

# CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES

## AMOURS , FAMILLE ET RELATIONS

<b>Famille et relations</b>	Les relations amoureuses et sociales peuvent être perturbées par le TDAH
<b>Rencontre amoureuse</b> <b>Vie sexuelle</b> <b>Faculté d'aimer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Le processus de séduction peut être gêné par l'impulsivité du désir et la frustration qui s'en suit, le manque de patience peut les desservir. Les séducteurs et les addictifs du sexe vont enchaîner les aventures car la rencontre amoureuse et/ou l'acte sexuel est la seule activité qui leur procure une satisfaction immédiate. Pour d'autre c'est leur hyper-sensibilité ou leur hyper-émotivité qui leur joue des tours en rendant complexe ce processus de séduction.</li><li>▶ La drague virtuelle sur Internet peut devenir une addiction pour eux, leurs phantasmes remplacent les vraies rencontres et les vraies relations, cela parait leur simplifier les émotions complexes liées aux vraies rencontres mais à long terme, cela renforce leur solitude et leur manque d'intelligence émotionnelle.</li><li>▶ L'addiction sexuelle ou le manque de concentration durant l'acte peuvent être un obstacle à l'harmonie sexuelle. Beaucoup plus de rapports non protégés et de risques de grossesses non voulues (chez les femmes TDAH y compris adolescente) et de maladie sexuellement transmissibles. Il semble qu'un bon équilibre sexuel soit important pour la créativité (stimulation de l'hypothalamus) et même la concentration. cela diminue nos symptômes négatifs notamment le stress et l'hypersensibilité. Faire l'amour en variant les positions et les lieux est évidemment un bon stimulant pour l'adulte TDAH.</li><li>▶ On le sait maintenant, la faculté d'aimer dépend fortement de la capacité qu'on eu nos parents de nous aimer et de nous exprimer leur amour. Même s'il n'y a pas de lien direct entre cette faculté d'aimer et le TDAH, le fait d'avoir été élevé dans une famille à tendance TDAH a pu créer un climat non propice à la transmission de l'amour parental, comme par exemple une mère ou un père trop submergé par ses propres problèmes liés au TDAH, et en même temps exaspéré par le comportement TDAH de son enfant.</li><li>▶ La meilleure solution pour retrouver cette capacité d'aimer commence par <b>apprendre à s'aimer soi-même avec nos symptômes TDAH</b> à travers la prise de connaissance de ce trouble. Son coté neurologique déculpabilise et beaucoup ont commencé une 2eme vie lors de sa découverte en trouvant progressivement leur voie.</li><li>▶ La voie royale pour apprendre à aimer est une démarche basée sur le moment présent, sur l'acceptation des situations et des autres, ainsi que sur la positivité comme on l'a vu dans le chapitre sur les solutions intérieures. C'est une démarche qu'on peut qualifier de spirituelle et qui, à partir d'un certain âge, convient souvent à ceux qui n'ont pas beaucoup de talents dans les</li></ul>

	relations humaines comme c'est le cas pour beaucoup d'adultes TDAH. Les démarches plus rationnelles du développement personnel (Analyse transactionnelles, communication non violentes) sont intéressantes aussi surtout dans la première partie de sa vie.
<b>Vie de couple</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le conjoint non TDAH peut être exaspéré par le désordre dans la maison ou par le manque de présence et d'écoute. Typiquement l'épouse non TDAH se sent souvent ignorée car elle représente la routine qui n'a aucun attrait aux yeux de son mari, du moins en apparence. Le conjoint TDAH va souvent se reposer entièrement sur son partenaire ou ses parents pour tous les aspects pratiques et administratifs. Si c'est l'homme, il va souvent déléguer entièrement la gestion de la maison et des enfants à sa femme qui peut même avoir l'impression d'avoir un enfant de plus. Certains couples sont assez heureux avec ce mode de fonctionnement, notamment si le conjoint non TDAH aime les tâches routinières ou administratives, ou encore s'il aime les personnalités atypiques ou déroutantes.</li> <li>▶ La passion amoureuse souvent très intense au départ se dilapide plus rapidement chez les TDAH. Il y a plus de conflits (hypersensibilité, impulsivité, incapacité à organiser la vie familiale) et de divorces (inaptitude à la routine et besoin de repartir sur une nouvelle route), ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de couples heureux avec un conjoint (ou même deux) TDAH. Les solutions dans le domaine du couple sont nombreuses et tournent autour de l'évitement de la routine.</li> <li>▶ Bien des amours, amitiés, relations familiales ou professionnelles peuvent être détruites par les traits impulsifs du TDAH. Donc ne pas hésiter à prévenir votre conjoint (ou votre entourage en général) que vos mots ou vos réactions peuvent parfois dépasser votre pensée. Demandez leur d'être aussi indulgent que possible, sans oublier de vous excuser après coup quand vous êtes allé trop loin, puisque sur le moment vous ne vous en rendez même pas compte. mais ne culpabilisez pas pendant plusieurs jours chaque fois que vous "pétez les plombs", cela fait partie de votre syndrome.</li> <li>▶ Le conjoint TDAH doit <b>respecter son besoin de prendre de la distance</b> par exemple à travers des déplacements professionnels. On peut aussi avoir chacun son appartement (éventuellement sur le même pallier); Même si c'est une solution onéreuse 16% des couples (TDAH et non TDAH) vivent aujourd'hui sur ce mode d'indépendance dans nos pays riches, y compris avec des enfants.</li> </ul>
<b>Vie familiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Depuis l'enfance, la vie familiale d'une personne TDAH est souvent imprégné de ce syndrome qui est héréditaire. L'adulte TDAH était presque toujours un enfant TDAH, élevé souvent dans un contexte TDAH car souvent l'un des 2 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, ou simplement ne pas lui donner un cadre assez strict (coucher à une certaine heure).</li> <li>▶ Dans la majorité des cas l'enfant aura eu plus de remontrance et de punitions que ses frères et sœurs non TDAH, ce qui va se répercuté en un manque de confiance en soi plus tard. Il faudra essayer de ne pas reproduire cette erreur à la génération suivante, <b>en faisant comprendre avec amour à ses propres enfants TDAH qu'ils ont leur particularité propre</b>, tout en les cadrant au quotidien pour leur faire prendre de bonnes habitudes. Beaucoup d'adultes TDAH ont eux-mêmes des enfants TDAH et, même si ca complique un peu leur existence, ils ont à cœur d'aider leur enfants pour leur éviter les échecs qu'ils ont eut (ou</li> </ul>

	<p>ce qu'il considère comme des échecs ...).</p> <p>► La découverte de ce syndrome est aussi une chance de se réconcilier avec les membres de sa famille et notamment ceux qui étaient eux-mêmes TDAH (Père, mère, grands-parents, oncle, tante), en considérant que le problème est plus neurologique que éducationnel, et que certains ont eu les mêmes problèmes que vous à leur époque. En effet ce trouble entraîne souvent une tension familiale (parents, frère et sœurs, conjoint, enfants) qui se perpétue de génération en génération, il est temps d'arrêter cela ! D'autres part, il est constaté que les adultes TDAH supportent mal l'agitation naturelle des enfants (TDAH ou pas), donc cela contribue à compliquer les relations inter-génération dans les familles TDAH.</p> <p>► Pour les enfants TDAH, les médicaments à base de méthylphénidate (ritaline, concerta) sont souvent bénéfiques, ce qui n'est pas aussi évident pour les adultes comme on l'a vu précédemment. Ils leur permettent entre 6 et 12 ans (quelquefois plus longtemps en débordant sur l'adolescence), de se construire comme les autres enfants (relations sociale avec les autres enfants, apprentissage de la discipline, autonomie pour faire ses devoirs à la maison avec suffisamment de concentration). Ils préparent une adolescence plus épanouie avec moins de risque d'addictions à des drogues, contrairement à ce qu'on pourrait penser. On doit bien sûr avoir une approche globale avec les enfants TDAH, avec une thérapie comportementale ou de la sophrologie, mais aussi une bonne hygiène de vie, de l'amour et de la fermeté en même temps.</p> <p>► Enfin pour les adolescents TDAH, il est plus difficile de trouver des solutions et surtout de leur imposer, tant cet âge de la vie est compliqué. Mais <b>beaucoup des conseils de ce site liés à l'équilibre général sont valables pour les adolescents TDAH.</b></p>
<p><b>Relations sociales</b></p>	<p>► 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 souvent des problèmes avec les autres. On fonctionne mieux à deux en tête à tête, sans doute parce que c'est plus facile à suivre, plus interactif, plus rapide et qu'on craint moins d'être jugé par un groupe. Quand cela dépasse 3 personnes tout se complique. Certains ne tiennent que quelques secondes dans une conversation même si ça les intéresse. Leur manque d'écoute les amène à couper la parole à travers leur impulsivité avec des propos non appropriés. Ils peuvent être gaffeurs. Une autre hypothèse est que leur faible mémoire de travail leur empêche d'attendre leur tour de peur d'oublier ce qu'ils ont à dire.</p> <p>► Les propos d'usages ou la petite conversation ennuient profondément les adultes TDAH. La discussion ne va jamais assez vite pour eux, souvent ils comprennent plus rapidement que les autres. Du coup ils s'ennuient et sont dans leurs pensées avec ce qui les préoccupe. Ils sont souvent en désaccord avec ce qui vient de se dire et vont le faire savoir, ou simplement le ruminer dans leur tête s'ils ne sont pas impulsifs, ce qui n'est pas propice à une bonne intégration sociale. Mais ils sont souvent considérés agréables au premier abord s'ils ont conservés leur spontanéité naturelle car les nouvelles rencontres les galvanisent.</p> <p>► Les relations à long terme sont plus ennuyeuses pour eux et même conflictuelles. Les adultes TDAH se sentent incompris, ressassent souvent ce qu'on leur a dit quelques minutes avant ou préparent ce qu'ils vont dire sans écouter leur interlocuteur. Leur hyper-sensibilité est comme un filtre qui noirci les propos et les relations qu'on a avec eux. En avoir conscience pour relativiser. <b>Eviter de rester des périodes trop longues avec les mêmes personnes</b> en alternant entre vos différentes relations, cela n'empêche pas d'avoir des relations et amis sur le long terme.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nos gaffes, nos manquements, nos oublis, notre hypersensibilité et notre manque de confiance ont pu aussi nous mettre en retrait des autres au fil du temps. Grâce à notre nouvelle connaissance du TDAH et une meilleure estime de nous-mêmes, nous allons petit à petit savoir affirmer nos besoins propres en cessant d'être toujours gentil (les hypo-actifs), mais sans impulsivité extérieures ou intérieure, en restant dans un cadre de référence lié à certaines conventions de société.</li> <li>▶ De même que nous avons des besoins très spécifiques liés au TDAH, il nous faut comprendre les besoins de l'autre, même si les stratégies qu'il déploie pour les assouvir ne sont pas dans nos valeurs. Selon son passé, chacun a des besoins interpersonnels qui créent des tensions, ces besoins sont les suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Besoins d'inclusion avec l'envie d'être important et la peur sous-jacente d'être ignoré ou abandonné</li> <li>-&gt; Besoins d'être influant avec l'envie d'être compétent et la peur sous-jacente d'être humilié</li> <li>-&gt; Besoins d'être ouvert avec l'envie d'être sympathie et la peur sous-jacente de ne pas être aimé</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Vie de groupe</b></p> <p><b>Vie de bureau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Les adultes TDAH ne peuvent pas être dans un groupe sans avoir un rôle spécial (chef, expert, gai-luron, ...). Ils naviguent souvent d'un groupe à un autre, d'un milieu social à un autre. Ils ne s'attachent pas à des étiquettes mais privilégient leur aptitude à être captivé (motivé et concentré) à chaque instant par un groupe, un évènement ou un concept. L'exemple typique est celui de l'invitation à un cocktail où l'adulte TDAH va butiner d'un groupe à un autre sans pouvoir se fixer et s'accrocher longtemps à une discussion.</li> <li>▶ Les conversations habituelles les ennuient, ils ont besoin d'entendre ou de voir quelque chose de captivant, ou simplement dans leur centre d'intérêt. Ils vont être souvent contre l'avis général du groupe et préféreront prendre parti pour un membre qui est laissé de côté, aidés par une faculté à décrypter facilement les émotions des autres, sans comprendre vraiment ce qu'il se passe dans leur propre tête. Certains sortent le soir et la nuit, cherchant ce qui va les faire vibrer, mais beaucoup n'y prennent pas un vrai plaisir sans prendre de l'alcool ou une drogue quelconque, n'arrivant pas à se libérer naturellement de leur prison mentale.</li> <li>▶ Il est primordial de ne pas se couper des autres et de ne pas tomber dans la solitude. De plus certains ont réellement besoin d'associés, d'amis, d'un parent ou du conjoint pour pallier à leur manque (organisation, tâches administratives, ...) , revigorer leur instincts créatifs et vivre en société tout simplement. Ils ont besoin d'encouragement et de retours positifs sur ce qu'ils font, donc <b>privilégier les activités de groupe qui amènent des gratifications immédiates</b>, que ce soit au travail, dans les loisirs ou à la maison.</li> <li>▶ Au travail, la vie de service est un des principaux obstacles à leur épanouissement professionnel pour les raisons citées ci-dessus. Il leur faut privilégier des métiers où l'on ne côtoie pas tous les jours les mêmes personnes dans un même lieu, avec si possible peu de réunions sauf si c'est eux qui les conduisent. En effet ils jugent souvent les réunions trop lentes, pas assez efficaces, et peuvent intervenir de manière virulente et peu appropriés avec un temps de retard ou d'avance.</li> <li>▶ Pour ceux qui n'arrivent pas à contenir leur impulsivité, quand vous sentez la moutarde qui monte, un bon exercice peut être d'effectuer discrètement une relaxation de type Jacobson en contractant régulièrement et brièvement très fort les jambes ou les pieds, et en suivant ensuite les sensations de leur relâchement. Pour ceux qui préfèrent amplifier et suivre leur respiration, cela</li> </ul>

	leur permettra d'être aussi plus créatifs au moment où ils auront à intervenir, en plus de la sérénité.
<b>Outils et méthodes</b>	<p>► L'analyse transactionnelle (AT) nous permet entre autre de <b>comprendre les jeux psychologiques destructeurs</b> que les gens entretiennent entre eux malgré eux. Le plus connu de ces jeux est le trio persécuteur/victime/sauveteur où chaque personne 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 adultes TDAH de type impulsifs vont souvent se trouver dans le rôle persécuteur, pour masquer leur manque de confiance en eux et leur peur de ne pas être à la hauteur. D'autres vont évoluer dans le rôle de la victime, notamment ceux qui se plaignent sans arrêt des autres et de la société pour justifier leur mal-être causé par le TDAH. Enfin les plus empathiques préféreront le rôle de sauveteur en s'épuisant à aider l'autre qui n'aura donc pas la possibilité de trouver ses propres solutions en lui. Des prises de consciences répétées et des exercices pratiques peuvent permettre de se défaire progressivement de ses trois rôles et de s'éviter ainsi des souffrances inutiles. Le film "oui mais" est un premier pas pour comprendre ces jeux psychologiques destructeurs ou simplement non épanouissants.</p> <p>► La communication non violente (CNV) nous apprend à communiquer à l'autre la situation conflictuelle sans accuser l'autre ou à l'inverse sans réprimer ses sentiments et besoins. C'est un processus en 4 étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décrire à l'autre le comportement qui nous gêne, avec uniquement des faits, sans interprétation ni adjectifs</li> <li>- Exprimer ses sentiments correspondants, ce que l'on ressent, donc remplacer le "TU" classique par "JE"</li> <li>- Exprimer ses besoins ou valeurs qui ne sont pas respectés et qu'on voudrait retrouver.</li> <li>- Faire une demande réalisable à l'autre, concrète et formulée positivement et négociable.</li> </ul> <p>Cela concerne aussi la violence interne de nos émotions que beaucoup d'adultes TDAH n'expriment pas mais vivent en permanence. Pour les TDAH impulsifs ou colériques, cela permet de canaliser leur réaction blessante habituelle. Pour les TDAH hypersensibles, qui n'ose jamais aborder un conflit, cela permet de débloquer une situation en osant aborder un sujet qui fâche. c'est applicable avec son conjoint, ses enfants, son boss, etc ...</p>