

LES MOTS UTILISÉS POUR DÉCRIRE LEUR TDAH

J'ai un moteur dans la tête
J'ai souvent le sentiment d'être un imposteur ...
Je me sens différent, décalé, un extraterrestre
Je suis à la fois idéaliste mais d'une lucidité implacable
J'aimerais un bouton "off" pour arrêter mon cerveau
Il faut que je bloque mes pensées en faisant travailler mes mains
Je rêve souvent le rêve que ma valise n'est pas finie et que je vais rater un train, un avion ou un RDV
Que d'efforts incessants, de fatigue, de manque confiance en soi, de pans entiers de ma vie sacrifiée pour rester le nez au dessus de l'eau
J'ai une mémoire vive, oui, mais comme celle des ordinateurs: une nouvelle info efface la précédente...
J'ai toujours eu l'impression d'avoir dans le cerveau une sorte de purée faite de pensées, de souvenirs, de vide
J'ai toujours envie de regarder un truc qui me fait immédiatement penser à un autre , etc.
Impossible de bloquer mon attention, tantôt turbulent tantôt mollasson
Toujours "for the birds" (ailleurs, dans les airs, partout, sauf ... ici)
Je deviens rapidement un expert sur un sujet pointu, puis 6 mois plus tard je ne veux plus en entendre parler
J'ai un chinois qui pédale toujours dans ma tête
J'ai un TGV dans la tête et un vélo dans les mains
C'est comme si j'avais plein de tiroirs dans la tête tous ouverts en même temps
Je parviens facilement à faire des choses compliquées mais je me noie facilement dans un verre d'eau
Je suis un peu bizarre mais la vie est belle quand même
Comme un PC dernier cri avec une petite mémoire, ça rame, ça chauffe, ça pète, il faut l'éteindre et le redémarrer. Crevé !
J'ai du mal à cuisiner quand on me parle (c'est l'un ou l'autre)
Toujours le chaos dans ma tête, les oublis, les plats qui brûlent
Remplir un chèque, trouver une enveloppe, un timbre et enchaîner avec le bureau de poste, c'est très compliqué ...
Je veux bâtir une tour mais je ne parviens pas à passer l'étape des fondations
Démarrer un projet c'est banal, en démarrer 5 à la fois, ça c'est mon sport
Apprendre l'accordéon, tricoter, faire de la dentelle... mes passions sont courtes mais j'en ai toujours de nouvelles
Est-ce que j'ai une identité dans toutes mes contradictions
Je trouve enfin la réponse à mes problèmes, je savais depuis toujours qu'il y avait une explication
je me sens libéré depuis que j'ai découvert que j'ai un TDAH et que je sais qu'il y a des conseils gagnants