

# 200 CONSEILS EN 12 FAMILLES POUR CONTOURNER OU UTILISER VOTRE TDAH SANS AIDE EXTÉRIEURE

## DÉBUT DU MANUEL D'AUTO-COACHING

► Ce manuel d'Auto-Coaching résume des années d'expérimentations et de témoignages positifs et efficaces à travers les chapitres et les tableaux colorés ci-dessous. Ne cherchez pas un seul truc magique pour résoudre tous vos problèmes d'un seul coup. **C'est une combinaison de plusieurs solutions et votre persistance qui seront décisifs.**

► Commencez par le tableau des pratiques de bien-être et la méthode associée pour vite augmenter vos niveaux d'énergie, d'attention et d'humeur. Donc lisez très attentivement **le premier chapitre de ce manuel d'auto-coaching et suivez la méthode** pour augmenter en quelques semaines toutes vos facultés intellectuelles, votre bien-être physique et psychiques. Si vous commencez par augmenter votre attention et colmater les fuites d'énergie avec cette méthode, notamment en améliorant votre hygiène de vie (sommeil, alimentation, sport) et votre hygiène mentale (relaxation, respiration ventrale en cohérence cardiaque), vous pourrez mettre en œuvre d'autres solutions (anti-procrastination, ...) et avancer vers vos nouveaux objectifs ou style de vie TDAH.

► Il est bon de recréer, petit à petit, de bonnes habitudes. Les changements persistants ne peuvent être obtenus que par la répétition quotidienne de ces petites actions qui produiront leurs effets sur la durée au bout de quelques semaines. Cette confiance dans les changements à long terme, cette patience, est très difficile à admettre pour les adultes TDAH, attirés par tout ce qui est éphémère et spectaculaire. Heureusement la synergie de quelques pratiques de bien-être (et de diminution du mal-être) est justement spectaculaire en termes 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 matins, ensuite 10 mn, puis 20 mn, plutôt qu'en faire 30 mn pendant 2 jours et se faire mal. Les moins anxieux vont essayer beaucoup de pratiques en parallèle, pour avoir un gain significatif dès le début et 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, de confiance, qui donne la force nécessaire pour en aborder de nouvelles. Il est important de persister dans le temps pour ancrer le plus longtemps possible la nouvelle habitude positive (3 mois), puis éventuellement la modifier légèrement quand elle devient lassante, et cumuler avec d'autres nouvelles habitudes positives. On peut ensuite alterner entre elles.

► Ceci dit les adultes TDAH ont du mal à garder le cap et la plupart des solutions ci-dessous risquent de vous ennuyer au bout de quelques jours ou quelques semaines.

C'est là que la 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 aussi un frein au renouveau qui est bien connu des psychologues et coachs : Vous êtes tellement habitué aux échecs ou au mal-être (la misère comme disent les Québécois) qu'un nouveau 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 de progresser rapidement (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 écrans (ordi, tv) le soir, en bougeant 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 audios/vidéos pour calmer son mental et être plus positif, ou écrire/lire/penser/enregistrer/écouter ses propres affirmations positives