomodoro. On peut se faire aider par un timer manuel ou <b>un timer en ligne comme Pomodoro</b> et mettre la pression sur une seule tâche (par exemple écrire un rapport, mais ne pas s'occuper de ses emails, pour s'accorder ensuite une pause méritée. Dans l'idéal, c'est une pause respiration de 5mn, mais cela peut être 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 pression virtuelle peut même devenir ludique car votre journée va être constituée de challenges successifs.</li> <li>▶ En s'accordant seulement 30 minutes avant de prendre une pause, on envoie à notre cerveau un message que le temps disponible pour travailler est limité et qu'on va être donc le plus efficace possible. On se crée ainsi des mini défis. 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 tâche précise, on remplace le stress négatif par un stress positif, car on ne se soucie plus de toutes les autres tâches pendant ce temps.</li> <li>▶ 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, <b>si l'on dispose de peu de temps pour effectuer une action, on va l'accomplir plus vite</b> que si on dispose de beaucoup de temps, on va la faire lentement ou procrastiner.</li> </ul>
<p><b>Gérer les priorités</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ On peut aussi s'apercevoir qu'on ne met pas les bonnes priorités dans sa gestion des tâches au quotidien. Les tâches de la semaine et une pour la journée en cours, peuvent être utiles, en situation de crise, pour noter les tâches urgentes. 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 écrit.</li> <li>▶ On va mettre ces deux listes (ou post-it) bien en évidence sous nos yeux et <b>commencer la semaine et la journée sur une tâche prioritaire et/ou urgente</b>, car en effet la 1ère action effectuée dans la journée/semaine est la plus significative de notre activité du jour/semaine. De plus si on commence la journée par la tâche qui semble le plus importante, on avancera certainement significativement et le reste de la journée sera meilleure à tout point de vue.</li> <li>▶ On continue ensuite à découper sa journée en tranches comme vu plus haut. Si on peut continuer plusieurs heures sur une tâche prioritaire (ou difficile), tant mieux bien sûr ! Sinon on bascule sur une autre tâche prioritaire ou urgente.</li> <li>▶ Pour résister à nos sources de distraction favorites, on a intérêt à privilégier consciemment nos objectifs. On va définir clairement explicitement quels sont nos objectifs prioritaires (objectifs de vie, annuels, mensuels), on va décomposer ces objectifs en objectifs spécifiques hebdomadaires et journaliers. Cette phase est souvent floue chez les TDA/H, cela peut être difficile à faire.</li> <li>▶ Puis on va analyser pendant quelques semaines pourquoi et comment on procrastine, en notant à chaque fin de journée, ce que l'on vient de faire, ce que l'on a interrompu, ce qui nous a distrait, nos états internes (énergie, humeur) et leurs causes (manque de sommeil, manque de sport, ..), toutes les envies d'arrêter, notre dialogue interne, tout ce qui se passe dans une journée, en commençant par les objectifs hebdomadaire et journalier qu'on a écrits sur les listes.</li> <li>▶ On peut se faire coacher par un ami, en lui envoyant tous les soirs le prévisionnel de la journée suivante et en discutant avec lui. On s'achève avec le delta par rapport à ce qui était prévu autour des objectifs prioritaires. Idem en fin de semaine avec le prévisionnel/hilan de chaque semaine. Cet ami aura une action relativement passive car c'est vous qui allez...</li> </ul>

	<p>tous vos e-mails en envoyant les messages. Cet outil peut être à certains vous même en vous envoyant à perso peuvent aussi contenir ce que l'on a vu plus haut (distractions, états internes, envies d'arreter..), on en revu vu plus haut.</p>
<p><b>Diminuer les distractions</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ A partir de là on va prendre <b>des mesures plus radicales pour changer ses habitudes comportement</b> ses sources de distraction favorites, par exemple en désinstallant ses jeux favoris de son ordinateur, ou en empêche d'aller sur les réseaux sociaux à certaines heures.</li> <li>▶ On peut aussi réserver des plages horaire pour lire ses mails ou surfer sur internet. Il est beaucoup plus avoir accès à internet en permanence même si il est essentiel pour votre activité. Donc quand vous n'avez p toutes les recherches que vous aurez à faire pendant la tranche horaire ou vous vous autorisez internet. Ai pas votre tâche principale (écriture d'un document par exemple) par une recherche web qui va rebondir n plusieurs autres non nécessaires, par le jeu des hyperlinks ! Votre cerveau TDA/H adore cliquer sur un lien la lecture d'une page web et revenir à votre tâche en cours, donc ne le tentez pas en permanence.</li> <li>▶ On peut aussi enfermer son ordinateur dans un placard, le weekend par exemple, et afficher sur le placa pour se rappeler de la nécessité de se détacher de ses addictions. Si ca ne suffit pas, cela peut aller jusqu'à internet (pour les Google addicts et les joueurs/dragueurs compulsifs), ce qui va vous forcer à sortir au caf mieux chez des amis et nous sortir de l'isolement physique qui guette souvent l'adulte TDA/H. Pour ceux q manière compulsive, remplacer l'ADSL ou la box par une clé 3g (limitée en débit) peut être la bonne solutio</li> <li>▶ Il y a bien sûr d'autres sources de distraction que l'ordinateur, à la maison c'est la télévision bien sûr, m d'autre. Même les livres de développement personnel ou d'efficacité professionnelle sont des distractions s addiction au point de vous interrompre souvent dans la réalisation des tâches prioritaires ou celles incontc quotidienne.</li> <li>▶ A noter que tout ce travail va être facilité par un thérapeute TCC ou un coach qui va créer une dynamiqu aider à détecter les habitudes cognitives associées à ces comportements nuisibles.</li> </ul>
<p><b>Chercher la bonne méthode d'organisation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chaque adulte TDA/H cherche de nouvelles méthodes d'organisation ou assistants électroniques et en c Changer régulièrement de type d'agenda ou de liste est déjà en soi une méthode qui permet de renouveler RDV et les tâches, et d'affiner progressivement vers le système qui convient le mieux. Attention car cela pe addiction dans le sens ou les méthodes deviennent une fin en soi au détriment de l'activité elle-même.</li> <li>▶ Les méthodes traditionnelles ne marchent pas pour nous. On va déjà mettre en place les solutions ci-des si cela ne suffit pas. On peut s'inspirer de la méthode GTD qui libère du stress grâce à des systèmes automa calendrier). De plus cette méthode combat la procrastination en demandant de déterminer et <b>noter immé action à exécuter pour chaque tâche ou projet</b> sur la TODO LIST, cela rend en effet la tâche ou le projet j de se mettre en mouvement sur la tâche plus facilement. La gestion des TODO listes sera traité plus loin da</li> <li>▶ De plus on ne doit pas faire confiance à sa mémoire de travail du fait que l'on zappe continuellement, do <b>chose à faire doit être faite, si moins de 2mn, ou noté immédiatement</b>, à partir du moment ou on a élo sources de distraction comme l'arrivée des mails à la volée. Car toute demande d'action ou idée non effectu immédiatement est une source de stress sous-jacente et insidieuse.</li> <li>▶ Toutes ces méthodes formelles sont utiles pendant des périodes de crise, ou pour des jobs qui demande d'organisation et d'attention aux détails, donc qui ne vous conviennent pas. Quand on a enfin trouvé sa voi compatible TDA/H. il suffit alors de fonctionner de manière presque intuitive. On neut alors ne plus avoir h</li> </ul>

	<p>simplement une liste unique de tâches à réaliser (papier ou électronique), sans les planifier, et ne pas perdre (classique).</p>
<p><b>Automatiser les tâches ennuyeuses</b></p> <p><b>Se créer de nouvelles habitudes</b></p>	<p>► Le mot "routine" est significatif de nos contradictions. On doit éviter la routine car elle nous enlève la concentration. Mais on a besoin de routines (avec un 's') dans la journée c'est à dire trouver des rituels ou automatiques et ludiques pour traiter les tâches ennuyeuses et ne pas les reporter ou sauter des étapes. Ce être aussi des garde-fous pour ne pas passer trop de temps en hyper-focalisation sur notre sujet du moment addiction. A noter que les actions les plus routinières peuvent devenir agréables et ludique si on essaie de l conscience (voir chapitre "hygiène mentale"). Alternner les routines et les moments de création toutes les heures. Si on reste seul à la maison, on peut devenir très improductif et passer sa journée à papillonner ou faire une tâche sur l'ordinateur.</p> <p>► Certains ont besoin d'être très cadrés (souvent les hyperactifs) dans leur job. Ce n'est pas l'envie d'avoir mais le fait d'<b>avoir un travail ou un loisir où l'on n'a pas besoin de s'organiser</b> (l'exemple du pompier, dépanneur etc.) tout en ayant une liberté d'action et de créativité. Par exemple un pompier sera très efficace dans son job, qui est majoritairement instinctif, sous réserve qu'une bonne check-list soit affichée dans son camion et qu'il suive ses procédures de sécurité. Donc il est bon de se faire aider par des systèmes ou méthodes automatiques pour automatiser sa routine, de manière à ne pas être stressé par le quotidien et se concentrer sur ce qui nous fait avancer dans la vie.</p> <p>► Automatiser une tâche crée petit à petit une nouvelle habitude qui sera ensuite très facile à exécuter. En fait, ce qui nous demande pas d'effort. Au contraire, c'est le fait d'arrêter une habitude qui demande un effort. De même, il est difficile de diminuer votre procrastination sont difficiles à mettre en place car elles demandent des changements d'habitudes. Quand ces solutions deviennent de nouvelles habitudes, vous êtes en pilotage automatique, c'est définitif, vous ne procrastinez plus. Malgré votre TDA/H, observez que vous avez des habitudes très faciles à exécuter dont ce sont les mauvaises. Donc arrêtez vos mauvaises habitudes pour en créer de meilleures à la place, cela prend quelques mois seulement. Cela demande beaucoup de volonté et peut-être l'aide d'un thérapeute TCC ou d'un coach.</p>
<p><b>RDV et dates butoir</b></p> <p><b>Agenda et TODO listes</b></p>	<p>► Les adultes TDA/H sont les champions des oublis et des retards. Même s'ils se rappellent de l'heure du rendez-vous, ils ont une vision du temps déformée qui leur fait croire qu'ils ont encore du temps devant eux (A 8H30 ils ont encore du temps à leur rendez-vous de 9H00 à l'autre bout de la ville ...). Donc se munir d'un agenda avant de partir sur le l'appareil le plus portable (le téléphone par exemple), programmer l'alarme suffisamment tôt avant le rendez-vous mais sans exagérer car c'est la pression de l'évènement qui va faire prendre la mauvaise décision/énergie/motivation.</p> <p>► Pour ceux qui ne sont pas rebutés par la technologie, il existe des solutions quasiment gratuites pour la gestion de tâches couplées et en ligne, accessible sur son ordinateur et son téléphone portable. En fait, à coup d'œil, on a une vision journalière, hebdomadaire et mensuelle de nos rendez-vous, dates butoirs, actions isolées ou hiérarchisées en projets ou objectifs) ou actions intégrées dans des TODO list (On peut créer 2 ou 3 tâches "TODO Semaine", "TODO Mois" qui contiendront des listes d'actions à faire et que l'on fera glisser sur la période de fin de journée, semaine et mois. Petit à petit, tout cela nous enlève l'inquiétude permanente d'oublier de faire quelque chose d'important et nous libère l'esprit pour se concentrer vraiment sur la réalisation de ces tâches. Mais au contraire cela renforce notre anxiété liée au fait de devoir nous organiser et de regarder souvent cette fameuse liste d'actions irrémédiablement. On se sentira en augmentant notre niveau de bien-être comme on l'a vu dans les chapitres précédents.</p> <p>► Dans les faits certains achètent le dernier Smartphone à la mode pour noter les rendez-vous, mais passé les premières minutes, voire les premières minutes, ils n'ont plus l'envie ou la force de les noter. D'autres jonglent avec</p>

	<p>organisateur, planning et rappels sur le frigo) non synchronisés ce qui n'est pas toujours la bonne solution, et spécialisé (le téléphone pour la vie perso, l'ordinateur pour la vie professionnelle et le frigo pour la vie fam certains ont mis en place au fil du temps un mécanisme de lutte anti-oubli et anti-retard efficace et qui peu stress exagéré par rapport à l'importance des évènements.</p>
<p><b>Rangement Maison/Bureau</b></p> <p><b>Traitement papiers</b></p> <p><b>Classement papiers</b></p>	<p>► Les adultes TDA/H sont les champions du désordre et du laisser aller en tout genre. Cela peut aller jusqu'à ne pas changer les ampoules électriques tant qu'il reste un faisceau de lumière. Mieux s'organiser dans la maison, mieux organiser et entretenir son environnement physique immédiat. Cela commence par ranger sa maison si on croit s'y retrouver dans "notre bordel", un environnement désordonné favorise une hyperactivité cérébrale et une humeur maussade car notre attention est attirée malgré nous vers ce désordre. L'idéal est de faire un peu tout au fur et à mesure, c'est une nouvelle habitude qui se met vite en place. Sinon, <b>ranger totalement ou presque son lieu de vie et son lieu de travail plusieurs fois par an est très salutaire</b>. De plus si vous êtes une femme, ce sentiment de culpabilité qui est souvent plus fort que chez les hommes sur ce sujet.</p> <p>► Pour la maison on pourra se faire aider par un(e) ami(e) qui va nous coacher le temps d'une après-midi, même service à son domicile, car on est très fort pour faire chez les autres ce qu'on ne peut pas faire chez soi. La pièce la plus bordélique et qui vous stresse le plus, cela vous encouragera pour la suite. Pour les gens qui n'ont pas l'astuce est de mettre les affaires dont on ne s'est pas servi depuis plusieurs années dans un bac spécial "A JETER" que l'on va entreposer dans un endroit non visible, puis finalement le revoir 5 ans plus tard et vraiment comprendre presque tout jeter.</p> <p>► Pour le rangement des papiers, on peut 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 d'un système de classement complexe qu'on a décidé un an plus tôt et qu'on a complètement oublié et pas respecté. Par exemple toutes vos informations administratives de base (eau, électricité, ...) pourraient être stockées dans des dossiers dans l'ordre d'arrivée que l'on archivera chaque année. Si vous désirez tout de même multiplier le nombre de dossiers, on peut utiliser des couleurs pour mieux les reconnaître.</p> <p>► Pour beaucoup le rangement des papiers est une corvée, donc on peut ne pas le faire au quotidien si on n'a pas le temps. On peut avoir un dossier "A RANGER" que l'on garde visible sur son bureau. Un autre dossier visible serait "A TRAITER" avec des sous-dossiers "TODO Semaine" "TODO Mois" etc. Ce 2ème système de TODO Liste concerne donc les papiers et est expliqué dans le paragraphe précédent pour les listes de tâches à faire. Un dossier "A LIRE" sera intéressant pour toujours apprendre de nouvelles choses sans en faire une priorité. Enfin on gardera visible sur son bureau un dossier correspondant à nos objectifs ou nos projets que l'on considère comme prioritaire en ce moment dans notre vie.</p> <p>► Ranger et classer favorisent aussi la créativité avec de nouvelles idées plus claires qui apparaissent, notamment retrouver des documents que l'on avait jugé importants à une époque et qui correspondent peut-être à des projets d'aujourd'hui. A noter qu'à l'autre extrême, l'obsession du rangement et du nettoyage est un comportement plus enviable (sauf pour les invités), elle concerne aussi certains adultes TDA/H qui ont optés très tôt dans leur vie pour des fous TDA/H de type perfectionniste. D'autres alimentent tellement le rangement et le nettoyage que cela devient une distraction favorite au détriment de toute autre activité qui pourrait les faire avancer.</p>
<p><b>Productivité sur ordinateur</b></p>	<p>► 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 est préférable de garder une boîte de réception principale (une par adresse email) et archiver ceux de l'année précédente dans un nouveau dossier.</p>

<p><b>Classement des emails</b></p> <p><b>Retrouver rapidement les emails et les documents</b></p>	<p>fonctions de recherche des mails sur 1 ou 2 mots clés permettra de retrouver facilement et rapidement ce...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Faire en sorte de ne pas recevoir à la volée ses mails ou de réserver une plage horaire dans la journée.</b> Il est préférable de répondre instantanément à un mail si cela prend moins de 2 minutes ou lui faire un rappel, drapeau qui nous rappelle de le traiter dans la journée ou la semaine. Ces drapeaux permettent de classer les mails par "Jour" et "TODO Semaine" spécifique au mail en quelque sorte, donc c'est le 3ème système de TODO Liste vu précédemment, celui des tâches et celui des papiers à traiter. Ce flag de rappel est une fonctionnalité classique d'un outil classique et performant que le webmail qui servira plutôt quand on est en déplacement. Enfin il vaut mieux désactiver les notifications automatiques des mails pour ne pas être dérangé dans la tâche en cours, et activer manuellement leurs rappels ou encore mieux 1 fois par demi-journée.</li> <li>▶ Attention de ne pas trop complexifier le système en téléchargeant tous les plug-ins et logiciels d'organisation. Utilisez quelques jours seulement dans le meilleur des cas. La quête de l'augmentation de la productivité performante, la simplicité est souvent gage de performance.</li> <li>▶ Un moteur de recherche local à notre ordinateur de type "desktop search" nous permettra de rechercher les contacts sur des mots clés mais aussi tous les documents que l'on a stockés sur notre disque dur (les nouveaux systèmes d'exploitation intègrent en natif cette fonctionnalité). Mais comme dans la maison, stocker beaucoup de liens de sites favoris sur l'ordinateur ou collectionner beaucoup de liens de sites favoris ne sert souvent à rien, puisque par défaut une fois nous intéressons beaucoup moins ce qui nous reste à découvrir ! Il sera important quand même d'avoir un répertoire (+ sous-répertoires) par projets importants, ainsi qu'une liste de favoris indispensables sur lesquels nous sommes toujours orientés objectifs ou projets prioritaires, et aussi orientés domaine de vie que l'on veut améliorer !</li> <li>▶ Enfin faites des sauvegardes régulièrement sur un disque externe, le mieux est d'utiliser régulièrement l'image complète de votre disque dur. Perdre partiellement ou complètement vos données ou devoir réinstaller (plus fragile chez les TDA/H qui installent souvent tout et n'importe quoi) va être très frustrant pour votre activité professionnelle, car refaire ce que l'on a déjà fait une fois nous est insupportable.</li> <li>▶ Astuce : Si vous voulez savoir quels sont vos collègues de boulot qui sont TDAH, regardez le nombre de favoris et surtout le nombre d'onglets de recherches ouvertes sur le navigateur internet ...</li> </ul>
--	---

■ **Conseils détaillés dans les catégories : Facteurs de motivation durable pour rester attentif et serein plus longtemps**

<p><b>Facteurs de motivation durable</b></p> <p><b>Témoignez sur le blog</b></p>	<p>Les adultes TDA/H ont comme un moteur avec un turbo mais difficile à régler. On doit jongler avec toutes les fonctions pour activer ce turbo, et l'attention durable sera au rendez-vous pour démarrer une activité puis ne pas abandonner les objectifs qu'on s'est fixés</p>
<p><b>Les émotions :</b></p>	<p>▶ Les émotions sont motivantes. Elles colorent la vie, elles sont les causes, les moteurs qui nous dirigent et nous fournissent l'énergie qui engendre le mouvement. L'action non routinière de vouloir aller vers un objet ou une</p>



<p>le plaisir, la joie</p> <p>les passions</p> <p>Eviter la colère et le ressentiment</p>	<p>contrainte de vouloir éviter l'envie ou le désir est l'émotion qui consiste le mieux en attendant de deux projets qui stimulent fortement. Mais attention aux plaisirs répétés inutiles ou qui nous coupe de la réalité et c virtuelles sur ordinateur), l'adulte TDAH peut rester un enfant ou un adolescent toute sa vie, sans rien constru</p> <p>► Eprouver du plaisir à entreprendre ce qu'on a choisi est un facteur essentiel pour être équilibré et garder la longtemps. Difficile peut-être quand on a un déficit en dopamine qui est justement le neurotransmetteur du pl cultiver cette notion de plaisir de façon intellectuelle dans un premier temps, en surveillant les pensées négati positif. Par exemple en se gratifiant lors de nos petites victoires, en s'émerveillant de choses simples, en se pre en se remémorant les bons moments, ou en visualisant des ressources audios/videos positives. Petit à petit on sentiment de joie sans raison apparente. Finalement tout cela permet de générer cette fameuse dopamine qui garder la motivation sur nos tâches en cours même si elle ne sont pas folichonnes.</p> <p>► Ce sont nos passions qui vont déclencher le plus facilement et durablement notre attention en prolongeant émotions positives (désirs, envie). Mais même sur une activité qui nous passionne, on se sent souvent obligé d nouveauté en permanence, au risque d'être moins bon ou de ne pas terminer ce que l'on a commencé. Par exe ne va pas aimer refaire la même recette que la veille, même si elle était parfaite aux yeux de tous, il va vouloir r 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 ce n'est elle cause des dégâts relationnels et inhibe les varies énergies créatives. La colère interne ou rumination peut venger contre quelqu'un ou contre notre destin mais elle fait des dégâts dans le corps, de plus elle sera une bo envers la personne vers qui on ressasse des pensées négatives, le jour ou on éclatera sans raison évidente de s donc rejeter la haine et la vengeance qui semblent moteurs à court terme mais très énergivore à long terme. D humeur peut accroître les capacités de concentration sur le court terme (des études le montrent), mais sur le l de bonne humeur est bien sûr préférable.</p>
<p>La pression</p> <p>Le danger</p> <p>La date butoir</p> <p>Ne pas entretenir la peur</p>	<p>► Si cela reste dans les limites du supportable (propres à chacun), une façon de se motiver (et donc de se con est d'attendre que la pression monte (approche de la date butoir, peur de décevoir ou de payer une amende, n job ou sa vie relationnelle, .... <b>Une forte pression ou un danger quand il se présente entraine un stress po:</b> (adrénaline puis dopamine). C'est magique et spécifique au TDA/H donc ne pas avoir peur de se mettre en dar adulte TDA/H ont développé au fil du temps une forte anxiété d'anticipation sur leurs performances et sont su d'angoisse (jusqu'au trouble panique) quand ils se sentent en danger. Certains sont équilibrés toute leur carri mais se mettent à procrastiner puis déprimer à la retraite.</p> <p>► Une pratique de respiration ou relaxation régulière rendra la pression relativement saine, et avec un peu d' même le danger ne sont plus vécus comme tel puisque cela nous permet d'avancer plus rapidement avec une l Faites un effort de mémoire (au moment ou vous lisez ces lignes) et vous constaterez sans doute que vous vou bien sorti de situations périlleuses. Ou encore ce que vous avez appelé 'échec' un jour vous a permit de rebonc donc cela permet de démystifier et relativiser ainsi la notion d'échec.</p> <p>► Augmenter son volume d'activités utiles est un bon moyen de se mettre la pression et d'exploiter donc au n même avoir 2 activités principales motivantes, 2 métiers à mi-temps par exemple, permet d'optimiser son effi stress sur chacune d'elles en les alternant très souvent dans la semaine ou la journée. Attention cela ne veut pa les sens toute la journée et vouloir tout minuter comme les gens normaux car on n'en sera pas capable.</p> <p>► La date (ou l'heure) butoir pour exécuter une tâche est une forme de pression ou de danger que l'on peut ut <b>Attendre volontairement le dernier moment permet un rendement maximum pour exécuter une tâche l</b></p>

TDAH, c'est difficile à vivre à cause de la culpabilité, du stress ou de la peur que cela leur procure. Pour faire 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 les conditions, on devient plus performant que les gens non TDAH.

► Attention de ne pas confondre la pression temporaire et la peur permanente, cette dernière nous vole nos idées en bloquant notre créativité et notre liberté de vivre pleinement chaque instant. Beaucoup ne sont que dans la survie, ce n'est pas nécessaire aujourd'hui dans notre monde sécurisé. La peur est entretenue pas les médias relayés par la télévision. Le meilleur moyen de diminuer cette peur est de s'éloigner des journaux d'actualité y compris radiophoniques. Souvent, tout ce qu'on voit base ou tout ce qu'on entend n'est que violence et problèmes. Des émissions ou des chaînes plus intelligentes existent toutefois même si la culture est beaucoup teintée de négativité notamment en France où le culte du dramatique est une tradition. Il y a beaucoup de ressources positives vidéos et audios prolifèrent sur internet (tapez des mots clés pertinents), vous pouvez commencer par celles pointées par ce site. L'application de ce seul conseil peut changer votre vie.

**Talents**  
**Compétences**  
**Niveau de Challenge**  
**Expérience optimale**

► Nos talents et nos qualités vont rendre les activités associées plus faciles à exécuter. Même si ce ne sont pas les activités qui stimulent nos talents (créativité par exemple) qui vont être les plus faciles à exécuter. **Orientons nos talents au lieu de vouloir sans cesse améliorer nos points faibles.** Vouloir améliorer beaucoup nos faiblesses, les autres par exemple, est une perte de temps et une perte d'énergie positive.

► Enfin ne pas oublier nos compétences déjà acquises (notre CV en fait), peut-être qu'elles sont à contre courant, mais elles sont là et nous rassurent, et de ce fait maintiennent notre confiance en nous qui est nécessaire. Même si elles ne sont pas directement liées à nos talents, même si elles ne nous font plus envie, elles nous permettent d'avancer et on devrait continuer à s'y appuyer dessus pour aller à terme vers nos vraies envies et nos talents.

► Un grand nombre d'adultes TDA/H ont besoin de challenge pour trouver et conserver la motivation dans la vie. La dopamine générée par un gros challenge va permettre d'allumer le cerveau pour fonctionner mieux que la dopamine générée par un petit challenge. Des périodes d'hyperfocalisation vont permettre de mener à bien des projets. Certains principes de la règle d'hygiène de vie sont tout de même respectés comme on l'a vu précédemment.

► Un des risques chez les adultes TDA/H est de ne pas avoir suffisamment de compétences en regard du niveau de challenge pour arriver à leurs objectifs. Leur difficulté à planifier et anticiper les différentes étapes d'un projet peut les empêcher de terminer une tâche. Un auteur parle d'expérience optimale (le Flow) lorsqu'il y a adéquation entre le niveau de challenge et le niveau de compétence de l'individu sur le sujet.

- > 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 -> Ennui, détachement

**Croyances**

► Les pensées récurrentes sont ce qu'on appelle des croyances et elles influencent nos motivations. Notre manière de percevoir le monde à travers nos croyances, donc celles-ci déterminent le genre de motivation que l'on a. L'inquiétude et la méfiance sont nos plus fortes motivations au quotidien, il est temps de réexaminer ces croyances. La croyance "méfions nous des gens" devra être remplacée progressivement par "il faut faire confiance aux gens". Une motivation plus saine et plus efficace. Sur cette nouvelle croyance par exemple, en retour les gens vous rendront la pareille et cela facilitera encore plus la réussite de vos projets.

► Certaines croyances sont plus tenaces car viennent de ce que nous répétait nos parents tous les jours, en vo leurs inconvénients, avantages et conseils pour les atténuer :

Croyance	Inconvénient	Avantage	Conseil aidant (nouvelle croyance)
"Sois fort"	Pas le droit à l'erreur	Discipline&autonomie	"Sois vrai, montres tes faiblesses"
"Sois parfait"	Se noyer dans les détails	Aucun avantage ...	"C'est normal de faire des erreurs"
"Dépêche-toi"	Travailler dans la précipitation	Efficace si urgence	"Tu peux ralentir et commencer avant"
"Fais plaisir"	Négliger ses propres besoins	Serviable&Consensuel	"Oses dire non, respectes tes besoins"
"Fais des efforts"	Perdre de vue le résultat	Persévérant	"Tu peux réussir facilement"

## Besoins

## Valeurs

## Compromis entre valeurs et besoins

► On doit respecter nos besoins et spécialement ceux que nous avons découvert à travers le TDAH. Beaucoup site dans le chapitre Symptômes positifs justement. Par exemple le besoin d'indépendance concrétisé par la professionnelle en solo va rendre plus motivante toutes les tâches autour de cette activité, entraînant une dim déficit d'attention.

Certains besoins sont plutôt des limites à ne pas dépasser, celles concernant le TDAH sont résumées dans le ch négatifs. Par exemple vouloir aller vers un métier nécessitant une grande rigueur et organisation est risqué m valeurs que nous inculqués nos parents.

► Nos valeurs sont bien sûr très puissantes, qu'elles sont-elles ? réfléchissez ... N'est-ce pas elles qui vous font n'est pas forcément les valeurs que vous ont transmises vos parents. Par exemple si votre engagement vis à vi l'une de vos valeurs maitresse, impliquez vous dans des objectifs ou vous serez redevables envers les autres, o à tout le monde vos objectifs, vous sentirez alors une facilité à être performant sur les tâches vous menant ver

► Quelle est la différence entre valeurs et besoins :

- Une valeur peut être un besoin et vice versa, mais disons qu'une valeur est quelque chose qui a de l'importan nous a été transmis (nos parents, la société) ou que l'on s'est forgé intellectuellement pour donner un sens à s: croyance stable qui rend certains objectifs préférables à d'autres.

- Un besoin est plus physiologique, c'est quelque chose que l'on ressent dans son corps, dans ses traits de cara caractéristiques neurologiques comme le TDA/H. Les besoins liés à la survie sont bien sûr très importants, y c indirectement comme la sécurité et l'appartenance à un groupe, ou plus important pour l'adulte TDA/H, le bes (Cf. pyramide de Maslow).

► Ne pas respecter ses besoins va nous frustrer, nous empêcher de bien fonctionner, de nous s'épanouir, et no vers nos valeurs par manque d'équilibre. Les valeurs sont sans doute plus motivante que les besoins, et elles c d'attention et de concentration durable et très puissants. Mais respecter nos besoins nous permet d'être équil justement respecter nos valeurs, et surtout en découvrir de nouvelles encore plus nobles. Les valeurs peuvent évoluer en cours de vie, plus facilement que nos besoins. Les vrais valeurs nobles et qui font du sens pour nou: qu'en milieu de vie (35-50 ans) dans ce que Jung a appelé le processus d'individuation. Nous décidons alors de d'abandonner nos premières valeurs qui étaient liées (en accord ou en opposition) avec notre éducation et no

► Donc il va falloir trouver un compromis entre vos valeurs et vos besoins notamment ceux amenés par le TDA/H. S'engager durablement pour construire une famille est une valeur, qui répond à un besoin d'appartenance certain, mais qui peut être en opposition avec des besoins de variété et de changements fréquents dans sa vie. Au plus vous êtes jeune, plus vous êtes entraîné vers des valeurs fragiles et surtout par vos besoins TDA/H, car ceux-ci sont accentués depuis quelque temps. C'est hyperactive de notre société et il est difficile d'y résister (bien que cela soit possible). Il faut citer aussi les besoins d'évitement ou de compensation pour contourner ou masquer le TDA/H. Cela dépend de chacun, pour certains c'est le besoin de reconnaissance, 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 besoins, désirs, talents et compétences**, accompagnés de croyances positives et dans un environnement plus adapté.

► Par exemple la construction de cette page web est allée à son terme car l'auteur (TDA/H) avait :

- 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)

- Et avec une longue connaissance du sujet (TDAH) et sans obstacle technique car il maîtrise l'informatique (talent)

- Pour finir il avait aussi des croyances positives sur lui-même et les autres grâce à un travail parallèle de développement d'élévation du niveau de conscience par la relaxation et la méditation.

Ce n'était pas gagné d'avance car ce projet a été très long et sans gratification dans les premiers temps mais, grâce à ce projet avec ses valeurs/besoins/désirs/talents/compétences en synergie, cela a permis à l'auteur de maintenir et de contourner ses symptômes TDA/H (distraction, ennui, procrastination,...).

## Sens à sa vie

► Il y a des valeurs qui portent les individus plus intensément et plus longtemps. Elles tournent autour de la compassion, de l'aide aux autres, en consacrant du temps à ceux qui sont défavorisés ou en souffrance, à la réduction des inégalités, à la recherche d'idéaux politiques ou écologiques. Il y en a beaucoup d'autres. Cela varie d'un individu à l'autre. Il est préférable d'avoir une valeur composante liée à l'action et une autre qui vous mette en lien avec des gens. Elles sont constituées de 2 parties :

- Signification : il faut justement qu'elles fassent du sens pour nous au quotidien
- Direction : Il faut qu'elle nous donne une direction à long terme pour définir nos objectifs

"Il n'y a pas de vents favorables pour ceux qui ne savent pas dans quel port se rendre". Sénèque

► En identifiant vos valeurs, vous pourrez donner une direction (objectifs) et du sens au quotidien à tout ce que vous faites. C'est un niveau élevé de motivation. Il faut partir à la recherche de vos valeurs. Repensez à une expérience particulièrement importante de votre vie et revivez la situation comme si vous y étiez. Plus vous rentrez en conscience avec vos valeurs, mieux vous allez vivre, ressentir du bonheur. En vivant en phase avec ces valeurs, les activités et les objectifs correspondant, même les plus difficiles prennent du sens. Chercher ses vraies valeurs et les respecter au quotidien à travers des activités et objectifs significatifs est épanouissant que de se définir des objectifs ambitieux qui ne vont pas respecter nos valeurs, nos besoins ou notre énergie.

► Par exemple, si à 35 ans vous voulez aider les gens qui souffrent, il n'est pas nécessaire de quitter impulsivement votre pays pour aller au fond de l'Afrique, ou de faire 7 ans d'année d'études de médecine, mais peut-être simplement commencer à aider à côté de chez vous. En complément, vous allez changer votre vision de votre métier actuel en le considérant comme un défi moins de stress et peut-être aussi l'aborder d'une façon plus altruiste avec vos collègues de travail et si c'est possible, tout cela grâce à votre nouvel équilibre. Puis progressivement vous irez sans doute vers un nouveau job plus épanouissant et de nouvelles valeurs d'altruisme sur cet exemple, mais progressivement et non pas impulsivement.

► Ce n'est pas la destination mais le voyage qui est important, toutes les sagesse du monde le clament. C'est ce

plus anxieux de trouver la paix. Le sens que nous donnons à tous nos actes durant ces voyages nous mènera. L'objectif est un plus et en particulier ceux faisant partie de notre mission de vie qui va se dessiner peu à peu. La vocation de nous mettre en route vers des actions compatibles au quotidien avec nos valeurs, nos besoins, n du TDAH.

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

<p><b>Eviter les pièges TDA/H</b></p> <p><b>Témoignez sur le blog</b></p>	<p>Attention aux facteurs qui nous rendent improductifs et malheureux à travers l'hyperactivité, l'hypoactivité</p>
<p><b>L'emballlement émotionnel dans les 2 sens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ On passe facilement de l'état enthousiasmé par une nouveauté (idée, projet, relation) puis impatient, puis amorphe, puis éventuellement déprimé quelques jours. Au fil des années les périodes enthousiastes diminue périodes déprimantes si on n'a pas su se construire sur ce qui fait du sens pour nous, souvent par manque de d'apprendre à prendre du recul par rapport aux désirs exagérés, liés souvent à l'attraction de la nouveauté, e nos projets en cours, de nos conversations en cours, de nos obligations quotidiennes. Ne garder que celles qu vraies réalisations et qui sont alignées avec nos valeurs, besoins, talents, compétences, ... (vous connaissez m capacité à foncer devient alors une vraie force.</li> <li>▶ Notre composante hyperémotive et hypersensible nous fait vivre nos semaines avec des émotions dans le s'enchainent comme des montagnes russes. Il est important d'apprendre à <b>minimiser nos moments "OFF" cela remonte toujours</b>. On a mis en place au fil du temps une capacité à toujours s'en sortir, puisque par dél souvent. On va mettre ainsi en place une capacité à remonter plus vite puis à descendre moins souvent.</li> <li>▶ On a vu dans les chapitres "hygiène physique" et "hygiène mentale" beaucoup de stratégies qui passe par de vie (sommeil, respiration, alimentation, baisse de la caféine, ...) et l'exercice physique (marche, sport, ...), p calme mental (relaxation, la méditation, l'instant présent), de régulation emmotionnelle, pour prendre du re ses émotions sans les fuir ou les répercuter sur notre entourage.</li> <li>▶ Ces solutions marchent aussi pour les purs hypo-actifs qui n'ont quasiment pas de périodes enthousiastes déprimés ou simplement rêveur de jour (day dreaming), avec toujours un truc dans la tête qui les coupent de instant et favorise ces montagnes russes émotionnelles.</li> </ul>
<p><b>Addictions</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nous sommes potentiellement parmi les plus personnes les plus en danger avec la dépendance à des subs qui entraînent une dépendance physique ou psychologique. En effet nous avons des problèmes neurologique dopamine, le neurotransmetteur de la volonté et de l'envie. Cela peut nous conduire vers la prise de produits beaucoup d'effets secondaires et entraînent une dépendance.</li> <li>▶ Outre les problèmes avec la loi, toute thèse sur l'utilisation de la marijuana qui serait bénéfique pour le TI</li> </ul>

dangereuse, même si certains adultes TDAH en accoutumance sur ces produits ne peuvent pas faire autrement, notamment pour s'endormir. **Le cannabis est aujourd'hui le plus grand fléau des adolescents TDAH** à ce qu'il n'était pas dangereux. Or ce produit a des répercussions importantes sur la concentration et la motivation. L'utilisation maîtrisée et occasionnelle peut favoriser la convivialité en diminuant l'anxiété sociale au même titre que l'alcool. L'usage abusif et occasionnel peut favoriser la convivialité en diminuant l'anxiété sociale au même titre que l'alcool.

- ▶ Le plus grand piège pour les TDAH fortunés est la cocaïne qui va leur donner l'impression de "fonctionner" ils disent, pendant quelques heures et avant la claque de la redescende. Il y a aussi l'énorme risque avec l'addiction à la cocaïne qu'elle leur procure, qui peut empêcher les endorphines et la dopamine d'être secrétées naturellement pour No Way pour l'extasy, qui peut entraîner des lésions irréversibles.
- ▶ Dans le chapitre des addictions physiques avec beaucoup d'effets secondaires, il y a aussi l'abus de nourriture qui guettent les adolescents et adultes TDA/H, l'alcool et la nicotine comme on le verra plus bas mais aussi des médicaments qui peuvent nuire à la santé.

### Comportement addictifs

- ▶ 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'activités et de tâches liés à nos objectifs.
- ▶ Il y a d'abord la dépendance psychologique à une activité. Puisqu'ils ne peuvent pas s'accrocher facilement à des activités normales, ils vont souvent se réfugier dans 1 ou 2 activités qu'ils vont pratiquer intensivement, et qui peut leur donner un sentiment de dépendance psychologique, les éloigner de leurs objectifs ou d'une vie en relation avec les autres plus équilibrée.
- ▶ Au chapitre des comportements addictifs pas dangereux immédiatement sur la santé, citons ce que nous connaissons bien : les technologies modernes, la télévision mais aussi les consoles de jeux (fléau pour les adolescents TDAH), plus récemment les Smartphones (iphone, blackberry) et surtout l'ordinateur et internet avec un **surf à outrance sur le web** à travers la recherche (Google), msn, facebook, twitter et autres forums et blogs divers. Il y a peu d'élus parmi les bloggers professionnels, beaucoup s'y noient sans revenus financiers, la plupart ne décollent pas et on voit souvent des blogs contenant des erreurs dès le jour de leur création, il y a du TDA/H souvent derrière ...
- ▶ On sait maintenant que les jeux vidéo ne développent qu'une attention visuelle, et au contraire vont diminuer l'attention sur des tâches de base. En effet les jeux vidéos sont conçus pour maintenir facilement la concentration, ce qui est contraire à l'attention naturelle nécessaire pour avancer dans la vie.
- ▶ A noter que certaines personnes vivent assez bien cette vie virtuelle et solitaire. La technologie de communication peut être dans ce cas un allié pour gagner sa vie (télétravail) et s'affirmer auprès des autres avec internet.
- ▶ Enfin un comportement addictif qu'on ne remarque pas toujours est la **"travallite" ou "wokaholism"**. C'est l'abus de travail, trop, de faire des heures le soir. Dans le meilleur des cas ils en sont passionnés, mais souvent ils font beaucoup de mauvaises performances et rattraper le temps perdu à rêver ou à stresser, ou à cause d'un manque d'intérêt pour le boulot, ou encore par manque d'assurance et ainsi se rassurer car il faut bien gagner sa vie !

### Vouloir se stimuler à tout prix au lieu de se détendre.

- ▶ On pourrait penser qu'il faut trouver tous les moyens pour stimuler son cerveau afin de résoudre le déficit d'attention et augmenter le bien-être. Certains abusent de toutes sortes de stimulants, d'autres se dopent avec du café ou augmentent les doses de ritaline si il y a prescription de ce médicament. Des grandes quantités de protéines peuvent aussi d'augmenter son énergie et de mieux se concentrer. Cela peut être une bonne stratégie pour quelques 1, 2 & 3 jours, mais on va aller au delà de nos capacités et atteindre la zone rouge (comme un mini burnout) avec des conséquences qui peuvent être fatales. La stratégie sport à outrance fait partie de cette stratégie stimulante, mais risquée car c'est dangereux pour le corps, fatigant pour nos articulations, addictifs pour le cerveau en produisant artificiellement des stimulants.

copainne), donc ce n'est pas viable à long terme.

► Alors qu'**une stratégie de détente et d'équilibre général va être payante rapidement et durablement** d'optimiser en permanence ses fonctions cognitives et son équilibre émotionnel. Les stratégies pour être plus respiratoire à la méditation en passant par certains compléments alimentaires et une bonne hygiène de vie (sport, ...). C'est aussi un nouvel état d'esprit qui nous fait baisser notre agitation mentale à chaque instant, en conscience, comme par exemple faire une balade dans un parc à l'heure du déjeuner. On a vu précédemment la stratégie de calme mental. Même les hypo-actifs, qui paraissent mous, ont besoin de se relaxer car ils sont très

► Des stimulations sont toutefois nécessaires aux adultes TDA/H pour se concentrer, on doit les rechercher les facteurs de motivation positifs et naturels (Voir "Facteurs de motivation" plus haut). Certains moments de fatigue physique peuvent nécessiter une stimulation externe. Si on en a la force, une courte séance cardio ou respirant amplement peut nous remettre instantanément dans le focus. Sinon on attendra la journée du lendemain une nuit récupératrice.

► Attention aussi à la télévision et à la radio qui nous donne l'impression de nous vider la tête, ce qui n'est pas bon. Un film violent, stressant, pessimiste ou hyperactif (comme le journal télévisé ou radiodiffusé) induit en interne dans notre cerveau. A long terme nos 90% de pensées TDA/H parasites seront ensuite le reflet de ce quotidien par la force de la répétition. Soyez donc sélectif dans tout ce qui rentre par vos yeux et vos oreilles. Privilégiez la télévision et la radio, privilégiez un programme calme et enrichissant, drôle et positif et écartez-vous de la télé

### La médication exagérée ou prolongée

► Certains adultes TDA/H se lancent dans une médication (voire auto-médication) systématique. On a constaté que toute molécule avait un effet très significatif sur eux (concentration, gestion du stress, régulation). 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 une solution viable à long terme.

► En effet **les médicaments ont des effets secondaires ou apportent des modifications de comportement** difficiles à maîtriser et qui peuvent être très dommageables. Par exemple la ritaline a souvent des effets secondaires, quelquefois de paranoïa. Certains ont provoqué un divorce préjudiciable ou se sont endettés à cause du manque de confiance en se fixant des objectifs trop haut, et pensant que l'effet positif des premiers mois allait continuer. Toutefois, un certain pourcentage d'adulte TDA/H, peut-être moins de 20%, semblent fonctionner durablement avec ces stimulants, à des dosages faibles pour ne pas être débordé par les effets secondaires (l' Concerta 18mg ou Quasym 20mg), avec des jours ou des périodes sans en prendre, pour toujours garder la conscience du médicament. Mais il est préférable de s'en passer, en gardant dans la poche un comprimé (ritaline 10mg) simplement à prendre que quand c'est vraiment nécessaire.

► De leur côté les antidépresseurs enlèvent souvent à long terme l'appétit d'entreprendre (et l'appétit sexuel) et un coussin de sécurité en empêchant les chutes d'humeur ou l'hypersensibilité. Enfin les anxiolytiques qui donnent un sentiment de sécurité entières quand ils sont pris à haute dose sur le long terme (pb de mémoire, sommeil altéré et réveil difficile), la pire est l'utilisation conjointe de plusieurs médicaments, par exemple le calmant pour contrer les effets secondaires, et vice-versa, ainsi que les cocktails chimiques de toute sorte pour retrouver le sommeil.

► On doit prendre conscience de la modification cognitive et comportementale qu'apporte un médicament, et l'arrêter rapidement, et aussi l'arrêter s'il amène plus de problèmes que de solutions. Certains restent accrochés aux effets positifs d'un médicament et continuent de le prendre sans se rendre compte que leur vie s'écroule petit à petit justement du (ou des) médicaments. Il faut avoir le courage de **remettre en cause à tout moment le médicament** si une mauvaise passe ou si on n'évolue plus dans la vie.



	<p>➤ <b>Attention à la toute puissance des laboratoires pharmaceutiques qui ont une influence considérable</b> psychiatres et même les associations TDAH. Ils mettent un peu trop en avant les solutions médicamenteuses, que cela peut aider à un certain moment de sa vie et notamment chez les enfants très handicapés par ce trouble plus loin. Mais les médecins en général font ce qu'ils ont appris pendant leurs études, c'est à dire essentiellement prescrire des médicaments. C'est aussi souvent une solution qui arrange le patient qui n'a pas d'effort à faire pour des solutions plus naturelles.</p>
<b>La spirale négative</b>	<p>▶ C'est cette impression que l'on est paralysé et que l'on va sombrer car notre cerveau est incapable d'assurer que l'on ne déprime pas. Se rappeler que l'on fonctionne par cycle et que <b>l'on s'en sortira grâce à un nouveau cycle, nouvelle motivation</b>. Cela peut se faire rapidement en prenant une forte décision, sans impulsivité si possible, 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 le stress et l'angoisse très supérieure à la moyenne des gens, et toute tâche ou relation devient un problème. Certains adultes TDA/H passent presque toute leur vie dans cet état par peur de la précarité (Les fonctionnaires...)</p>
<p><b>La peur de la pression</b></p> <p><b>La peur du danger</b></p> <p><b>La peur de l'échec</b></p> <p><b>La peur de se lancer</b></p> <p><b>La peur de s'engager</b></p>	<p>▶ Se rappeler qu'une certaine pression est nécessaire pour bien fonctionner donc il n'est pas bon de vouloir un environnement sans pression et sans risque. Se rappeler que le danger (exemple : licenciement, fin d'allocation) fera face nous galvanisera sans doute, nous permettant éventuellement de repartir sur un nouveau cycle (par un nouveau job). Donc il n'est pas bon d'être inquiet à l'avance, et au contraire <b>se réjouir à l'avance de tout ce qui nous attend</b>.</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. <b>TDA/H réagissent assez bien en général après un échec</b>, ils font rarement de longues dépressions comme s'ils ont cette comorbidité en eux). Cela leur permet en effet de repartir sur une nouvelle route prometteuse qu'ils ont été habitués à tellement de petits échecs dus à leurs différents symptômes. Quand on sait qu'on peut recommencer après un grand échec, cela nous rend plus fort pour la vie entière. Donc l'échec n'est pas un échec mais c'est une source de croissance personnelle si on cultive un équilibre au quotidien.</p> <p>▶ Certains, notamment les hypo-actifs restent absorbés par leurs pensées et émotions, cela provoque encore leurs pensées négatives. Se lancer dans une activité, très temporaire si elle n'est pas adaptée au TDA/H, est le meilleur remède pour retrouver l'attention et une certaine dynamique, puis sa vraie voie.</p> <p>▶ Beaucoup d'adultes TDA/H ont aussi la phobie de s'engager sur le long terme avec une société, un conjoint normal car on manque de confiance en nous, et on connaît nos faiblesses pour garder la motivation et l'élan sur le long terme. Mais il ne faut pas que cela nous paralyse et nous empêche d'avancer dans la vie. Il est bon de prévoir, si possible à l'avance, si c'est possible expliquer aux gens comment on fonctionne pour ne pas les décevoir par rapport à ce que sur des projets qui respectent nos valeurs/besoins/talents/désirs comme on l'a vu plus haut. Prévoyez une certaine autonomie et indépendance vis à vis des autres, car ainsi ce sera beaucoup plus durable.</p>
<b>L'impulsivité destructrice</b>	<p>▶ A l'autre extrême, les adultes TDA/H ayant la composante impulsive vont "envoyer tout péter" à la moindre difficulté, pire au moment d'atteindre leur but (l'exemple des examens où le candidat ne se présente même pas). Ils perdent tout dans un nouvel objectif et abandonnent à cause d'une simple remarque d'un tiers, ou à cause d'un simple obstacle insurmontable, peut-être due à la fatigue causée par cette hyper focalisation.</p>

	<p>► Certains pratiquent la technique de la terre brulée ou à leur tour sans cesse un nouveau territoire etc, important de ressentir ses états internes et ses émotions s'aggraver afin de les anticiper et préparer une sor si celle-ci s'avère la bonne solution. Toute forme de relaxation freine cette impulsivité.</p>
<p><b>La recherche obsessionnelle de solutions</b></p>	<p>► Certains d'adultes TDA/H passent leur vie à chercher des solutions pour leur déficit d'attention, vous en fi vous êtes arrivé ici. Félicitation mais est-ce que vous allez vraiment appliquer ce qui est écrit sur ce site (ou c votre TDA/H ? Cela va passer par de grandes décisions sur le style de vie, l'hygiène de vie, ou des pratiques jc ! Ou selon votre tempérament cela passera plutôt par la recherche d'un job compatible TDA/H, ou garder vot votre organisation en faisant des gammes pour changer vos mauvaises habitude de procrastination. En êtes-falloir vous y investir durablement.</p> <p>► Chercher des solutions est peut être devenu votre passion et même votre personnalité principale, vous ch miracle qui va tout résoudre d'un coup. Cela vous est arrivé dans le passé, pendant une semaine vous vous êt à un nouveau truc et surtout son effet placebo associé. Cela vous a fait peut-être fait avancer à un moment de avez sans doute tendance à chercher de manières obsessionnelles de nouvelles solutions au lieu d'expérimen qui ont déjà marché pour vous et qui vous permettrait de profiter enfin de la vie, de sortir, de mettre en œ</p> <p><b>Arrêtez de repartir à zéro avec de nouvelles recherches de solutions avec internet</b>, ce qui devient une : votre bibliothèque est peut-être déjà remplie de livres de développement personnel, de diététique ou de spir vous avez tous lu jusqu'à la 3eme page ... Car c'est le toujours le livre suivant qui est le plus intéressant ...</p> <p>► Les solutions que vous trouvez pour éviter l'ennuie deviennent elles même ennuyeuses ? ou plus grave ve par de nouvelles découvertes ? Soyez en sûr, si le sport ou la relaxation vous aident, cela vous aidera toute la pratiquer régulièrement et raisonnablement, quitte à les faire varier (changement de sport ou de type de rel: D'autre part les solutions comme celles de ce tableau marchent en synergie donc il est plus efficace d'en prat parallèle, et ne pas les transformer en addiction comme faire du sport à outrance ou de faire des retraites mé semaines qui vont vous couper du monde.</p>
<p><b>Ne pas savoir choisir</b></p> <p><b>Liberté extérieure et prison intérieure</b></p> <p><b>Apprendre à être heureux</b></p>	<p>Ce paragraphe est le seul de ce site qui est fortement inspiré de documents extérieurs, il s'agit des livres "pet intérieure" et "du bonheur" de Frederick Lenoir :</p> <p>► L'abondance des possibles de notre société moderne fait qu'on l'on est écrasé par la difficulté de choisir o Tous les habitants des sociétés "évoluées" se retrouvent aujourd'hui devant un dilemme : ils aspirent à se ré qui est le mot d'ordre de notre monde moderne, et en même temps ils n'arrivent pas à savoir ce qui est bon p voie, à effectuer les bons choix. Les adultes TDA/H n'arrivent pas à se discipliner et à devenir suffisamment r réussir dans des voies exaltantes mais exigeantes. Ils aspirent à tout et ne parviennent à rien, ou à pas grand n'ont plus goût à rien, tandis que d'autres sombrent dans l'alcool et la drogue pour les plus jeunes. Ils zonent musique ou d'informatique sans jamais aller jusqu'au bout. Ils peuvent en être littéralement déprimés. 50 an choix et de désir permanent au bonheur, ils l'aurait peut-être trouvé sans le chercher, avec des activités plus plan physique et sans ordinateur. .</p> <p>► Le conflit psychique entre nos désirs et les interdits moraux (la névrose) était la pathologie dominante de l'époque de Freud et jusqu'à la fin des années 1960, c'est tout autrement depuis la libération des moeurs (Mè L'individu ne souffre plus aujourd'hui de trop d'interdits, mais de trop de possibles, d'une injonction de per trop lourde. Aujourd'hui, cette forme de dépression, qui touche de plus en plus d'adolescents et d'adultes TD svmntômes de l'incapacité à se réaliser. à être soi-même. Ce qui renforce le fait que les nsychanalyses freudie</p>

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 une insatisfaction chronique lié à ce déficit d'attention qui les empêche d'apprécier le moment présent et ce croyance que le bonheur est lié à une aisance financière ou matérielle ou à des connaissances intellectuelles fait de notre éducation et des messages publicitaires. Pourtant le message des philosophes et des maîtres spirituels contre illusion qui existait déjà il y a 2000 ans mais qui est aujourd'hui exacerbée par la pensée unique que nous ne va falloir trouver un juste milieu entre plaisir et hédonisme, objectifs et instant présent, agir et simplifier sa vie. Le sentiment de ne pas s'accomplir n'est pas lié à nos manques d'accomplissement mais au fait que nous ne les avons pas la juste valeur, ou que nous ne nous acceptons pas tel que nous sommes.

► Être heureux, c'est apprendre à choisir, non seulement ses plaisirs mais sa voie, son métier, son partenaire, ses amis et ses loisirs. Apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités. Reconnaitre les fonctions des besoins, valeurs et des objectifs qui font du sens à notre vie. Donner du sens permet d'éviter ce sentiment d'incomplétude ou de non satisfaction pour renoncer à certains envies ou plaisirs addictifs et ainsi ce concen

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

<b>Famille et relations</b>  <b>Témoignez sur le blog</b>	Les relations amoureuses et sociales peuvent être perturbées par le TDA/H
<b>Rencontre amoureuse</b>  <b>Vie sexuelle</b>  <b>Faculté d'aimer</b>	<p>► Le processus de séduction peut être gêné par l'impulsivité du désir et la frustration qui s'en suit, le manque de dessertir. Les séducteurs et les addictifs du sexe vont enchaîner les aventures car la rencontre amoureuse et/ou activité qui leur procure une satisfaction immédiate. Pour d'autre c'est leur hyper-sensibilité ou leur hyper-émotivité toujours 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 relations, cela paraît leur simplifier les émotions complexes liées aux vraies rencontres mais à long terme, cela 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. Les rapports non protégés et de risques de grossesses non voulues (chez les femmes TDA/H y compris adolescente) sont sexuellement transmissibles. Il semble qu'un bon équilibre sexuel soit important pour la créativité (stimulation cognitive) même la concentration. cela diminue nos symptômes négatifs notamment le stress et l'hypersensibilité. Faire l'acte dans différentes 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</p>

amour. Même s'il n'y a pas de lien direct entre cette capacité à aimer et le TDAH, le fait d'avoir été élevé dans une famille où l'un des parents a pu créer un climat non propice à la transmission de l'amour parental, comme par exemple une mère ou un père avec leurs propres problèmes liés au TDA/H, et en même temps exaspéré par le comportement TDAH de son enfant.

- ▶ La meilleure solution pour retrouver cette capacité d'aimer commence par **apprendre à s'aimer soi-même** à travers la prise de connaissance de ce trouble. Son côté neurologique déculpabilise et beaucoup ont compris de sa découverte en trouvant progressivement leur voie.
- ▶ La voie royale pour apprendre à aimer est une démarche basée sur le moment présent, sur l'acceptation des choses telles qu'elles sont, ainsi que sur la positivité comme on l'a vu dans le chapitre sur les solutions intérieures. C'est une démarche qui est aussi spirituelle et qui, à partir d'un certain âge, convient souvent à ceux qui n'ont pas beaucoup de talents dans les relations sociales, c'est le cas pour beaucoup d'adultes TDA/H. Les démarches plus rationnelles du développement personnel (Analyse transactionnelle, communication non violentes) sont intéressantes aussi surtout dans la première partie de sa vie.

### Vie de couple

- ▶ Le conjoint non TDAH peut être exaspéré par le désordre dans la maison ou par le manque de présence et d'attention. L'épouse non TDAH se sent souvent ignorée car elle représente la routine qui n'a aucun attrait aux yeux de son conjoint. Le conjoint TDAH va souvent se reposer entièrement sur son partenaire ou ses parents pour tous les aspects administratifs. Si c'est l'homme, il va souvent déléguer entièrement la gestion de la maison et des enfants à sa femme. Cela peut avoir l'impression d'avoir un enfant de plus. Certains couples sont assez heureux avec ce mode de fonctionnement. Pour les femmes, le conjoint non TDA/H aime les tâches routinières ou administratives, ou encore s'il aime les personnalités atypiques.
- ▶ La passion amoureuse souvent très intense au départ se dilapide plus rapidement chez les TDA/H. Il y a plus de divorces (hypersensibilité, impulsivité, incapacité à organiser la vie familiale) et de nouvelles routes, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de couples heureux avec un conjoint (ou même deux) TDAH. Les défis du domaine du couple sont nombreuses et tournent autour de l'évitement de la routine.
- ▶ Bien des amours, amitiés, relations familiales ou professionnelles peuvent être détruites par les traits impulsifs. Ne pas hésiter à prévenir votre conjoint (ou votre entourage en général) que vos mots ou vos réactions peuvent paraître blessants. Demandez leur d'être aussi indulgent que possible, sans oublier de vous excuser après coup quand vous avez réagi, puisque sur le moment vous ne vous en rendez même pas compte. mais ne culpabilisez pas pendant plusieurs jours "pétez les plombs", cela fait partie de votre syndrome.
- ▶ Le conjoint TDAH doit **respecter son besoin de prendre de la distance** par exemple à travers des déplacements séparés. Il peut aussi avoir chacun son appartement (éventuellement sur le même pallier); Même si c'est une solution onéreuse. ("TDAH et non TDAH) vivent aujourd'hui sur ce mode d'indépendance dans nos pays riches, y compris avec des enfants.

### Vie familiale

- ▶ Depuis l'enfance, la vie familiale d'une personne TDAH est souvent imprégnée de ce syndrome qui est héréditaire. Presque toujours un enfant TDA/H, élevé souvent dans un contexte TDAH car souvent l'un des 2 parents était lui-même TDAH. Par exemple, une mère hyperactive ou souffrant du TDAH va accentuer l'hyperactivité et éventuellement la souffrance de son enfant. Elle ne peut 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. Cela peut entraîner un manque de confiance en soi plus tard. Il faudra essayer de ne pas reproduire cette erreur à la génération suivante. **comprendre avec amour à ses propres enfants TDAH qu'ils ont leur particularité propre**, tout en les aidant à faire prendre de bonnes habitudes. Beaucoup d'adultes TDA/H ont eux-mêmes des enfants TDAH et, même si cela est difficile, 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 avec ses parents.

aux mêmes TDAH (père, mère, grands-parents, oncle, tante), en constatant que le problème est plus neurologique que certains ont eu les mêmes problèmes que vous à leur époque. En effet ce trouble entraîne souvent une tension (frère et sœurs, conjoint, enfants) qui se perpétue de génération en génération, il est temps d'arrêter cela ! D'autre part, que les adultes TDAH supportent mal l'agitation naturelle des enfants (TDAH ou pas), donc cela contribue à la transmission inter-génération dans les familles TDAH.

► Pour les enfants TDAH, les médicaments à base de méthylphénidate (ritaline, concerta) sont souvent bénéfiques. Il est évident pour les adultes comme on l'a vu précédemment. Ils leur permettent entre 6 et 12 ans (quelquefois plus tard sur l'adolescence), de se construire comme les autres enfants (relations sociales avec les autres enfants, apprentissage de l'autonomie pour faire ses devoirs à la maison avec suffisamment de concentration). Ils préparent une adolescence moins à risque d'addictions à des drogues, contrairement à ce qu'on pourrait penser. On doit bien sûr avoir une relation avec les enfants TDAH, avec une thérapie comportementale ou de la sophrologie, mais aussi une bonne hygiène de vie et un bon sommeil en même temps.

► Enfin pour les adolescents TDAH, il est plus difficile de trouver des solutions et surtout de leur imposer, tant que c'est compliqué. Mais **beaucoup des conseils de ce site liés à l'équilibre général sont valables pour les adolescents**

## Relation sociales

► L'homme est un animal social donc on ne peut pas s'extraire de la vie de groupe, même si c'est très tentant quand on a des problèmes avec les autres. On fonctionne mieux à deux en tête à tête, sans doute parce que c'est plus facile à suivre et qu'on craint moins d'être jugé par un groupe. Quand cela dépasse 3 personnes tout se complique. Certainement quelques secondes dans une conversation même si ça les intéresse. Leur manque d'écoute les amène à couper la parole avec des propos non appropriés. Ils peuvent être gaffeurs. Une autre hypothèse est que leur faible mémoire empêche d'attendre leur tour de peur d'oublier ce qu'ils ont à dire.

► Les propos d'usages ou la petite conversation ennuient profondément les adultes TDAH. La discussion ne va pas pour eux, souvent ils comprennent plus rapidement que les autres. Du coup ils s'ennuient et sont dans leurs pensées. Ils sont souvent en désaccord avec ce qui vient de se dire et vont le faire savoir, ou simplement le ruminer dans leur tête. Ils sont impulsifs, ce qui n'est pas propice à une bonne intégration sociale. Mais ils sont souvent considérés agréables au quotidien car ils conservent leur spontanéité naturelle car les nouvelles rencontres les galvanisent.

► Les relations à long terme sont plus ennuyeuses pour eux et même conflictuelles. Les adultes TDAH se sentent souvent ce qu'on leur a dit quelques minutes avant ou préparent ce qu'ils vont dire sans écouter leur interlocuteur. C'est comme un filtre qui noircit les propos et les relations qu'on a avec eux. En avoir conscience pour relativiser. **En périodes trop longues avec les mêmes personnes** en alternant entre vos différentes relations, cela n'empêche pas d'être heureux et amis sur le long terme.

► Nos gaffes, nos manquements, nos oublis, notre hypersensibilité et notre manque de confiance ont pu aussi nuire à nos relations avec les autres au fil du temps. Grâce à notre nouvelle connaissance du TDAH et une meilleure estime de nous-mêmes, nous ne savons plus affirmer nos besoins propres en cessant d'être toujours gentil (les hypo-actifs), mais sans impulsivité excessive. Il reste 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 et les stratégies qu'il déploie pour les assouvir ne sont pas dans nos valeurs. Selon son passé, chacun a des besoins et 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 influent avec l'envie d'être compétent et la peur sous-jacente d'être humilié

-> Besoins d'être ouvert avec l'envie d'être sympathique 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, gâter leur rôle, ...). Ils ne s'attachent pas à des étiquettes mais privilégient leur aptitude (motivé et concentré) à chaque instant par un groupe, un événement ou un concept. L'exemple typique est celui du cocktail où l'adulte TDAH va butiner d'un groupe à un autre sans pouvoir se fixer et s'accrocher longtemps à une conversation.

► Les conversations habituelles les ennuient, ils ont besoin d'entendre ou de voir quelque chose de captivant, ou d'un centre d'intérêt. Ils vont être souvent contre l'avis général du groupe et préféreront prendre parti pour un membre aidés par une faculté à décrypter facilement les émotions des autres, sans comprendre vraiment ce qu'il se passe.

Certains sortent le soir et la nuit, cherchant ce qui va les faire vibrer, mais beaucoup n'y prennent pas un vrai plaisir. Certains prennent 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'amis, d'un parent ou du conjoint pour pallier à leur manque (organisation, tâches administratives, ...) , revigorent et vivent en société tout simplement. Ils ont besoin d'encouragement et de retours positifs sur ce qu'ils font, donc **privilégier les groupes 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 qu'ils privilégient des métiers où l'on ne côtoie pas tous les jours les mêmes personnes dans un même lieu, avec des réunions sauf si c'est eux qui les conduisent. En effet ils jugent souvent les réunions trop lentes, pas assez efficaces et 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 est d'effectuer discrètement une relaxation de type Jacobson en contractant régulièrement et brièvement très fort les muscles du visage en suivant ensuite les sensations de leur relâchement. Pour ceux qui préfèrent amplifier et suivre leur respiration, il est possible d'être aussi plus créatifs au moment où ils auront à intervenir, en plus de la sérénité.

### Outils et méthodes

► L'analyse transactionnelle (AT) nous permet entre autre de **comprendre les jeux psychologiques destructeurs** qui s'entretiennent entre eux malgré eux. Le plus connu de ces jeux est le trio persécuteur/victime/sauveteur où chaque membre d'une famille ou d'un groupe professionnel va au fil du temps ne plus pouvoir se passer d'un ou deux de ces rôles. Les membres impulsifs vont souvent se trouver dans le rôle persécuteur, pour masquer leur manque de confiance en eux et leur peur de l'abandon. D'autres vont évoluer dans le rôle de la victime, notamment ceux qui se plaignent sans arrêt des autres pour justifier leur mal-être causé par le TDAH. Enfin les plus empathiques préféreront le rôle de sauveteur en s'épuisant jusqu'à ce qu'ils n'auraient donc pas la possibilité de trouver ses propres solutions en lui. Des prises de conscience répétées et des exercices peuvent permettre de se défaire progressivement de ses trois rôles et de s'éviter ainsi des souffrances inutiles. Le premier pas pour comprendre ces jeux psychologiques destructeurs ou simplement non épanouissants.

► La communication non violente (CNV) nous apprend à communiquer à l'autre la situation conflictuelle sans accusation et à l'inverse sans réprimer ses sentiments et besoins. C'est un processus en 4 étapes :

- Décrire à l'autre le comportement qui nous gêne, avec uniquement des faits, sans interprétation ni adjectifs
- Exprimer ses sentiments correspondants, ce que l'on ressent, donc remplacer le "TU" classique par "JE"
- Exprimer ses besoins ou valeurs qui ne sont pas respectés et qu'on voudrait retrouver.
- Faire une demande réalisable à l'autre, concrète et formulée positivement et négociable.

Cela concerne aussi la violence interne de nos émotions que beaucoup d'adultes TDA/H n'expriment pas mais vivent. Pour les TDA/H impulsifs ou colériques, cela permet de canaliser leur réaction blessante habituelle. Pour les TDA/H qui n'ose jamais aborder un conflit, cela permet de débloquer une situation en osant aborder un sujet qui fâche. Cela concerne aussi les adultes qui ont du mal à exprimer leurs besoins, etc.

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

<p><b>Diététique</b></p> <p><b>Témoignez sur le blog</b></p>	<p>Quelques règles valables pour tous mais plus encore pour les TDA/H. En effet on doit donner le bon carburant à déséquilibres de toutes sortes qui font chuter notre énergie, notre attention et notre humeur.</p>
<p><b>Conseils généraux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sur la diététique, on retrouve souvent les adultes TDA/H dans les extrêmes, une partie ne respectent aucune règle, l'autre manque d'attention et d'habitudes (comme aller faire ses courses régulièrement). D'autres ont une vigilance extrême, ils sont aperçus que cela avait une incidence importante sur leur attention et leur bien être. Attention de ne pas être trop rigoureux d'une nourriture parfaite au risque de se désocialiser, l'alimentation ne représente qu'une petite partie des solutions pour les TDAH.</li> <li>▶ L'excès de nourriture est une addiction classique chez les adolescents et adultes TDA/H. Certains mangent beaucoup pour éviter l'hypoglycémie qui est fatale pour leur attention et/ou leur stress. Manger est donc souvent un moyen de gagner de l'énergie ou soulager une inquiétude ou un stress quasi permanent pour certains. Mais manger trop lors d'une digestion lourde qui plombe.</li> <li>▶ Le sucre est mauvais pour le TDA/H. On pourrait penser le contraire car le sucre amène une énergie immédiate mais provoque l'hypoglycémie. Donc on se concentre un peu mieux avec du sucre à très court terme, tout en soulageant une angoisse ou un manque de sucre dans le sang. Mais on favorise ainsi des hypoglycémies fréquentes qui vont être le terrain d'une attention déficiente chronique ainsi qu'un stress chronique. Une stratégie basée sur la consommation de sucre lent (index glycémique bas) et de fibres sera la solution pour résoudre l'hypoglycémie au quotidien.</li> <li>▶ Le pire est de s'adonner régulièrement à la junk-food, c'est à dire gras et sucré à la fois ce qu'on retrouve dans les fast-foods mais aussi dans la plupart des desserts. Ce conseil est universel, c'est donc valable pour tout le monde, mais c'est particulièrement vrai pour les adolescents et d'adultes TDA/H s'alimentent très mal. Cela risque d'entraîner de l'obésité, puis d'autres maladies dans les prochaines parties de vie.</li> <li>▶ 80% des produits d'un magasin classique sont plutôt mauvais, avec du sucre, sel, colorants, conservateurs, matières grasses, et l'amidon des farines raffinées. Evitez toutes formes de biscuits, viennoiserie, desserts industriels, friandises industrielles, privilégiez ceux contenant des protéines et glucides complexes autre que le sucre et les farines blanches.</li> <li>▶ Manger équilibré ne veut pas dire éliminer les plaisirs gustatifs car ceux-ci participent à notre bonne humeur et à notre santé. C'est manger intelligemment, se démarquer des nouvelles mauvaises habitudes de nos contemporains influencés par le trompeur de l'industrie agro-alimentaire. Cela passe par réapprendre à apprécier le goût simple des aliments naturels sans excès de sucre, de sel ou autre sauce attrayante peu recommandable. Privilégiez les aliments du marché ou les aliments congelés (sans sauces) et évitez les légumes en boîte.</li> <li>▶ Diminuer les produits laitiers et la viande rouge grasse qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés. optez</li> </ul>

	<p>matières sèches, ou les fromages râpés en tyrosine comme le parmesan. Éviter les matières grasses combinées (pain blanc ou sucre) dans un même repas. Les desserts ne devraient pas être systématiques à chaque repas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mangez des fruits tous les jours, si possible en début de repas (pour éviter la fermentation du bol alimentaire, vous n'êtes pas diabétique. Les fruits amènent directement de l'énergie sous forme de sucre (entre lent et rapide glucose), de vitamines, de minéraux, et des antioxydants qui retardent le vieillissement cérébral, mention spéciale à la cerise qui contient en plus beaucoup de fer. Les fruits nourrissants comme la banane, les figues, les dates et abricots secs peuvent être mangés au petit déjeuner ou un goûter. Les fruits sous forme déshydratés se conservent longtemps et constituent un moyen efficace pour éviter l'hypoglycémie sans faire ses courses tous les jours.</li> <li>▶ Mangez aussi des légumes tous les jours, frais ou congelés. C'est très important aussi car c'est une autre source de minéraux et surtout de fibres qui font baisser l'index glycémique du bol alimentaire. D'autre part, une légumineuse seule constitue un repas car c'est l'aliment le plus complet (glucide, protéine, lipide, fibres, vitamines, minéraux), il s'agit de pois, fèves, lentilles, haricot.</li> </ul>
<p><b>Eau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Avant de parler de l'alimentation, boire régulièrement de l'eau est le meilleur moyen de ne pas perdre son énergie mentale. C'est le plus important après la respiration. Quand on ressent une sensation de soif, c'est déjà trop tard, on a perdu 10% de leur force et de leur vitesse de réaction. Plus intéressant encore, les cellules du cerveau sont encore plus déshydratées qui affecte les processus mentaux, notre mental se brouille ! Boire très régulièrement un demi-verre d'eau toutes les heures et avant chaque repas. L'eau est la source de minéraux la plus intéressante. Éviter les jus de fruit en bouteille ajoutés. Garder une bouteille d'eau toujours près de vous ou encore mieux profitez-en pour faire une pause active.</li> <li>▶ Buvez régulièrement de l'eau, mais pas trop à la fois quand même. Un demi-verre au réveil puis une à deux fois par jour, d'environ 1 litre par jour, et 2 à 3 litres s'il fait très chaud (l'été) ou s'il y a une climatisation ou si vous faites du sport. Éviter de manger beaucoup de protéine lors du repas précédent. Buvez avant chaque repas mais, mais ne noyez pas votre soif après les repas. Et gare aux clichés de la pub, ce n'est que pour les femmes en mal de minceur. Beaucoup d'adultes sont particulièrement sensibles à une ou plusieurs règles générales de diététique et c'est le cas pour celle-ci donc évitez pour ne pas perdre votre énergie.</li> </ul>
<p><b>Répartition des repas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Respecter la règle des 3 repas par jour (plus éventuellement le goûter) pour <b>éviter l'hypoglycémie qui est fréquente</b> chez les adultes TDAH, amène du mauvais stress et peut être désagréable. On peut arrêter une hypoglycémie ou l'éviter juste avant un repas, en prenant des fruits ou exceptionnelles contenant du sucre et/ou du glucose. Attention aux mélanges glucose-fructose de l'industrie alimentaire, dans le cas contraire, qui sont de très mauvaise qualité.</li> <li>▶ Le petit déjeuner devrait être important et glucidique (Fruits ou fruits secs, céréales ou pain multi-céréales comme le pain complet d'avoines ou sans gluten (voir plus loin), confitures allégée en sucre, miel ...) pour bien démarrer la journée. Beaucoup de sucre rapide permettra de garder plus longtemps l'énergie dans la matinée, avec un taux assez élevé de sucre à l'heure du prochain repas. C'est le cas du miel surtout s'il est sous forme liquide qui est un signe de forte présence de glucose, comme dans le miel d'acacia, châtaignier ou sapin selon vos goûts. On peut aussi opter pour un petit déjeuner avec le fameux bacon de porc ou de dinde par exemple qui sont peu gras.</li> <li>▶ Pour le déjeuner, le sandwich n'est pas un mauvais choix s'il est fait avec du pain complet ou mieux 5 céréales complètes sans gras (beurre, fromage), en préférant une sauce blanche par définition plus légère. S'il est pris en dehors de son contexte possible dans la nature, cela sera une vraie pause énergétique. Evidemment il sera bon aussi de manger avec des légumes ou fruits qu'on apprécie et qui ne parlent pas trop de boulot pour faire aussi une pause coté stress.</li> </ul>



	<p>► Le déjeuner devrait être assez copieux pour tenir jusqu'au soir ou jusqu'à la collation de fin d'après-midi, mais la baisse d'énergie vers 14H00 qui peut être amplifiée par le processus de digestion. Si vous êtes chez vous, une sieste peut aider, sinon il faudra apprendre à manger plus léger et prendre ensuite vers 17H une collation comme des fruits déshydratés, ou encore des fruits secs (amandes, noix de cajou, noix, noisettes, ...) sans sucres ni sel ni huile ni colorants.</p> <p>► Le dîner devrait être le repas le plus léger de la journée, car c'est un piège classique qui provoque la prise de poids importante qui va gêner la qualité du sommeil et donc augmenter le déficit d'attention le lendemain. Le meilleur conseil est de ne pas avoir envie de manger trop le soir est de prendre quelques fruits en fin d'après-midi ou même 1/2H avant de commencer de se ruer sur le repas du soir pour combler un manque de sucre de sang. Il faut toutefois manger suffisamment pour éviter la hypoglycémie durant la nuit.</p> <p>► Le corps étant une machine thermique, il est bon d'adapter à tout moment sa quantité de calorie à sa dépense. On mangera plus en quantité les jours d'activité physique intense ou de sport. L'énergie des aliments est mesurée en kilocalorie, et on doit se situer au niveau journalier entre 1000 et 2500 selon son âge, son sexe, sa masse musculaire physique. On va apprendre à lire les étiquettes des produits que l'on consomme pour voir sa valeur énergétique et sa composition. Chaque aliment ou produit agroalimentaire est ainsi composé de glucides (sucres rapide ou lent), de lipides (matière grasse, 2 fois plus calorique) dont on va parler en détail ci-dessous.</p>
<p><b>Glucides</b></p> <p><b>Index glycémique</b></p>	<p>► 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. <b>Attention aux sucres rapides</b> trop consommés, ils provoquent 3 heures après l'ingestion une hypoglycémie et il y a un risque de diabète (type 2) à terme. Les personnes âgées sont très exposées.</p> <p>► <b>Privilégier les sucres lents (index glycémique faible)</b> comme le pain complet, semi-complet, aux céréales complètes, les pâtes complètes, le riz complet etc. Le pain blanc n'est pas bon pour la santé, c'est de l'arrêter sans fibres ni minéraux, un index glycémique élevé équivalent au sucre, et il ne doit pas avoir sa popularité dans la France par une aberration alimentaire collective. Pour les féculents de type pommes de terre, un temps de cuisson plus court donne un index glycémique le plus faible possible, donc meilleur. <b>En résumé, diminuez ce qui est blanc</b> (sucre, pain blanc, riz blanc et sel) et rajouter éventuellement des protéines pour diminuer l'index glycémique du bol alimentaire.</p> <p>► Cas particulier, si l'on n'a pas de fruits, on prendra un sucre rapide comme un soda si on doit se concentrer sur un repas, et spécialement si on est en hypoglycémie, ou si l'on doit faire un effort sportif.</p>
<p><b>Lipides</b></p> <p><b>Omega 3</b></p>	<p>► Evitez les produits industriels contenant des lipides et les produits de l'élevage intensif car ce sont souvent des graisses saturées, c'est-à-dire des acides gras saturés ou gras trans (insaturé hydrogéné). Préférez plutôt les Omega-3 (acide alpha linoléique) et Omega-9 (acide gras mono-insaturés). Les Omega 3 sont des lipides (matières grasses) qui sont particulièrement bénéfiques car ils activent la dopamine et la sérotonine et sont <b>particulièrement bénéfiques pour l'humeur et l'hypersensibilité</b>, en plus des autres effets bénéfiques sur le cerveau et le cœur.</p> <p>► On trouve les omega-3 en grande quantité dans les <b>poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon)</b> et dans les noix. Privilégiez le rayon poissonnerie frais, mais des boîtes de qualité (sans huile et sans sauces) feront l'affaire. N'achetez pas de poissons d'élevage qui accaparent le plomb (Thon, Saumon). On trouve aussi des omega-3 dans <b>certaines huiles végétales</b> (colza, lin, noix). Pensez une ou deux fois par semaine à une salade avec poisson gras et huiles riches en Omega-3 (sans féculent ni sucre, c'est aussi un plaisir gustatif car le gras fait du bien à nos papilles).</p> <p>► L'Omega 3 est dans une certaine mesure un antidépresseur naturel mais aussi une aide pour la concentration.</p>

survivent. C'est amusant à imaginer que de simples boîtes de conserve de maquerons peuvent nous aider. Pour les hommes, les chasseurs-magotiers du Paléolithique (voir régime paléolithique), le ratio Omega-3/Omega-6 était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui. Magnon consommaient globalement beaucoup plus d'Omega 3 (voir régime paléolithique), le ratio Omega-3/Omega-6 était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui. Eviter donc la traditionnelle huile de colza qui contient beaucoup trop d'Omega-6 ainsi que l'huile d'arachide. Pour les cuissons, un mélange d'huile équilibrée (comme l'huile de noix) fera l'affaire ainsi que l'huile d'Olive.

► A noter que **l'huile d'Olive ne contient pas d'Omega-3** mais des Omega-9 et polyphénol intéressants pour les artères cardio-vasculaires mais sans autre intérêt pour le TDA/H. L'huile de Colza est la plus équilibrée et contient en bon équilibre Omega-3-6-9. L'idéal serait de la choisir en première pression à froid mais le goût est très prononcé. Essayez aussi l'huile de noix qui est extrêmement riche en oméga-3 mais il ne faut pas la consommer tous les jours tout de même car elle n'est pas riche en oméga-9. Elle est très chère et doit se conserver au frigidaire.

### Protéine

### Régime végétarien

► Les protéines activent la dopamine (grâce à la L-Tyrosine) et diminuent les risques d'hypoglycémie. Elles augmentent sensiblement notre énergie, notre attention et notre humeur, mais on doit rester raisonnable surtout le soir. **Priorité aux protéines blanches en premier choix** (Dindes et poulets car riches en L-Tyrosine) puis le poisson blanc qui sont de la première catégorie. Le porc (préférer le jambon maigre plutôt que du saucisson. Les viandes rouges (ovins, bovins) ne sont pas recommandées consommées fréquemment car elles contiennent moins de protéine (contrairement à la croyance populaire), ainsi que des graisses saturées surtout si l'animal n'a jamais vu une prairie, donc privilégiez le bio. Le canard et l'oie sont intéressants aussi. Les confits de canard et d'oie feront l'affaire pour amener ces bonnes graisses dans un repas avec légumes verts, sans féculents et sans calories.

► Si vous voulez avoir une idée approximative de ce que pourrait produire la ritaline sur vous, essayez un repas très riche en protéines en mangeant 1/2 dinde ou même un poulet fermier accompagné de salade ou tomate. Bien que la protéine pure augmente notre pouvoir de concentration, on ne doit pas en abuser car cela fait travailler nos reins, pour éviter un peu cela dans les heures qui suivent. Si vraiment vous n'arrivez pas à acheter la viande et le poisson régulièrement, prévoyez des sachets de protéines qui vous dépanneront quand vous n'aurez plus rien dans votre réfrigérateur. Voir les rayons régime pour femme ou en plus pur dans les rayons sportif d'homme pour la musculation. Si vous prenez un médicament avec un goût sucré (éventuellement chocolaté), c'est aussi une solution temporaire pour faire baisser votre boudin. Le chocolat et autre dessert.

► La stratégie protéine animale fait partie de la stratégie de stimulation qui peut faire du sens à une époque de besoin de concentration. Puis on peut aller vers une stratégie anti-stress qui est plus viable à long terme et plus durable. Si on a appris à arrêter la ritaline ou le café, on peut apprendre à diminuer voire arrêter les protéines animales pour passer à un régime végétarien, plus propice au calme mental, à la zénitude, en pratiquant la relaxation, la méditation ou la marche calme. Il faut toujours consommer des protéines végétales (légumineuses notamment) et cela demande plus de vigilance pour être équilibrée, il sera plus prudent de continuer à consommer des produits laitiers et des œufs ainsi que des compléments naturels : La spiruline pour avoir les acides aminés nécessaires et éviter l'anémie, des graines de lin ou des pilules pour les oméga-3.

### Régimes spéciaux :

- sans gluten
- sans caséine

► Le gluten est un ensemble de protéines qu'on retrouve dans certaines céréales comme le seigle, le maïs et sur le blé. L'intolérance au gluten touche 2 à 5% de la population mais touche en fait beaucoup plus de monde car notre système digestif a assez évolué depuis le néolithique et la culture du blé et sa transformation par l'homme, tout comme la caséine de lait. On constate chez beaucoup de gens des lenteurs digestives, un reflux gastro-oesophagien. De nombreux sportifs ont eu un succès avec un régime sans gluten sans pour autant être allergique. Le gluten peut être un des facteurs d'aggravation

## Jeûner

enfants et les adultes aussi.

- ▶ Testez pendant quelques jours un régime sans gluten (sans pain, céréale, pâtes classiques) privilégiez le riz, le sarrasin, le quinoa, la châtaigne, le riz ... que l'on trouve dans les boutiques diététiques, les bananes que l'on écrase dans les desserts et dans un bol de fruit sec le matin. Le blé moderne est la plus mauvaise céréale (même le blé ancien a été très modifié pour le rendement ce dernier siècle avec beaucoup plus de gluten. On trouve ce blé de partout ...). Un blé contenant moins de gluten est le petit épeautre, en théorie proche du blé sauvage antérieur au néolithique. Les pains multi-céréales (blé, seigle, avoine, sarrasin, lin, riz, ...) sont un bon compromis et on les trouve dans beaucoup de magasins diététiques.
- ▶ De même il est intéressant de tester un régime sans caséine donc sans produits laitiers puisque nos ancêtres n'ont pas l'élevage (voir régime paléolithique). Remplacer le lait d'animaux par le lait de soja, le lait d'amande ou de riz on les trouve dans les magasins diététiques. Le lait de chèvre est meilleur que le lait de vache. 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 faire de la fondue. Une fondue savoyarde au brocolis et choux fleur est beaucoup plus digeste et tout aussi bonne.
- ▶ Le jeûne est intéressant même s'il demande un accompagnement la première fois. Cela paraît en opposition avec l'hypoglycémie. Mais le corps est malin et a appris à gérer correctement un manque de nourriture prolongé qui est le cas de nos ancêtres les chasseurs. À partir du 2ème jour sans alimentation, le cerveau se passe du glucose du sang et commence à puiser dans les réserves de graisse et de muscle transformées aussi en glucose. Au bout de 5 jours, le foie et les reins produisent des corps cétoniques qui remplacent le glucose. Il faut être prudent car on peut avoir des pertes d'attention les premières semaines dans l'ordre et il y a ensuite un effet positif sur l'énergie, l'humeur et l'attention. Il faut mettre son corps en mouvement (il existe de nombreux stages Jeûne et randonnée), n'être pas seul si possible. On se rend compte qu'on est plus connecté avec son entourage, la nature, l'instant présent, la vie. Un jeûne d'une semaine peut être révélateur pour des prises de conscience. Le TDAH à travers un calme mental naturel, même s'il ne faut pas s'y attacher car il est difficile de le faire régulièrement. Une semaine peut se faire, et ainsi se détoxifier régulièrement.

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

<b>Compléments alimentaires</b>  <b>Témoignez sur le blog</b>	Il existe des nutriments qui favorisent la vigilance, la concentration, la mémorisation, reculent la fatigue et améliorent l'équilibre général
<b>Spécifiques concentration et mémoire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Les meilleurs nutriments pour la concentration et la mémoire sont : DMAE (Diméthylaminoéthanol), PCA, Ginkgo Biloba, Choline, DHA (omega 3), L-glutamine, L-Théanine (contenu dans le thé vert), Bacopa Monnani, Huperzine, Rhodiola. Vous trouvez la plupart au rayon herboriste des pharmacies. L'action de ces nutriments est instantanée et "boostent" le cerveau pendant environ 2H, on peut ainsi en prendre plusieurs fois par jour pour une concentration cérébrale intense pour optimiser son rendement. Attention car vous serez aussi plus performant car ces nutriments sont vraiment efficaces pour retarder la fatigue intellectuelle qui nous est fatale en termes de mémoire.</li><li>▶ On trouve ces nutriments combinés de manière synergiques dans des <b>compléments alimentaires</b> que l'on trouve <b>sur Internet</b>. Parmi les meilleurs combinés pour l'attention et la mémoire. on peut citer :</li></ul>

	<p>attention et constant focus : le 1er est le plus équilibré avec en plus beaucoup de vitamines et de minéraux (magnésium), le 3eme est plus spécifique pour gagner en attention. 1/2 comprimé ou gélule est suffisant sur 1h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ces compléments alimentaires sont très intéressants pour les étudiants en période de révision ou qui travaillent beaucoup sur ordinateur essentiellement pour diminuer la fatigue intellectuelle et oxygéner les effets secondaires (car sans caféine) et peuvent même retarder un éventuel Alzheimer car ces nutriments véritablement le cerveau.</li> <li>▶ Pour la concentration, mention spéciale à la L-Tyrosine qui est le précurseur de la dopamine, donc en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. C'est vraiment le nutriment naturel le plus efficacement le TDA/H et sans effet secondaire. On le trouve sur Internet mais certaines pharmacies le proposent en préparation. On le trouve aussi dans d'autres compléments alimentaires comme la spiruline, les protéines végétales dans l'alimentation courante : le poulet ou la dinde, le blanc d'œuf, ou certains fromages blancs (cottage cheese, parmesan) sans en abuser.</li> </ul>
<p><b>Humeurs Hypersensibilité</b>  <b>Sommeil</b>  <b>Stress</b>  <b>Trac</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pour améliorer l'humeur, mention spéciale à la L-phénylalanine qui est le précurseur de la noradrénaline, un antidépresseur naturel en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. Tout comme la tyrosine, c'est un nutriment naturel conseillé pour le TDA/H et avec peu d'effets secondaires. Signalons aussi le millepertuis ou hypericum (antidépresseur naturel mais qui ne convient pas à un trouble bipolaire).</li> <li>▶ Pour diminuer le stress et l'anxiété, l'impulsivité et l'hypersensibilité, des suppléments naturels sont recommandés, notamment un produit nommé "Gaba Calm" qui contient aussi de la L-Tyrosine et qui agit rapidement sous la langue. Il est efficace, sans danger, efficace pour les symptômes du TDA/H et unique en son genre à commander sur internet.</li> <li>▶ Pour certains, les compléments alimentaires et acides aminés vus plus haut sont trop forts et ils ont besoin de nutriments beaucoup plus légers, surtout pour diminuer l'impulsivité, le stress ou l'anxiété. Les plantes sont un bon choix, comme la valériane, la passiflore, l'aubépine, l'ashwagandha, ou des tisanes spécifiques. Mais le thé vert, qui a aussi des vertus stimulantes, et c'est plus sympa que d'avalier une pilule. Le style convivial, il existe aussi des tisanes efficaces pour le stress et l'anxiété que l'on trouve dans les pharmacies (exemple de composition gagnantes : anis vert, serpolet, aubépine, tilleul, asperle odorante, lavande, coquelicot).</li> <li>▶ Les fleurs de Bach peuvent donner de bons résultats pour ces personnes hypersensibles à toutes les émotions, mais aussi sur la concentration et l'impulsivité. La clematite est souvent conseillée pour la concentration, il existe une composition spéciale TDAH (N°55) chez un fournisseur (pas de retours positifs pour l'instant), et le fleur de Bach pour les crises d'angoisses qui est le mélange le plus connu dans les fleurs de Bach.</li> <li>▶ L'homéopathie est une bonne alternative pour les personnes trop sensibles pour prendre des compléments alimentaires vus plus haut : Anacardium pour les problèmes de distraction et d'estime de soi, aurum metallicum pour les problèmes de vie sociale, chamomilla pour une meilleure gestion de la frustration, lithium pour atténuer les changements de humeur pour le stress qui rend hypersensible et hyperactif stress. Mention spéciale pour le gelsemium pour le stress qui inhibe (examen, rencontre amoureuse).</li> </ul>
<p><b>Vitamines et minéraux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les vitamines du groupe B sont très intéressantes, avec un fort dosage de l'ordre de 50mg. la B1 pour la concentration intellectuelle. la B6 pour la synthèse des neurotransmetteurs du TDAH. ou un complexe de toutes les vitamines du groupe B.</li> </ul>

	<p>pour le stress en général. Elles ne sont pas dangereuses même avec des doses bien supérieures aux p. par exemple 50mg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Un multivitaminé quotidien pour compléter l'alimentation moderne n'est pas de trop, avec les vitamines oxydantes, les vitamines A et D pour lesquels on ne doit pas dépasser un certain dosage, en enfin les séléments (magnésium, calcium, zinc, ...).</li> <li>▶ Des suppléments de magnésium semblent bien fonctionner en diminuant l'anxiété et l'hyperactivité. Des études tendent à montrer que le manque de magnésium due à l'alimentation moderne serait en dé des enfants et adultes TDA/H et constituerait donc un facteur d'aggravation du TDA/H. Prendre des gé être intéressant car notre alimentation moderne en manque, notamment à cause du raffinage des farin pain blanc).</li> <li>▶ Une carence en fer (fréquent chez les femmes et les enfants) peut aussi diminuer la concentration, la fatigue jusqu'à l'anémie. Mais une alimentation équilibrée en contient suffisamment. Des études ont montré de suppléments en fer (ferrite). On peut commencer par manger plus souvent des lentilles, haricots blancs complètes, viande maigre, abats, foie de volaille .</li> </ul>
<b>Sous prescription</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ De légers stimulants peuvent remplacer avantageusement la caféine et la nicotine. Ce sont souvent des anti-ischémiques qui augmentent le débit sanguin et surtout l'oxygène dans le cerveau. Citons par exemple l'Hydergine, bien synergiques ensemble, sous prescription avec votre médecin de famille.</li> <li>▶ D'autres se trouvent légalement sur internet sous l'appellation "smart drug" et peuvent permettre de travailler temporairement plus facilement. Mais rappelez-vous qu'à terme une respiration amplifiée et régulière amène aussi peut faire à peu près le même effet.</li> </ul>

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

<b>Audios et Vidéos</b>	Résumé des enregistrements audio pointés dans les tableaux d'auto-coaching ci-dessus
<b>Témoignez sur le blog</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Audios de bruit blanc</b></li> <li>- <b>Concentration forte</b></li> <li>- <b>Concentration douce</b></li> <li>- <b>Concentration relax</b></li> </ul>	<p><i>Pour télécharger les fichiers audio ci-dessous, faire click-droit sur Windows, ou CTRL+click sur Mac, puis "sauvegarder le fichier" ou "enregistrer le fichier" en choisissant le dossier pour accueillir le fichier mp3. Transférez les ensuite sur votre smartphone pour les avoir toujours avec vous et les écouter quand vous travaillez (audio bruit blanc) ou quand vous êtes dans les transports en commun, dans votre lit au coucher et au réveil, ... Votre baladeur mp3 ou smartphone va de toute façon fonctionner avec les fichiers mp3. Vous pouvez aussi les écouter en ligne (en cliquant juste dessus) sans les télécharger mais vous serez dépendant des sites où sont stockés ces audios.</i></p> <p>▶ <b>Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer sur une tâche :</b></p>

## Relaxation

- Apprentissage Méditation du ressenti du

## corps

### ► Cohérence cardiaque

### ► Audio respiration

- Apprentissage de la respiration amplifiée

### ► Livres audios

- Le moment présent
- Harmonie relations
- Pensées positives

### ► Auto-hypnose

- Concentration
- Stress et anxiété
- Estime de soi positive
- Confiance en soi
- Bien s'endormir

S'immerger dans un environnement comprenant beaucoup de sons aléatoire est souvent bon pour la concentration TDA/H (terrasse de café, parc ou jardin, ...) . Sur le même principe il existe des audios ou bandes son sur youtube phénomène en simulant un spectre de sons et permettent une hyper-focalisation productive en restant à son b

- Voici donc un audio de bruit blanc à télécharger [ici](#) (white noise) que vous pouvez écouter (avec un bon casque que vous faites une tâche cérébrale très difficile pour vous. Mettez le son assez bas la première fois sinon vous gênez 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) que certains adultes TDA/H préfèrent 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 modérément qu'avec les deux autres types d'audios, mais avec un spectre de bruit aléatoire plus agréable et plus adapté pour des activités moins cérébrales (lecture, ménage à la maison) avec de plus un sentiment de relaxation.

- Beaucoup préfèrent des sons isochrones, binauraux ou beta/gamma, avec ou sans musique d'arrière fond, pour la concentration. Il existe d'excellentes bandes sons sur youtube dédiées aux adultes TDAH isochrone\_1 , isochrone\_2 , isochrone\_3

- Il existe aussi des ondes qui permettent de se plonger plus facilement dans un état de relaxation et de créativité binauraux, isochrones ou ondes alpha/theta (utilisé pour la méditation), pas spécifique pour le TDA/H, mais qui sont très intéressants pour ceux qui ont une anxiété importante : alpha\_1 , theta\_1 , binaural\_1 ,

- Il existe aussi des bandes sons qui proposent une alternance d'ondes de concentration et de relaxation isochrones

- Utilisez ceux qui marchent le mieux pour vous et témoignez pour les noter et en proposer d'autres : Témoignez si vous travaillez jusqu'à 2h du matin grâce à ces ondes, vous le payerez quand même le lendemain avec un manque d'énergie ou d'humeur.

### ► 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 pratiquées 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 internes (du TAO chinois), ainsi que la relaxation occidentale, tout cela à travers un processus d'auto-hypnose pour en faire profiter l'individu. En quelques semaines on augmente ainsi notre niveau de bien-être environ de 2 à 5 points sur une échelle de 10 (1 agitation mentale, en renforçant son pouvoir de concentration et de création, et en augmentant l'harmonie avec son personnel et professionnel (baisse de l'hypersensibilité). Tout cela en étant plus énergique pour mener à bien : la 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\_hyperactivite\_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

### ► Vidéos et audios pour une respiration en cohérence cardiaque : Cohérence cardiaque

Voici une méthode magique et simple pour améliorer son état émotionnel, être plus calme et positif. De par sa simplicité elle conviendra très bien à ceux qui bloquent sur la relaxation et les pratiques orientales (méditation, yoga, pranayama). À pratiquer 2 fois par jour pendant 5mn au rythme de 6 inspir-expir par minutes (2\*5 secondes par respiration), avec l'aide d'un casque audio, on synchronise automatiquement la variation du rythme cardiaque sur l'inspiration (+ de battements) et l'expiration (- de battements), tout cela régulièrement et donc en cohérence, pour cela on l'appelle la cohérence cardiaque.

### ► **Audio d'apprentissage de la respiration relaxante : Respiration amplifiée**

Voici une méthode d'augmentation du bien-être à travers une méditation sur la respiration amplifiée qui fait appel à une énergie vitale (a dans le Yoga de L'inde). En quelques semaines on apprend à respirer mieux et à envoyer des messages plus régulièrement, ce qui diminue de manière spectaculaire certains symptômes négatifs du TDAH et autres symptômes. C'est aussi une excellente méditation pour bien commencer sa journée, à pratiquer si possible dès après le réveil. Si vous ressentez une gêne ou un étourdissement, c'est que vous êtes vraiment en manque d'oxygène, cela s'améliorera rapidement avec une pratique régulière. Vous pouvez ensuite pratiquer cette respiration amplifiée tout jour sans l'aide d'audio.

- respiration\_amplifiee\_10mn -> Respiration consciente et amplifiée

### ► **Logiciel (App smartphone) d'apprentissage de la respiration énergisante**

La respiration peut-être aussi énergisante, c'est ce que le yoga appelle l'énergie vitale du souffle (pranayama). Ici on commence avec un guide visuel et sonore sur son smartphone. Ici c'est juste l'oxygénation du cerveau qui est améliorée, ensuite aller plus loin dans des cours de yoga avec des techniques de rétention et de visualisations pour ressentir le prana dans tout son corps.

- APP PRANAYAMA (saagara) -> Application de respiration énergétique pédagogique avec une version gratuite

### ► **Livres audio inspirant et aidant pour les adultes TDAH : 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 audio pendant quelques 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 de livres de développement personnel :

- La lecture d'un livre est difficile pour beaucoup d'adultes TDAH 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), et peuvent être utilisés en rituel d'endormissement ce qui améliore la durée et la qualité du sommeil (volume au plus bas). Les livres sont enregistrés avec des voix off calmes ce qui rend encore plus inspirant d'autant plus avec les personnes qui sont plus auditives que visuelles. Dans tous les cas, certains préféreront le format audio 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

- 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 réceptivité de suggestions métaphoriques au niveau de votre subconscient. Cela ne remplace pas une séance de corporelle complète quotidienne et il est préférable d'avoir déjà acquis une technique de relaxation comme celle afin de rendre plus performante les suggestions de ces audios. Il existe beaucoup de sites qui proposent des séances sous forme d'audio, les mp3 gratuits ne sont pas souvent de bonne qualité mais il existe des sites qui proposent d'auto-hypnose fait par des professionnels reconnus de cette profession, donc vous allez trouver ci-dessous les liens que vous pouvez télécharger sur leur site natif. Pour ceux qui vous plaisent à la première écoute (voix, style d'exercice) pendant plusieurs semaines, c'est la répétition de leur écoute (un seul à la fois pendant plusieurs semaines votre objectif) qui va marcher. Laissez-vous bercer par la voix douce avec ses métaphores qui s'adresse à l'enfant confiance au processus qui agit sur votre subconscient au fil des écoutes. Ne fouillez pas sur internet pour en faire un travail fastidieux a été fait par l'auteur de ce site ! Voici donc les audios de ce site qui sont bien adaptés aux synchro 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 pour réduire l'anxiété et augmenter la concentration.

- La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir, pour le couple attention/anxiété, à beaucoup de ceux n'aimant pas particulièrement le classique.
- Des sons provenant de bols tibétains sont reconnus comme étant efficaces pour le TDAH/H, il existe un livre intitulé "Soulager la TDAH grâce aux sons"
- Certains chants polyphoniques ont des vertus reconnues 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 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 (tapez "adhd music").



intensement sur une tâche mais il est préférable de ne pas écouter ce type de musique le son

- Donc vous pouvez vous faire vos propres playlists de musique selon l'état que vous recherchez (Concentration, positivisme, ...). Ce site proposera bientôt des playlists type qui conviennent bien aux adultes TDA/H.

---