

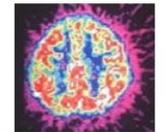
Site d'Information sur le TDAH Adulte - **Stratégies, Conseils et Outils pour s'accomplir**

Intro. TDAH Adulte	Les 3 types de TDAH	Enfants->Adultes	20 symptômes négatifs	20 symptômes positifs	Origines & Explications
Profils type	Leurs mots à eux	Diagnostic & Démarches	Médicaments	Thérapies	Coaching TDAH
Auto-Coaching ⇒	Bien-Etre et Attention	Hygiène Vie/Physique	Calme/Hygiène Mental	Styles Vie/Objectifs	Métiers +/- adaptés
Anti-Procrastination	Motivation et Attention	Eviter les pièges TDAH	Famille & Relations	Diététique & Nutriment	Audios & Vidéos
A propos de ce site	Historique mises à jour	Ebook PDF Imprimable	Le Blog + Autres Outils	Rencontres TDAH	Séminaires & Ateliers

***Inattention, Hyperactivité, Impulsivité - Distraction, Procrastination, Désorganisation
Créatif, Intuitif, Curieux, Empathique, Flexible, Indépendant, Capacité à foncer/rebondir
Ennui fréquent, Motivation & Concentration irrégulières, Humeur labile, Hypersensible***



Cerveau TDAH



Cerveau ordinaire

■ Introduction au TDA/H adulte et présentation du site www.tdah-adulte.org (Version Septembre 2016)

■ **Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H) est un trouble neurobiologique** qui peut être très problématique chez l'enfant puis chez l'adulte, et qui par ailleurs peut être aussi bénéfique. Les acronymes en Français sont : "TDA/H", "TDAH", "TDA" (anciennement "THADA") et en anglais "ADHD", "ADD" (*Attention Deficit Disorder*). **C'est un désordre neurologique et non pas une maladie.** Il peut être aggravé par des facteurs psycho-sociaux mais il est essentiellement d'origine génétique (donc souvent héréditaire) et neurobiologique. Il peut être mis en évidence par un IRM (images des 2 cerveaux ci-dessus), même si cela n'a pas valeur de diagnostic qui sera fait essentiellement sur la base de quelques entretiens avec un médecin spécialiste (Voir pour chaque pays dans le menu "démarche diagnostique").

■ Le TDA/H entraîne une inconsistance au niveau de **l'attention** avec éventuellement des problèmes d'**hyperactivité** et d'**impulsivité**. On constate aussi souvent des problèmes d'hypersensibilité, des fluctuations fréquentes et courtes dans l'énergie, les émotions et l'humeur, ainsi que des difficultés d'organisation se traduisant souvent par de la procrastination. Ce trouble étant déjà bien reconnu et décrit pour les enfants (les fameux garçons hyperactifs ou les petites rêveuses), ceux-ci grandissent et deviennent un jour des adultes, et cette particularité neurologique peut se révéler très handicapante à certains moments de la vie, par exemple quand ils commencent à gérer leur autonomie sans les parents ou dans un job incompatible avec ce trouble. Même si la plupart des gens peuvent se reconnaître dans certains symptômes, le fait de les avoir presque tous, presque tout le temps, est très difficile à comprendre, à expliquer et à vivre.

■ **Certaines personnes TDA/H utilisent cette particularité biochimique pour s'épanouir dans une vie qu'elles ont taillée à leur mesure**, d'autres souffrent sans pouvoir mettre un nom sur leur trouble, sans pouvoir en parler autour d'eux tant les symptômes sont déroutants et peu adaptés à la vie moderne, pour laquelle il faut être régulier et organisé. Fort heureusement, la prise de conscience de ce trouble, des thérapies adaptées ainsi qu'un ensemble de conseils résumés sur ce site peuvent réellement être bénéfiques. **Le TDA/H touche environ 5 % de la population générale** et beaucoup plus dans les grandes villes, comme pour les enfants. Il ne disparaît pas à l'âge adulte mais il se transforme, en mieux ou en pire. Enfin **25% des habitants de la planète sont globalement concernés par cette manière intuitive et non séquentielle de fonctionner** (notamment les surdoués, les hyper-sensibles, les créatifs, les procrastinateurs, ou ceux qu'on appelle les 'cerveaux droits') et se retrouveront dans 75% des symptômes décrits sur ce site.

■ Ce site traite essentiellement du TDA/H chez les adultes. Il est parti d'une initiative personnelle, il se veut indépendant et fédérateur à terme dans le monde francophone (Voir "[A propos de ce site](#)"). Pour ne pas provoquer votre sens inné du zapping, ce site est essentiellement constitué d'une page Web unique et ne contient quasiment pas de liens externes. Cette page a été conçue par un coach professionnel comme un outil d'auto-coaching, La page entière est disponible en [ebook PDF](#) et imprimable, ou la partie conseil seule ([Manuel d'Auto-coaching](#)), en format A4 chez vous ou mieux encore en A3 chez un reprographe pour une meilleure visibilité. Le contenu est riche même s'il est encore perfectible au niveau du style et des fautes d'orthographe, et il est d'ailleurs en cours de relecture. Enfin un [blog](#) existe pour détailler certaines solutions, vous permettre de commenter, critiquer les différents paragraphes de cette page, et mettre vos témoignages et solutions. Vous trouverez progressivement en face de chaque paragraphe de ce site le lien "Témoignez sur le blog" ! [Cliquez ici](#) pour retrouver l'historique des 25 derniers témoignages (sauf chrome & android).

■ Au fil du temps vous allez comprendre, si vous vous adaptez aux spécificités du TDA/H, les avantages de ce trouble que vous appellerez sans doute un jour "ma particularité" puis "ma chance", comme le font déjà beaucoup d'entre nous.

(Pour élargir cette longue page sur votre écran -> 'CTRL' et '+', puis 'CTRL' et '0' ou consultez directement la [version PDF du site](#))

■ Les 3 types élémentaires du TDA/H adulte

- Le déficit d'attention est la base du TDA/H et il se décline en 3 types qui se différencient fortement sur l'aspect comportemental :

■ Type inattentif (TDA)

C'est la base de ce trouble et c'est plus une inconsistance de l'attention qu'un déficit d'attention. Ceux qui ont uniquement cette composante sont des rêveurs et passent d'une idée à l'autre, souvent sans les mettre en action et donc en commençant peu d'actions. Distracts, étourdis, démotivés chroniques, indécis, capable d'hyperfocaliser aussi, ils ne sont pas souvent diagnostiqués TDA/H car ils ne dérangent pas leur entourage et semblent à l'opposé de l'hyperactivité au niveau comportemental. Ils sont au contraire hypoactifs et peuvent même sembler apathiques aux yeux des autres. Ils sont peu souvent connectés avec la réalité du moment. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes filles et les femmes.

■ Type hyperactif (TDAH)

Très médiatisé chez les enfants ces dernières années, les adultes hyperactifs sont devenus avec l'âge moins agités physiquement mais passent inlassablement d'une action à un autre sans en terminer la plupart, les empêchant d'atteindre leurs objectifs trop nombreux ou incompatibles avec leur trouble. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes garçons et les hommes. Ne pas confondre avec les hyper-actifs (en 2 mots) qui ont une multitude d'activités mais qui s'organisent bien et mènent généralement à bout ce qu'ils entreprennent.

■ Type impulsif

Ils agissent ou parlent avant de réfléchir, prennent des risques, ont un tempérament explosif ou simplement plaquent tout régulièrement. Cela peut être visible de l'extérieur (plus masculin) ou rester interne, et cela peut induire des comportements étranges et irréguliers, avec une vie interne très mouvementée alternant les émotions agréables et désagréables très rapidement.

■ Combinaison Déficit d'attention / Hyperactivité / Impulsivité

Les adultes TDA/H alternent souvent entre deux ou trois de ces types, avec des cycles courts (quelques heures ou jours). Il y a aussi des changements fréquents d'humeur et de niveaux d'énergie, à ne pas confondre avec le trouble bipolaire où les changements sont moins fréquents et plus stéréotypés.

[Témoignez sur le blog](#)

[Haut de page / Index](#)

■ L'évolution du TDA/H avec l'âge (enfant, adolescent, adulte)

- Le TDA/H adulte est presque toujours une continuité d'un TDA/H à l'âge enfant puis adolescent avec des évolutions propres à chacun :

Types TDA/H	Enfant	Adolescent	Adulte
Inattention	<ul style="list-style-type: none">Fait des erreurs d'inattentionN'écoute pas les instructionsA du mal avec les devoirs du soirEst désorganiséOublie fréquemment ses affairesEst facilement distrait	<ul style="list-style-type: none">Difficulté à se concentrerA du mal avec les devoirs du soirS'ennuie facilementEst désorganiséEst facilement distrait	<ul style="list-style-type: none">N'écoute pas les instructionsA du mal avec la paperasse et l'administrationSe sent débordé par les longs projetsDésorganisation, mauvaise gestion du tempsOublie ses engagementsEst en retard à ses rendez-vousPeu d'attention sur les détails
Hyperactivité	<ul style="list-style-type: none">Toujours en mouvementCourt et saute sans raisonsTendance à faire pipi au litNe sais pas s'occuper calmementComme conduit par un moteur	<ul style="list-style-type: none">Se sent souvent agité et à cranParait occupé mais fait peu de chosesNe sait pas s'occuper calmementComme conduit par un moteur	<ul style="list-style-type: none">NerveuxA la bougeotte avec ses membresA du mal à rester assis longtempsParle excessivementJobs les plus actifs ou extraordinaires
Impulsivité	<ul style="list-style-type: none">Interrompt les autresN'écoute pas les réponsesN'attend pas son tour	<ul style="list-style-type: none">Expérimentation de drogues (cannabis, amphétamine, cocaïne, ..)Rapports sexuels non protégésPlusieurs partenaires sexuelsTempérament explosif (parents, ...)Crise de rage atypique (1 heure)Accident moto/autoInterrompt les autres	<ul style="list-style-type: none">Changements de jobs fréquents et impulsifsAbus d'alcool et de tabacTempérament explosifConduit trop viteAccident moto/autoInterrompt les autresDépenses impulsivesRelations extraconjugales

[Témoignez sur le blog](#)

[Haut de page / Index](#)

■ 20 symptômes négatifs du TDA/H adulte

Symptômes	Explications
-----------	--------------

1 - Déficit d'attention



[Témoignez sur le blog](#)

► C'est le seul symptôme systématiquement présent chez tous les adultes TDA/H, mais à lui seul il peut entrainer tous les autres. Le déficit d'attention avec ou sans hyperactivité a des implications à chaque minute sur leurs comportements, leurs pensées, leurs émotions puis sur leurs traits de caractères au fur et à mesure qu'ils avancent dans la vie et qu'ils développent des stratégies de compensation.

- Il s'agit en fait d'une hyperactivité cérébrale entraînant une inconstance de l'attention qui va de la distraction à l'hyper focalisation selon leurs niveaux de motivation et d'énergie. Une flexibilité mentale anormale donc, qui les empêche de se concentrer normalement et durablement sur toutes les tâches du quotidien qui permettent d'avancer dans la vie. Leurs émotions dans les deux sens amplifient tout en provoquant des blocages puis des moments de panique, éventuellement des comportements/paroles impulsives voire destructrices.
- La pensée ou l'action en cours n'est jamais aussi intéressante que la pensée suivante (hypo-actifs) ou l'action/parole suivante (hyperactifs/impulsifs), donc c'est une fuite en avant sans fin, un papillonnage cognitif et éventuellement comportemental. Leurs tâches et travaux sont ainsi souvent reportés car trop murement réfléchis ou au contraire bâclés. On les qualifie souvent depuis la plus tendre enfance de distraits, absents, rêveurs, dans leur bulle, dans les nuages, avec des remarques sur les bulletins scolaires du type "manque d'attention", "peut mieux faire", ...
- Beaucoup n'apprennent pas de leurs erreurs, certains ont conscience de ce mode de fonctionnement et veulent en changer mais n'y arrivent pas pour la plupart, car c'est plus fort qu'eux, de par la nature neurologique du trouble et le poids des habitudes ancrées depuis l'enfance. Heureusement la prise de conscience de ce trouble fait souvent émerger de nombreuses solutions que l'on va parcourir sur ce site.
- Beaucoup alternent des phases d'hyperactivité, hypoactivité et impulsivité décrites ci-dessous. Cela peut paraître bizarre qu'un même désordre neurologique, le déficit d'attention, puisse entrainer, selon les individus ou les périodes, deux symptômes aussi opposés que l'hyperactivité et l'hypoactivité. C'est pourtant la réalité et ceux qui alternent entre ces deux extrêmes en sont souvent désorienté.
- Heureusement il existe de nombreuses solutions qui seront détaillées plus loin dans le [manuel d'auto-coaching](#). Pour résumer ce manuel, on peut au quotidien réguler l'attention, maintenir un bon niveau d'énergie et d'humeur sans excès de stress ou d'anxiété. Pour cela, on s'attachera à avoir un bon sommeil, une bonne respiration, une bonne hygiène alimentaire sans hypoglycémie, de l'exercice physique, des pratiques de calme mental (relaxation, ballade en nature, yoga, méditation), ainsi que des techniques anti-procrastination et d'amélioration des relations humaines, et surtout équilibrer ses domaines de vie (perso, pro, couple/famille, social, gestion maison et papiers, ...) et adapter sa vie à ce trouble.
- Pour certains, un médicament comme la ritaline peut les aider, si possible sur la plus courte période possible puis certains jours à la demande. En effet la molécule associée, le méthylphénydate, proche des amphétamine, a souvent des effets secondaires malsains sur la santé ou sur les comportements, qui peuvent s'avérer au fil du temps bien supérieurs aux bénéfiques. La pilule magique n'existe donc pas, la personne miracle non plus (psychiatre, psychologue, coach), il faut bel et bien se prendre en main soi-même avec une belle opportunité de mieux se connaître et, à terme, avoir une vie nettement plus belle.

2 - Hyperactivité



[Témoignez sur le blog](#)

- A l'âge adulte, l'agitation motrice anormale (hyperkinésie) à l'âge enfant n'est souvent plus là. Il s'agit plus souvent d'une agitation de certains membres, une tension ou un bouillonnement interne, une impossibilité de rester longtemps assis ou debout au même endroit, et surtout un enchaînement important d'activités inachevées et éventuellement de paroles incessantes, pas souvent opportunes ou réfléchies. Certains disent qu'ils ont l'impression d'avoir plusieurs moteurs à l'intérieur d'eux-mêmes, dans la tête et les jambes.
- Certains suivent toutes leurs idées en même temps et essaient de mener les tâches correspondantes en parallèle, pas toujours avec succès. En plus de leur mental trop actif, ce sont souvent les stimuli extérieurs qui les déconcentrent, les fait zapper et les empêchent de mener leurs affaires à terme; tout cela rythmé par un enthousiasme trop rapide et trop fréquent. Ils peuvent être excessifs dans ce qu'ils pensent et font, étant obligés de mettre la barre très haute pour trouver la motivation et donc la concentration qui les soulage de leurs pensées incessantes. Certains prennent des risques physiques pour sortir régulièrement de leur prison mentale et émotionnelle.
- Ils ressentent une excitation interne permanente qui les empêche de rester tranquilles mentalement et physiquement. Ils ont du mal à travailler derrière un bureau, certains se sentent comme un lion en cage à la maison, d'autres décrivent un bourdonnement incessant dans leur tête. Contrairement aux hypo-actifs, ils commencent beaucoup de choses à la fois, mais souvent sans les achever car ils sont très facilement distraits par les stimuli intérieurs (pensées et émotions) et extérieurs (événement visuel ou sonore). C'est toujours l'action suivante qui est plus motivante que la poursuite de l'action en cours pourtant préalablement désignée comme prioritaire.
- Les hyperactifs se sentent souvent obligés d'en faire toujours plus ce qui les empêche d'apprécier une vie simple ainsi que le moment présent. Ils arrivent à achever beaucoup de leurs tâches mais au prix d'efforts ou de stress incompatible avec une vie épanouie. Ils utilisent alors souvent leur capacité à hyper-focaliser pour terminer ce qu'ils entreprennent, au détriment d'autres activités trop routinières pour eux. Ils veulent tellement faire de choses dans une journée, que même s'ils sont assez efficaces, ils en seront toujours insatisfait car ils aimeraient faire encore plus. De plus leur état de stress ou d'épuisement ne leur permet pas de profiter de leurs acquis et succès.

3 - Hypoactivité



- C'est en apparence l'opposé de l'hyperactivité. Comme les hyperactifs, cela provient d'une hyperactivité cérébrale forte ou plutôt vaporeuse, souvent décrite comme une purée de pensées inconsistantes faites de milliers de micro-pensées par jour sans fil conducteur, et qui les empêchent de passer à l'action car ils sont moins énergiques que les hyperactifs. Ils zappent, oublient, butent sur les tâches quotidiennes et indispensables. Ils n'arrivent pas à attraper une idée, trop floue ou moins intéressante que celle qui arrive juste derrière. Contrairement aux hyperactifs, ce sont leurs propres pensées et émotions qui les distraient de leur tâche ou conversation en cours, plutôt que les stimuli extérieurs.
- Un grand nombre sont "dans le gaz" tous les matins, depuis leur enfance, et ne commencent à fonctionner que l'après-midi ou le soir, puis passent une partie de la nuit sur l'ordinateur pour jouer ou travailler pour rattraper le temps perdu, ce qui accentue le problème. Certains ne sont pas contre ce flou mental ou cette rêverie qui peut être agréable (day-dreaming en anglais). Mais souvent cela les empêche d'avancer dans la vie et cela peut finalement amener à des impasses déprimantes à partir d'un certain âge.
- Ils ressentent souvent un manque d'énergie, un vide mental (qui est plus un flou mental), ou alors une

[Témoignez sur le blog](#)

inconstance des pensées, rendant impossible la formulation d'objectifs, la prise de décision et la mise en mouvement pour agir. Jamais dans l'instant présent, ils ont trop de pensées et c'est comme dans un embouteillage, quand il y a trop de véhicule, c'est l'immobilité complète avec une chute d'énergie et souvent aussi une chute d'humeur. Certains décrivent un manque d'intérêt général pour la vie, on parle alors de dysphorie (l'opposé de l'euphorie), avec des envies tellement brèves qu'elles ne se concrétisent pas.

- ▶ Contrairement à beaucoup d'hyperactifs, ils parlent peu, certains presque jamais, même s'ils ont un dialogue interne très intense, souvent lié aux conséquences même de ce trouble sur leur vie. Ils ne font qu'une seule chose à la fois et plus souvent rien du tout car ils ont du mal à se mettre en mouvement. Beaucoup sont perdus dans leur monde intérieur, un rêve éveillé sans fin, en fonctionnant en mode "distrait" pour les aspects pratiques de leur vie sans pouvoir les automatiser, ce qui leur cause beaucoup de problèmes d'oubli et de perte de temps. On dira d'eux qu'ils sont dans la lune ou qu'ils planent.
- ▶ Ce sous-type TDA à prédominance d'inattention peut s'apparenter à ce que les anglophones appellent "Sluggish cognitif tempo" (rythme cognitive lent en français). Des chercheurs pensent qu'il s'agit d'un trouble différent, mais qu'on classe ces gens dans cette catégorie TDA faute de mieux. Les gens ayant ce type ont un rythme de pensée plus lent que la moyenne, une indécision chronique, des rêvasseries constantes, un état léthargique chronique avec pour certains une trop forte facilité d'endormissement qui va jusqu'à la narcolepsie.

4 - Impulsivité



[Témoignez sur le blog](#)

- ▶ Si elle existe, l'impulsivité peut être visible et audible, souvent liée à une hyper-réactivité aux émotions. Ils ont "la mèche courte" comme on dit au Québec; en France on dit plutôt "soupe au lait". Mais beaucoup peuvent rester calmes extérieurement, telle une cafetière italienne qui ne bouge pas mais dans laquelle le café monte et pour certains quelquefois déborde, soit dans le domaine professionnel soit personnel.
- ▶ L'impulsivité peut faire prendre de mauvaises décisions comme quitter prématurément une relation ou un job sur un coup de tête. Mieux contrôlée elle permet de dynamiser les échanges ou de ne pas s'enliser dans une situation sans avenir, comme par exemple un job incompatible avec le TDA/H, c'est à dire qui demande beaucoup de rigueur et de régularité sans créativité ni autonomie. Combiné à la distraction, l'impulsivité est une des causes majeures d'accidents de la route chez les TDA/H, plus fréquents que la moyenne des gens dans les statistiques américaines.
- ▶ Certains peuvent être très irritables ou colérique, et être ainsi de vrais tyrans avec leur proches, souvent sans en être vraiment conscients sur le moment. D'autres ressentent une forte irritabilité quand il y a trop de stimuli ou quand ils se sentent dépassés, comme un orage intérieur qui ne fait que passer mais qui peut déconcerter ou blesser leur entourage. On leur dit qu'ils sont bon et méchant en alternance (Docteur Jekyll et M Hyde). Certains peuvent bloquer cette hyper-émotivité mais répriment leurs émotions qui vont se stocker dans le corps et générer des tensions qui peuvent se transformer un jour en maladies psychosomatiques de toutes sortes.
- ▶ Beaucoup piquent souvent une crise de nerf ou "pètent un plomb" comme ils disent, certains se sentent dirigés par un monstre à l'intérieur d'eux. Consécutivement une culpabilité peut les déprimer pendant quelques jours. Certains ont la présence d'esprit de se retirer au lieu d'agresser leur entourage. D'autres sont des agresseurs permanents; ce sont souvent des hommes et ne cherchent pas à se remettre en question et s'améliorer donc ce sont souvent leur épouse qui découvre qu'il s'agit du TDAH.
- ▶ Cette impulsivité peut générer dès l'enfance et au fil du temps des troubles importants du comportement :
 - Des troubles oppositionnel avec ou non provocation (TOP), des comportements négatifs face aux figures d'autorité. Cela reste souvent une attitude interne négative permanente qui s'oppose à tout ce qui se dit et se passe autour de soi, avec de l'agacement, de la colère, ou des ruminations interne seulement. Un trouble de l'opposition d'un enfant TDA/H peut évoluer à l'âge adulte vers une asocialité et une solitude extrême.
 - Des troubles des conduites (TC), comportements agressifs (bagarre, menace, vol, fraude, ...) à l'adolescence, qui peuvent évoluer vers une délinquance extrême qui se terminera alors en prison car le manque d'anticipation et de réflexion ne leur permettra pas d'échapper aux autorités à l'âge adulte.

4 - Fonctions cognitives et exécutives déficitaires :

- Mémoire de travail faible
- Pb d'organisation
- Pb de gestion des priorités
- Pb de prise de décision
- Pb de perception du temps

[Témoignez sur le blog](#)

- ▶ Du point de vue du neurologue, la base du trouble est principalement due à une inconstance de deux neurotransmetteurs, la dopamine et la noradrénaline, notamment au niveau de la partie supérieure du lobe frontal qui est le cortex frontal. Ces deux neurotransmetteurs servent à réguler les circuits de la récompense, du plaisir, de l'énergie et de la motivation. Leur présence irrégulière chez les adultes TDA/H entraîne une inconstance de l'attention, du plaisir et de la motivation notamment pour les tâches ou les relations de la vie de tous les jours. Les nouvelles techniques comme l'imagerie cérébrale fonctionnelle (IRM fonctionnel) ont aussi montré récemment des altérations structurales sur d'autres parties du cerveau (Cervelet, ganglions de la base) chez les enfants et adultes TDA/H.
- ▶ La dopamine est le principal neurotransmetteur affecté par la TDA/H. La plupart des adultes fluctuent entre une carence et un excès en dopamine ce qui explique la diversité des comportements associés au TDA/H et aussi les attitudes extrêmes que l'on peut trouver chez une même personne.
 - Carence en dopamine : Diminution des capacités intellectuelles, de la concentration, de la capacité de synthèse et de la prise de décision, mais aussi un replis sur soi et de la dépression apathique.
 - Excès en dopamine : Impulsivité, dispersion de la pensée qui empêche de terminer les tâches, recherche excessive de plaisir pouvant générer des addictions; Ou alors des mouvements inutiles (tics) ou un trouble obsessionnel-compulsif (TOC).
- ▶ Le cortex frontal sert à programmer, planifier, inhiber des comportements impulsifs, mais aussi avoir une bonne flexibilité mentale c'est à dire être capable de s'interrompre si quelque chose de prioritaire survient en pleine action. Pour être attentif, on a besoin d'une bonne transmission de la dopamine dans ce cortex frontal, ce qui n'est pas souvent le cas avec le TDA/H. Cela se traduit de manière différente selon que l'on est dans une phase hyperactive ou hypoactive :
 - je pense à une chose à faire qui me fait penser à autre chose, puis d'autres pensées arrivent encore, et je n'ai rien fait (hypoactifs).
 - Je commence une tâche, je l'interromps pour commencer autre chose puis autre chose sans lien avec la tâche prioritaire initialement commencée (hyperactifs)
- ▶ Du point de vue neurologique, les fonctions exécutives sont regroupées en 6 familles :
 - ACTIVATION : S'organiser, structurer, synthétiser, prioriser, décider et initier la tâche en géant le temps
 - FOCUS : Maintient de l'effort et de la vitesse d'exécution, ou basculement vers une tâche plus prioritaire
 - EFFORT : Ne pas perdre l'intérêt dans la tâche et faire face aux difficultés dans un temps donné
 - EMOTION : Savoir moduler l'émotion pour ne pas s'emporter facilement, savoir gérer la frustration
 - MEMOIRE : Capacité à conserver et rappeler l'information en mémoire durant une tâche ou conversation
 - ACTION : autorégulation des actions, ralentir, s'activer ou s'adapter selon les situations ou les personnes

Chacun de ces 6 familles de fonctions exécutives peut poser un problème si on a un TDA/H. Chacun peut faire son propre bilan neuropsychologique chez un neurologue moyennant finance, mais on peut résumer ci-dessous les principaux problèmes que rencontre la majorité des enfants et adultes TDAH :

- Problèmes d'attention focalisée (concentration) et divisée (suivre plusieurs informations en simultané)
- Problèmes de gestion des d'informations stockées dans la mémoire à court terme (mémoire de travail)
- Difficulté à contrôler des comportements, des paroles ou des pensées inadaptées (capacité d'inhibition)
- Problèmes dans la formulation d'objectifs, l'anticipation, l'élaboration de stratégie et la prise de décision
- Problèmes dans la planification, l'organisation, la gestion des priorités et la gestion du temps

► Cette liste de déficits est insupportable pour ceux qui ont misé sur un style de vie ou un type de métier qui n'autorise pas ces dysfonctionnements. Ces déficits des fonctions cognitives et exécutives peuvent être un obstacle si on veut construire une vie trop conventionnelle nécessitant de la rigueur et de la régularité, avec beaucoup de frustration et le sentiment de ne pas s'accomplir. D'où la nécessité de bien se connaître pour faire des choix de style de vie, d'objectifs et de métiers compatible avec cette particularité neurologique, ainsi que respecter ses besoins et valeurs. Toute forme de forte et saine motivation peut permettre de générer la dopamine et noradrénaline nécessaires pour d'avancer durablement sur ses projets. Une bonne hygiène de vie, de l'exercice physique, des pratiques psychocorporelles pour calmer le mental permettront d'atténuer cette inconsistance en neurotransmetteur (voir plus loin le [manuel d'auto-coaching](#)).

6 - Mauvaise estime de soi, de confiance en soi, d'affirmation de soi

[Témoignez sur le blog](#)

► Le TDA/H dégrade souvent 2 ou 3 des niveaux d'assurance suivants :

- L'estime de soi : savoir accepter ses forces et ses faiblesses (et notamment les symptômes TDA/H)
- La confiance en soi : savoir que l'on possède les ressources nécessaires pour faire face aux situations
- L'affirmation de soi : oser exprimer ses idées, sentiments et besoins pour s'épanouir avec les autres

► Une enfance pleine de remontrances ou d'humiliations ainsi qu'un début de vie d'adulte parsemé d'échecs entraînent souvent un sentiment d'infériorité. On les a traité de paresseux, mauvais travailleurs, stupides ou un peu fous, bizarres, fantasques, incontrôlables ... De plus, l'ensemble des symptômes TDAH assez déroutants de ce tableau, l'irrégularité en terme d'énergie, d'humeur et de concentration, les fait douter par rapport à leurs projets et leurs relations avec les autres.

► Beaucoup se dévalorisent eux-mêmes sans arrêt et ne vivent que pour le regard ou l'approbation des autres pour compenser ce sentiment d'infériorité. Du coup, ils ne sont pas souvent eux-mêmes et passent leur temps à jouer des rôles pour plaire aux autres, ne pas déplaire, ne pas passer pour un idiot, avec des rôles différents selon les gens et les situations, sans arriver à s'affirmer. Certains ont tellement pris l'habitude de se sous-estimer que cela les paralyse dans leur évolution. D'autres ont une estime de soi de façade car leurs parents avaient peut-être capitulé jusqu'au point de faire d'eux des enfants tyrans. Ceux-là se mentent donc en pensant qu'ils sont au dessus du lot, mais leur manque réel de confiance en eux les rend impulsif voire violents physiquement ou verbalement.

► Les conséquences de leur dévalorisation permanente sont nombreuses, et beaucoup ne vont jamais dire non, seront trop gentils, vont se faire exploiter par les autres ou vont être sujets à des injustices (quelquefois imaginaires), des brimades de la part des autres, jusqu'à ce qu'ils se rebellent, maladroitement souvent, et vont être étiqueté associables. A terme, ils peuvent développer inconsciemment un sentiment de méfiance permanent qui les conduit à la solitude. Beaucoup ne vont pas oser aller vers leurs talents et se contenter d'une vie conventionnelle qui leur semble peu épanouissante, mais qui peut toutefois leur éviter de grosses chutes.

► Pour certains heureusement, des parents ou des enseignants plus compréhensifs dans leur jeune âge, ont pu atténuer cette dévalorisation personnelle, pour encourager et guider l'enfant, puis l'adolescent et l'adulte vers son potentiel. Pour certains une bonne intelligence cérébrale (plus rarement une bonne intelligence émotionnelle) les a aidés à trouver une voie adaptée à leur trouble sans en souffrir en permanence, par exemple à travers un job ou un loisir épanouissant mettant en œuvre leurs talents de créativité.

► Pour ceux qui n'ont pas eu cette chance de trouver leur voie, une meilleure connaissance d'eux-mêmes à travers ce trouble, doublée de pratiques psychocorporelles quotidienne (voir manuel d'auto-coaching) leur permettra de retrouver rapidement cette confiance en eux, puis d'aller vers leurs vrais objectifs, les réussir et consolider ainsi une véritable estime d'eux-mêmes.

7 - Insatisfaction chronique, Sentiment de ne pas s'accomplir

[Témoignez sur le blog](#)

► Ils ressentent très souvent une incapacité à fonctionner à plein régime, par rapport à leurs QI ou leur capacité à comprendre rapidement les choses. Le potentiel spécifique des adultes TDA/H, orienté autour de la créativité et l'intuition, est souvent mal exploité. Ils se retrouvent dans des activités classiques demandant de la rigueur et de la régularité qui ne leur correspondent pas. D'autant plus qu'ils peuvent passer toute leur vie à coté de leurs vrais talents, qui pourraient être mis en valeur en faisant des choix parallèles ou plus osés. Leur manque de confiance en eux est souvent un obstacle.

► Beaucoup n'arrivent pas à poursuivre un projet de vie durable et cherchent inlassablement de nouvelles voies professionnelles et sentimentales avec un sentiment d'insatisfaction fréquent. Certains ont quand même des périodes prolifiques du fait de cette quête de soi permanente. Mais souvent, quand ils arrivent à l'objectif qu'ils s'étaient fixés, celui-ci leur paraît bien fade par rapport à l'émotion de départ qui les avait poussés à y aller. C'est donc souvent l'imagination ou le chemin pour arriver à l'objectif qui les motive et les concentre. Quand ils y arrivent ils en veulent toujours plus, et ne profitent pas des gains liés à l'atteinte de leur objectif. Certains se tirent même une balle dans le pied au moment d'atteindre leur objectif, en adoptant au fil du temps un comportement d'autosabotage ou autodestructeur, symptôme qui caractérise plus spécifiquement le trouble borderline (trouble de la personnalité limite).

► Ce sentiment de ne pas s'accomplir et de ne subir que des échecs est lié à une stratégie de compensation qu'ils ont adoptée très tôt pour ne pas accepter ce qu'ils sont et ce qu'ils font. Ils peuvent avoir une vie normale aux yeux des autres, c'est l'interprétation qu'ils font de leur vie et des situations de vie qui est souvent déformée. Certains font le point sur leur vie plusieurs fois par jour et ils bouclent là-dessus, au lieu d'apprécier leurs petits succès et développer ainsi un sentiment de gratitude. Beaucoup ont le syndrome de l'imposteur même s'ils réalisent finalement ce qu'on leur demande au dernier moment.

► Il en résulte un sentiment d'insatisfaction quasi permanent surtout s'ils se sont mis en quête d'accomplissements non en phase avec leur TDA/H, avec des ambitions basées sur les valeurs de la société ou de leurs parents (en phase ou en opposition), accentuées par leurs pics d'optimisme trompeur. S'ils n'apprennent pas à observer avec du recul leur système de pensées et d'émotions (voir chapitre Solutions Intérieures), ce sentiment va les accompagner dans la deuxième partie de leur vie, avec des souffrances psychiques ou l'impossibilité d'atteindre une certaine sérénité en prenant de l'âge.

► Malgré un intérêt pour tout ce qui traverse leur esprit, ils se dispersent puis s'essouffent, et tombent

8 - Ennui fréquent

(Dispersion, désœuvrement, pensées négatives, frustration, impatience, hyper focalisation, abandon)

[Témoignez sur le blog](#)

souvent dans des périodes inactives (hypo-actives) où l'ennui et la frustration prédominent. Les pensées vont trop vite dans leur tête pour en attraper une, ou bien elles sont trop nébuleuses pour agir. Ils ne trouvent pas assez de plaisir ou de motivation dans leurs relations et activités quotidiennes ainsi que les tâches incontournables d'un projet. Alors ils plongent dans l'ennui que les vrais hyperactifs vont souvent éviter en continuant à se disperser, alors que les hypoactifs, vont opter pour le désœuvrement. Beaucoup développent une intolérance à leur frustration qui se concrétise en énervement interne ou externe, pour certains en colère et pour d'autres en rumination interne voire en déprime chronique.

► Ils n'ont pas la capacité à maintenir leur motivation pour leurs projets sur une longue période. Ils perdent beaucoup d'énergie dans l'ennui avec, soit une cogitation mentale incessante, soit une hyperactivité non productive, qui leur procure des émotions négatives. Celles-ci peuvent être la peur du rejet ou de l'humiliation, des pensées de critiques ou ressentiment envers les autres, de la culpabilité de ne rien faire ou de perdre son temps, etc.). Ces pensées sont très fluctuantes et peuvent être positives ou neutres en début de vie d'adulte (day dreaming), mais d'échecs en échecs (de leurs points de vue du moins), elles deviennent souvent fixes et négatives et peuvent se transformer en névroses en prenant de l'âge.

► Ils alternent avec une impatience exagérée ou une passion extrême quand ils se connectent enfin à quelque chose, avec une hyper focalisation (voir symptôme suivant), un plaisir immédiat, ou une promesse de solution pour leur avenir, qui peut commencer par une frénésie de recherche sur le Web par exemple. Ils veulent des résultats rapides et enchainent les illusions et les désillusions, au lieu de passer en mode réalisation qui leur apporterait de vraies satisfactions. Certains se définissent un objectif quasi obsessionnel qui peut consister à reprendre des études laborieuses pour atteindre le métier qui leur semble idéal.

► Enfin, beaucoup développent un auto-sabotage régulier, c'est à dire qu'ils abandonnent d'un coup ce qui les a captivés pendant des heures, parfois des jours ou des mois, même si c'est sur le point d'aboutir (avant l'examen par exemple), même s'ils ont eu ce qu'ils voulaient, comme si le but une fois atteint perdait d'un coup son intérêt de départ. Certains ne fonctionnent bien qu'en mode gratuité ou individuel et s'arrêtent quand arrive un enjeu financier ou relationnel, même s'ils ont besoin d'argent et de relations humaines. D'autres abandonnent quand les phases créatives de leur projet sont terminées, en refusant de passer en mode réalisation pour mener à bout leurs idées.

► Dans les relations amoureuses ou amicales, cela peut se concrétiser par une insatisfaction systématique car le processus de séduction ou l'espoir de se sentir mieux à deux est bien plus gratifiant que la relation elle-même quand elle se réalise. Dans le domaine professionnel, ils ont besoin de nouveaux horizons et pratiquent souvent la politique de la terre brûlée, où ils ne veulent même pas capitaliser sur ce qui les a passionné précédemment. Cela peut poser problème car ils doivent à chaque fois repartir à zéro avec comme conséquence une stagnation ou une régression des revenus financiers.

9 - Distraction et Hyper focalisation

[Témoignez sur le blog](#)

► La distraction est un symptôme majeur de ce trouble : Toujours dans leurs pensées et rarement concentrés sur la tâche en cours, beaucoup d'entre eux oublient leur RDV, perdent leurs objets, ont des accidents de voiture et sont maladroits en général quand ils sont en mode routine. Ils sont plus malchanceux que la moyenne, certains sont de vrais chats noirs car l'inattention génère souvent des problèmes. Une minorité seulement reste insouciant ou amusée par cela. Pour la plupart, c'est une inquiétude permanente et des aléas quotidiens dans leurs vies. D'autres sont conscients de cela et l'évitent avec une discipline quasi militaire, utilisant leur surplus d'activité mentale pour tout optimiser afin de ne rien perdre et ne rien oublier, ce qui peut aller jusqu'à un trouble obsessionnel compulsif.

► A l'opposé, ils peuvent être hyper-focalisés sur ce qui les attire ou motive pendant quelques minutes, heures, jours, mois, en s'isolant exagérément, en se concentrant exclusivement sur cette chose à l'exclusion de toutes les autres. Ils en oublient parfois de manger et dormir et ignorent leur entourage jusqu'à être agressif. Cette hyper-focalisation est le moyen qu'ils ont trouvé au fil du temps pour arriver à se concentrer. Certains arrivent à réaliser des choses extraordinaires comme cela et même devenir célèbre même si cela ne les satisfait pas longtemps en général. Cela les empêche souvent d'avoir une vision plus large et plus équilibrée de la vie qui pourrait consister à la construction d'une famille par exemple, au lieu d'hyper-focaliser exclusivement sur leur job.

► Pour eux, une même tâche peut donc être difficile à commencer (distraction) et ensuite être difficile à arrêter car ils ont dû passer entretemps en mode "hyperfocalisation" pour l'exécuter. La distraction et l'hyper focalisation, bien qu'opposées, sont les deux formes principales de non maîtrise de l'attention, d'après les spécialistes de l'attention. L'attention normale serait celle qui permet d'avoir une attention partagée face à ce qui arrive à nos sens sans être perturbé par les pensées et émotions, avec une notion de priorité et d'urgence pour bien gérer les interruptions. Donc une concentration durable sur des tâches routinières, sans hyper focaliser ni papillonner vers des actions plus plaisantes ou addictives.

10 - Procrastination , Mauvaise Organisation



► La procrastination est le fait de toujours reporter au lendemain ce qu'on pourrait et/ou devrait faire le jour même. Cela concerne les activités routinières mais aussi celles qui devraient être prioritaires. Ils commencent quelque chose pour aussitôt zapper vers autre chose de nouveau, finalement souvent sans rien achever. A la fin de la journée, ils n'ont rien fait ou n'ont pas fait ce qui était prioritaire, et certains sont quand même très fatigués par cette agitation cognitive et/ou comportementale.

► La principale cause de la procrastination est le manque d'attention qui peut être due à une activité pas assez motivante et qui ne respecte pas leurs besoins, valeurs et talents. C'est aussi souvent lié à différentes formes de peurs et d'anxiété (peur de s'affirmer, peur de faire des mauvais choix), à un évitement d'une émotion désagréable associée à la tâche, à un perfectionnisme exagéré pouvant être lié à un manque de confiance en soi (peur de ne pas faire assez bien, peur de décevoir ou d'avoir une remontrance) ou à un besoin de trouver d'autres motivations plus fortes. Citons aussi la difficulté de décomposer la tâche en actions élémentaires, exécutées en mode séquentiel, ce qui permettrait de la rendre plus simple à réaliser.

► Mais surtout cela devient au fil du temps des habitudes comportementales et cognitives, et qui peuvent commencer très tôt. En effet l'enfant TDA/H n'a pas d'autres système de défense que de faire traîner la tâche quand on lui demande de faire quelque chose de non motivant, nourrissant du même coup son tempérament rebelle ou son sentiment d'injustice. Pour d'autres, notamment les enfants précoces, leur facilité à travailler était telle lorsqu'ils étaient dans les petites classes ou encore aujourd'hui quand ils font quelque chose qui les intéresse, qu'ils ne supportent pas la moindre difficulté à se concentrer et préfèrent aller vers quelque chose qui leur procure plus de plaisir au lieu de terminer ce qu'ils ont commencé. Cela peut concerner une addiction ou plus simplement de la nouveauté, dans ce dernier cas, on les appelle les tdah ou surdoués scanneurs.

► Il s'en suit à l'âge adulte de grosses difficultés d'organisation pour arriver à un objectif ou assurer le quotidien, ce qui peut entraîner des problèmes financiers à terme. La plupart n'arrivent pas à planifier, mais

[Témoignez sur le blog](#)

bizarrement certains sont à l'abri de grands planificateurs, pour se rassurer face à leur difficulté de passer à l'action, donc ça n'avance pas non plus. Certains ont besoins de tout maîtriser avant de se lancer, à cause d'un perfectionnisme lié au manque de confiance en soi, il s'en suit alors souvent de longues recherches sur Internet par exemple, juste pour se rassurer. Beaucoup ont du mal à décomposer un objectif complexe en tâches unitaires et séquentielles, et à mettre les bonnes priorités.

► Ils n'accrochent pas dans les activités routinières, ont du mal à se fixer des habitudes, des rituels ou des automatismes qui pourraient leur simplifier la vie, sauf certains qui développent au contraire des comportements quasi obsessionnels pour y remédier. Ils ont quasiment tous un gros problème avec les formalités administratives, ce qui peut leur faire perdre de l'argent ou les bloquer dans leurs objectifs principaux. On peut penser que dans les générations précédentes, les adultes TDA/H n'avaient pas toutes ces contraintes et vivaient mieux, notamment avec plus d'activités physiques au grand air.

► Beaucoup ont aussi du mal à établir des priorités entre les tâches selon leur importance ou leur urgence. Certains se dissocient de la réalité en partant fréquemment dans leurs pensées avec une certaine insouciance en attendant d'être dans l'urgence. D'autres sont très lucides en s'évaluant et en se jugeant en permanence. Car c'est souvent la double peine pour tout une catégorie de procrastineurs, de type anxieux, car non seulement ils n'avancent pas dans leurs tâches à faire, mais ils y pensent sans arrêt, culpabilisent, même en plein weekend ou il faudrait qu'il fasse un break pour recharger leur batterie d'énergie.

► Des périodes entières de leur vie sont des longues suites d'interruptions, des journées d'hypo-activité, de zapping ou d'hyper-focalisation sans lendemain, ainsi que des actions ou routines addictives. Mais beaucoup ont pris l'habitude de s'en sortir, tel des acrobates, en faisant les choses au dernier moment, avec de la peur ou de l'anxiété d'anticipation mais qui se transforme souvent comme par magie en stress positif quand la date ou l'heure approche.

11 - Chaos cérébral et dans sa vie, Instabilité

► Il s'agit du chaos des pensées et des émotions qui est à la porte de chaque être humain, mais les personnes non TDA/H l'évitent en se concentrant sur les tâches ordinaires. Les personnes TDA/H n'ont pas cette facilité, beaucoup ne peuvent pas lire un livre, ou tout au plus les premières pages si c'est le sujet du moment qui les passionne. Ils ne vivent pas l'instant présent, mais fabulent intérieurement sur ce qui se passe, se font des commentaires dans leur tête sans arrêt et pensent à tout autre chose que l'action ou la conversation en cours. Donc ils sont plus facilement assaillis par des pensées et des émotions négatives à force d'échecs répétés, et cela peut les déstabiliser. Avec ce chaos cérébral et ces émotions paralysantes, et selon l'auditoire, beaucoup ont du mal à s'exprimer oralement même sur un sujet qu'ils connaissent bien.

► C'est plus que de la distraction ou une simple difficulté à organiser ses idées, tout se bouscule dans leur tête y compris lorsqu'il faut choisir des objectifs, prendre des décisions lors de moments importants. Ils pensent à plusieurs choses en même temps et souvent au mauvais moment. Par exemple, pendant un examen, une étudiante déclare avoir alterné entre le sujet de l'épreuve, la dispute avec sa mère de la veille, la liste de ses courses du jour et le sport qu'elle pratiquera l'année suivante, mais aussi des centaines de pensées furtives et incohérentes générées par l'émotion de l'examen. Heureusement dans son cas, la concentration est revenue pendant la dernière heure où elle n'a plus eu le choix grâce à un stress positif survenu de lui-même.

► Comme tout le monde ils ont des objectifs de vie à chaque âge de leur vie (but professionnel, recherche de l'âme sœur idéale), mais cette confusion cérébrale rend leur atteinte difficile. C'est donc surtout une quête quotidienne de motivation (pour la concentration), d'états énergétiques suffisants (pour accomplir les tâches ou être en relation), et de reconnaissance vis à vis des autres (pour l'estime de soi) qui les fait avancer, ce qui peut s'avérer non cohérent pour leurs objectifs à long terme.

► Certains ont l'impression de n'avoir pas de métiers dans la durée, d'autres ne se sentent nulle part chez eux et déménagent très souvent, ou partent impulsivement à l'autre bout de la planète sauver le monde ou se confronter à une vie non routinière, avec des dangers qui vont les canaliser pour un temps. Beaucoup font un point sur leur vie toutes les 5 mn en constatant un manque d'accomplissement qui est justement dû en partie au fait qu'ils y réfléchissent trop. Les plus surdoués cherchent un sens à leur vie dès le plus jeune âge,

► Beaucoup notent aussi l'arrêt de ce chaos et une plus grande lucidité lorsqu'ils n'ont plus le choix, ou dans l'urgence, ou encore quand ils sont proches d'un danger physique pour eux-mêmes ou les autres. Certains orientent donc leur vie vers des activités autour de l'urgence, du danger ou du sauvetage des autres ce qui amène aussi du sens à leur vie. Très peu arrivent à s'asseoir tranquillement seul sur un banc public.

► Conséquence directe ou indirecte, on observe souvent une instabilité non maîtrisée dans leur vie personnelle et/ou professionnelle. Cela peut leur convenir sur le court terme, mais c'est souvent une source de manque financier, affectif et familial sur le long terme. Une désocialisation peut alors devenir le principal problème bien au delà du déficit d'attention, bien que certains assument ce choix. Une crise du milieu de vie peut leur faire prendre conscience qu'il faut qu'ils changent en profondeur et la découverte du TDAH est un atout pour mieux se connaître et trouver des solutions.

12 - Energie fluctuante, fatigue chronique, burnout

► La dopamine étant le neurotransmetteur de l'énergie et de la motivation, il y a souvent aussi chez eux une fluctuation de leur niveau d'énergie. La plupart disent qu'ils sont soit "OFF", soit "ON", en insistant plus sur l'irrégularité de leur énergie interne qui entraîne des problèmes de motivation et donc de concentration. C'est assez déroutant mais, quand on se connaît mieux, on vit mieux ces moments "OFF" car on sait que cela remontera assez vite. Mais on se fait souvent piéger en vivant trop mal ces moments "OFF", ou trop bien ces moments trop "ON" qui font prendre des décisions impliquant ensuite d'être toujours dans cet état là, ce qui ne sera pas le cas. Il est bon d'accepter ces fluctuations, même si on peut apprendre à les aplanir (beaucoup de solutions sur ce site).

► Les adultes avec la composante hyperactive (TDAH) ont souvent trop d'énergie, spécialement le soir, et ne se reposent pas assez. Certains peuvent développer une angoisse de l'inactivité. Pour les hypoactifs (TDA) c'est un manque d'énergie chronique, avec un cerveau qui ne s'arrête jamais, même s'ils ont parfois l'impression d'avoir la tête vide. Beaucoup alternent entre l'hyperactivité et l'hypoactivité, avec des journées ou des moments de trop haute énergie qui les placent en surrégime pour ensuite les faire basculer vers une absence d'énergie. L'exemple typique est l'énergie du soir qui les empêche de se coucher, en les faisant travailler ou jouer sur ordinateur une partie de la nuit, ce qui va entraîner une énergie basse le lendemain. Pour beaucoup, les efforts déployés pour réussir ou simplement survivre peuvent engendrer de manière chronique une fatigue importante qui peut aller jusqu'à une quasi-paralysie des fonctions cognitives (concentration, mémorisation, décision, exécution), qui peut être suivie d'une irritabilité pour les impulsifs.

► Une fatigue cérébrale ou physique intense peut être déclenchée en quelques minutes par une hyper focalisation stressante (même s'il n'y paraît pas), accentuée par une quasi absence de respiration et une

[Témoignez sur le blog](#)

[Témoignez sur le blog](#)

mauvaise manière de vie générale (café, hypoglycémie). L'absence de motivation et de concentration sur les tâches courantes est consommateur d'énergie, c'est le cas aussi des pensées négatives (culpabilité, ressassement, ...) qui entretiennent à long terme ces coups de fatigue.

► Ces coups de pompes très violents ressemblent à des burnout (Syndrome d'épuisement professionnel) dans les symptômes car ils s'accompagnent souvent d'un épuisement total ou d'une forte déprime. Ils peuvent être très courts (quelques minutes à quelques heures) chez les adultes TDA/H qui savent comment remonter leur niveau d'énergie (sport, relaxation, ...). Mais le vrai burnout (ou burning out) qui dure plusieurs semaines les affecte aussi d'après les statistiques américaines (six fois plus de burnout chez les adultes TDA/H). Ce n'est pas toujours dû à une charge de travail excessive. Plus souvent, c'est un stress énorme ou même une panique causé par la peur de perdre son emploi qui les paralyse. L'arrêt de travail correspondant est souvent propice à des prises de conscience et notamment à la découverte du TDA/H.

13- Humeurs changeante, Hyper-émotivité, Cyclothymie

► Chez beaucoup d'entre eux (75% environ) il y a aussi des montagnes russes émotionnelles et des oscillations au niveau de l'humeur avec des cycles courts à très courts (heures, jours). Le niveau de base peut contenir un fond d'anxiété, de dysthymie (légère dépression), d'énervement fréquent et d'insatisfaction lié à une impossibilité de s'épanouir. Pour d'autres moins nombreux c'est au contraire une euphorie chronique qui peut les desservir. Certains passent d'un extrême à l'autre heureux/malheureux très vite et sans états intermédiaires. D'autres ont des dépressions atypiques ou disent qu'ils sont passés proche de la dépression sans jamais l'atteindre vraiment. Mais un nombre plus important (3 fois que la moyenne) a fait des tentatives de suicides vraies ou fausses, notamment à l'adolescence avant de trouver plus de sens à leur vie.

► On pourrait parler de cyclothymie, mais celle-ci n'est pas toujours associée au déficit d'attention et elle est référéncée parmi les troubles bipolaires. Le point commun entre TDA/H et cyclothymie, ce sont ces oscillations courtes de l'humeur, souvent sans épisode de vraie dépression. Selon, les personnes, l'évitement de l'émotion peut passer par une addiction (alcool, comportement à risque, ...)

► Pour ceux qui ont des moments d'euphorie, ils sont souvent très courts, notamment parce qu'ils peuvent le payer cher la nuit suivante (sommeil écourté), ou immédiatement car ils vont avoir des comportements ou tenir des propos qu'ils vont regretter très vite par manque de confiance, culpabiliser, vouloir se rattraper et éventuellement s'enterrer encore plus vis à vis de leur interlocuteur qui n'avait peut-être rien remarqué.

► Un fort moment d'enthousiasme est donc souvent suivi par une redescende, des réflexions interminables, des regrets, des ressassements sur eux-mêmes, voire une déprime plus ou moins forte. Ils vont basculer ainsi vers une attention plus faible, ce qui va entraîner tous les autres symptômes de ce tableau. Cette irrégularité, qui est différente de la bipolarité bien que certains TDA/H soient bipolaires (maniaco-dépressifs), est souvent présente, et pour certains à tous les niveaux de leur vie.

► Une vraie dépression peut survenir aussi, en particulier quelque temps après une séparation, un deuil, une perte d'emploi, lors d'un burnout professionnel, lors d'un changement radical de style de vie, devenu trop statique par exemple. Tout cela est souvent accentué par la crise du milieu de vie, période où ils se posent des questions sur leur place dans ce monde et leur avenir. Même si ce n'est pas du tout plaisant à vivre pendant plusieurs mois, elle peut être une source de renouveau à terme car elle peut permettre d'apprendre à mieux se connaître et de se recentrer pour la suite de sa vie sur ce qui est important, en lâchant prise sur ce qui fait du mal depuis très longtemps comme le sentiment de ne jamais s'accomplir et de vouloir en faire trop. Une thérapie courte et/ou un anti-dépresseur peuvent être nécessaires pour en sortir.

[Témoignez sur le blog](#)

14 - Difficultés relationnelles

► Les impulsifs sont en mode réactif et se fâchent facilement. Leur tempérament bouillant peut provoquer des comportements intrusifs et dérangeants. D'autres sont simplement provocateurs et beaucoup s'ennuient assez vite au contact des autres. Cela commence très tôt durant l'enfance où les discussions des repas de famille les ennuiant, et cela continue à l'âge adulte dans les réunions de travail.

► Certains ont du mal à s'exprimer car l'idée qui vient d'apparaître est toujours prioritaire, même s'ils ont déjà commencé leur phrase sur un autre sujet. Au delà de deux ou trois personnes, beaucoup se sentent dissociés de la conversation en cours, ou en méta-position, tel un observateur de ce qui se dit, sans pouvoir entrer normalement dans la conversation. D'autres développent une anxiété sociale ou simplement des paniques fréquentes avant leurs rendez-vous.

► Certains oublient leurs engagements, d'autres passent à côté des règles élémentaires de courtoisie ou de savoir-vivre. Ils gaffent souvent en parlant trop impulsivement sans avoir suivi le début de la conversation. Beaucoup d'irrégularité là aussi pour certains, avec des comportements différents dans le monde professionnel et familial, ou d'un contexte à l'autre, ou d'une journée à l'autre. Comme ils passent d'un extrême à l'autre facilement, ils alternent souvent entre naïveté et méfiance selon les périodes et les événements

► Leur comportement à long terme dans un groupe est difficile, sauf s'ils ont un rôle spécial qui leur permet d'être attentif ou simplement d'exister (chef, orateur, formateur, consultant, expert, gai-luron, calimero, etc). Au travail, ils ont du mal à suivre les règles et procédures établies pour faire à leur façon, à tort ou à raison. Dans leur vie personnelle, ils peuvent être très différents, avec un sentiment de plus grande liberté, en pouvant choisir leurs amis et leurs activités, avec un besoin de variété et d'alternance.

► Certains ont une personnalité évitante ou une phobie sociale plus ou moins prononcée. D'autres passent leur temps à blâmer les autres, la société, les injustices qu'ils ressentent en permanence. Ce sentiment d'injustice peut être réel, de par leur incapacité à élaborer des stratégies gagnantes avec leur relations, mais il peut être exagéré du fait qu'ils n'adoptent pas les mêmes règles que la plupart des gens. Beaucoup sont peu coopérants et veulent absolument faire les choses à leur manière, sans lire les instructions au complet s'il y en a. On observe souvent chez eux des changements d'humeur imprévisibles.

► Ils sont souvent différents avec leurs proches avec lesquels leur hypersensibilité domine. On constate plus de problèmes familiaux et de problèmes de couples chez les adultes TDA/H, avec plus de divorces. Leur sentiment de retrouver la liberté peut atténuer l'échec s'ils sont relativement jeunes. Il y a chez les adolescents plus de relations sexuelles précoces et non protégées, avec beaucoup de grossesses non désirées et de maladies sexuellement transmissibles. Certains n'ont pas assez d'attention pour mener à bien leur relation sexuelle et se déconcentrent durant l'acte.

► Ils ont souvent une mauvaise capacité d'introspection sur eux-mêmes et leurs comportements en société. Les moins confiants vont exagérer leurs défauts, leurs petits dysfonctionnements ou leur difficultés relationnelles. Les plus confiants vont au contraire minimiser leurs problèmes de comportements en ne mesurant pas l'impact qu'ils ont sur les autres jusqu'à les blesser. Parmi eux, plusieurs sont en opposition permanente qui va jusqu'à des troubles de conduite en société.

[Témoignez sur le blog](#)

15 - Hypersensibilité



► La plupart des adultes TDA/H ont une hypersensibilité émotionnelle à environ 20% de la population générale même si ce tempérament (ou syndrome) n'est pas recensé comme tel par la psychiatrie comme l'est le TDA/H.

► Pouvant être pris pour des timides, introvertis ou dépressifs, c'est plus simplement leur cerveau qui traite l'information de manière trop large ou détaillée dans certaines situations. Ils arrivent dans un groupe et ils détectent immédiatement les humeurs de chacun et s'imaginent déjà ceux qui leurs sont hostiles. Certains désirent souvent aider intensément les autres, ou faire de la psychologie, y compris sur eux-mêmes.

► Ils sont plus susceptibles que la moyenne des gens. Très sensibles à ce que disent les autres, ils (et souvent elles) sont souvent blessés, ont les nerfs à fleur de peau, même s'ils le cachent souvent. Ils peuvent cultiver alors un ressentiment envers les autres (et eux-mêmes) et ressasser ces pensées.

► Ils sont très influencés émotionnellement par leurs relations, Ils ne savent pas garder une bonne distance par rapport aux autres, soit trop proches et trop empathiques, soit trop éloigné car distraits ou au contraire méfiants. Beaucoup sont différents dans le monde professionnel et personnel, avec des inconnus et leurs proches. Ils peuvent mettre des barrières émotionnelles dans certains contextes ou être des éponges émotionnelles dans d'autres situations.

► En matière amoureuse, cela peut prendre des proportions inimaginables avec un sentiment d'amour trop rapide dans le processus de séduction, au point de faire peur à leur partenaire qui ne va pas comprendre l'importance de certains détails. Il peut s'en suivre des chagrins d'amour très intenses aussi.

► On peut aussi parler d'hyper-émotivité, un yo-yo incessant qui les fait passer du meilleur au pire rapidement. Une hyper-réactivité par rapport à l'environnement et aux situations de vie. Une mauvaise nouvelle, une scène émouvante dans un film, ou quelqu'un qui semble triste peuvent les ébranler.

► Il existe aussi une hypersensibilité sensorielle (bruits, lumière, toucher, odeurs) qui est souvent décrites par les adultes TDA/H. certains ne supportent pas les écrans de télévision ou d'ordinateur car le défilement des images et des sons les irritent. Certains vêtements ou tissus leur sont insupportables.

[Témoignez sur le blog](#)

16 - Inquiétude et Prise de Risques

[Témoignez sur le blog](#)

► L'inquiétude et la prise de risque sont deux symptômes contradictoires qui peuvent se retrouver chez un même individu. Le manque d'attention est source d'hésitations et de préoccupations fréquentes ("vais-je avoir la concentration ou la stabilité émotionnelle pour le faire ?"), et donc une inquiétude pour les tâches banales (les tâches ménagères, parler avec quelqu'un, ...). Cette inquiétude peut prendre différentes formes (stress, anxiété d'anticipation, crise d'angoisse) que l'on va détailler juste après.

► Même s'ils ont un sentiment d'insécurité permanent, les vrais dangers et les gros défis peuvent au contraire les attirer et les galvaniser. De ce fait, certains sont toujours à la recherche d'une nouvelle expérience ou d'une sensation forte qui pourrait les sortir de leur tourbillon intérieur. Ce n'est pas nécessairement gravir une montagne : cela peut être d'improviser une recette de cuisine hasardeuse quand on reçoit des invités par exemple, ce qui peut leur faire accumuler les échecs.

► Du fait de ce balancier entre inquiétude et prise de risque, entre impulsivité et léthargie, le processus de décision est de ce fait irrégulier. Une démission ou une séparation peuvent être plus facile et rapide que le choix vestimentaire du matin, mais les conséquences de ces décisions impulsives peuvent être mal vécus par la suite.

17 - Anxiété de performance, Crises d'angoisses, Stress

[Témoignez sur le blog](#)

► L'inquiétude chez eux se traduit souvent par une anxiété d'anticipation plus souvent qu'une véritable anxiété générale que l'on retrouve quand même chez 30% des adultes TDA/H. C'est plus souvent une peur ou une panique de ne pas être à la hauteur dans les minutes, heures ou jours qui suivent, une anxiété de performance causée par les symptômes déroutants et irréguliers du TDA/H. Cette anxiété n'a pas souvent de raison d'être car, quand ils s'approchent de la situation ou de la date butoir, ils vont plutôt avoir de la facilité à faire face, grâce à l'adrénaline puis la dopamine que cela leur procure.

► Pour certains, ces formes d'anxiété peuvent les paralyser et les empêcher d'avancer et de développer leur potentiel spécifique. Ils paniquent souvent. Cela peut aller jusqu'à des crises d'angoisse brèves et espacées, mais c'est ensuite surtout la peur de la crise qui prend le dessus, qui peut aller jusqu'à un trouble panique, avec ou sans agoraphobie, qu'ils n'avaient pas quelques années plus tôt.

► Cette anxiété a chez eux des raisons différentes de la plupart des gens. Les gens non TDA/H vont être souvent anxieux parce qu'ils veulent tout planifier et tout prévoir (en accumulant les polices d'assurance par exemple), ou alors du stress par rapport aux soucis d'un projet à long terme comme la construction d'une maison. Pour la plupart des adultes TDA/H, de par leur difficulté à planifier ou à s'engager sur des projets longs et complexes, vont plutôt être anxieux sur l'anticipation d'un événement futur, sur la stagnation de leur vie, ou à court terme sur leur incapacité à assumer les tâches de tous les jours avec des paniques fréquentes. Ils ont souvent l'impression d'être submergés par les tâches à faire, et elles s'accumulent effectivement parce qu'ils en sont paralysés. Ils peuvent facilement se noyer dans un verre d'eau et procrastiner.

► Ces différentes formes d'inquiétudes et de stress, fréquentes chez beaucoup d'entre eux, en dehors de petits moments euphoriques qui les caractérisent aussi, engendrent une incapacité à se détendre, une tension permanente dans la tête et le corps qui peut être à terme la source de nombreuses maladies psychosomatiques (fibromyalgie, maladie de crohn, ...) ou de douleurs récurrentes dans leurs corps. Au fil de la vie tout cela peut leur procurer des dépressions fréquentes puis de la dépression en milieu de vie. L'anxiété, la dépression et la mauvaise santé constituent le summum de la souffrance psychique humaine mais il faut parfois toucher le fond pour trouver la motivation à rebondir et à se prendre en main. La découverte du TDA/H qui est peut-être à la base de ce cocktail explosif, va être un catalyseur pour le début d'un renouveau, grâce à toute l'information et les solutions que l'on peut trouver sur ce trouble neurologique.

18 - Addictions, Comportements addictifs

[Témoignez sur le blog](#)

► Toujours en recherche de stimulations fortes, Ils peuvent tomber facilement dans des addictions psychologiques ou physiques avec des substances licites ou illicites comme l'alcool, le tabac et la nicotine, les drogues (cannabis, cocaïne, ...), les cocktails de médicaments (stimulants + antidépresseurs + anxiolytiques + hypnotiques). Dans la catégorie des stimulants, il y a aussi le chocolat et surtout le café en grande quantité pour certains, non addictif biologiquement donc le plus facile à diminuer.

► Il a aussi les abus de nourriture qui engendrent de la surcharge pondérale, lié aussi souvent à de mauvaises habitudes de vie (manque d'exercice). Le sucre est une addiction classique car cela leur donne une sensation de bien-être par rapport à des hypoglycémies fréquentes, causées justement par une alimentation ne contenant pas de sucres lents. Les matières grasses procurent un plaisir immédiat dont ils abusent aussi. Tout cela provoque des problèmes de santé à terme et une espérance de vie plus faible, d'autant plus qu'ils ont en moyenne plus d'accidents et de traumatismes physiques, de par leur inattention.

Ils peuvent se considérer malchanceux alors que qu'il s'agit d'un manque d'attention trop fréquent.

- ▶ Ils peuvent aussi développer des comportements addictifs pour ce qui les motive ou simplement ce qui leur donne des stimuli souvent sans objectifs. Ils sont souvent trop accaparés par le côté interactif et rapide de la technologie (Internet, recherches Web, réseaux sociaux, blogs, chat, forums, jeux, smartphone, drague virtuelle, etc). Ils peuvent être aussi addicts aux achats compulsifs, aux moyens de communications, aux jeux, au sport, et surtout au travail (travailite ou workaholism) pour se rassurer quant à leur problème d'attention, ou par manque d'intérêts en dehors du travail. Une partie des adultes TDA/H sont hypersexuels avec une addiction à la pornographie et à la masturbation plusieurs fois par jour (Hommes et femmes).
- ▶ Certains sont simplement addictifs aux émotions fortes puisque c'est le seul carburant qu'ils ont trouvé pour ce mettre dans l'action ou avoir le sentiment d'exister sans être pollué par leur mental. Ils ont développé des valeurs exigeantes, humanistes par exemple, ou cherchent des relations non ordinaires, puis des ruptures brutales ou des mélodrames, en traversant sans arrêt des cycles plaisirs/souffrances ou illusion/désillusion. On parle aussi d'addiction à l'auto-sabotage quand on préfère l'évitement à toute autre forme de besoin, on préfère ainsi l'échec à la réussite car on y a été habitué depuis le plus jeune âge.

19 - Isolement ou Sentiment de solitude

[Témoignez sur le blog](#)

- ▶ Tous ces symptômes peuvent mener à terme à un isolement avec des conséquences sur l'équilibre et la santé, voire une désocialisation si les problèmes relationnels entraînent une coupure avec l'entourage familial et social. A l'extrême, cela peut aller jusqu'à un laisser-aller au niveau de l'hygiène élémentaire (certains se lavent peu souvent), puis une marginalisation peut-être voulue au départ mais qui vont compliquer la vie de tous les jours jusqu'à devenir SDF pour certains.
- ▶ Même ceux qui ont une vie de famille et professionnelle vont souvent sentir ce côté décalé par rapport aux autres et vont ressentir ce sentiment de solitude intérieure, du fait de se sentir très différents avec des préoccupations liées aux difficultés à exécuter les tâches du quotidien ainsi que se connecter aux gens et aux situations, plutôt qu'aux problèmes généraux qu'on entend en boucle dans les médias.
- ▶ Certains ne donnent plus de nouvelles pendant de longues périodes, à cause d'une humeur dépressive, ou au contraire d'un engouement démesuré pour un projet, ou un voyage à l'autre bout du monde quelquefois pour des bonnes causes. Cela peut déstabiliser leurs proches et dans ces conditions, c'est difficile de garder de bonnes relations avec sa famille ou de garder des amis sur le long terme. On peut mal le vivre à partir d'un certain âge avec un grand sentiment de solitude ou d'échec de vie, ou en ayant l'impression d'être nulle part chez soi à force de bouger géographiquement.
- ▶ Certains ont une sociabilité ou une drague de façade, notamment aujourd'hui à travers des rencontres virtuelles sur internet et ses réseaux sociaux. Ils multiplient les rencontres et les aventures amoureuses éphémères et en sont satisfaits ou insatisfaits selon leur valeur et leur âge.
- ▶ L'homme étant un animal social, cette solitude, si elle existe, n'est pas épanouissante pour la plupart. Mais pour certains, une vie relativement solitaire leur réussit assez bien, avec une vie intérieure ou spirituelle riche, ou simplement pour simplifier les difficultés qu'entraînent les relations sociales ou amoureuses.

20 - Troubles psychiatriques :
 - Dépression,
 - Anxiété généralisée,
 - Trouble panique,
 - Bipolarité,
 - TOC,
 - Trouble borderline,
 - Troubles du sommeil,
 - Addictions,
 - Trouble des conduites et des comportements
 - Trouble des conduites alimentaires
 - Syndrome Gilles de la Tourette

[Témoignez sur le blog](#)

- ▶ Les troubles psychiatriques ou comportementaux ci-contre amènent un niveau de souffrance supplémentaire pour eux-mêmes et leur entourage. On parle alors de comorbidités au TDA/H. Ces troubles peuvent donc être présents neurologiquement (déficit en sérotonine ou en gaba) et/ou être une conséquence des échecs et des frustrations à répétition. Ils sont présents dans 75% des cas chez les adultes TDA/H à des niveaux différents. Donc la comorbidité n'est pas l'exception mais plutôt la règle.
- ▶ Beaucoup des symptômes qu'on a vus dans le tableau ci-dessus sont simplement réactionnels ou adaptatifs par rapport au déficit d'attention, et ils sont difficiles à distinguer des vrais troubles psychiatriques ci-contre. Par exemple un stress ou une inquiétude permanente peut s'approcher de l'anxiété généralisée. De même la fatigue ou le manque de concentration ont souvent un lien avec un trouble du sommeil.
- ▶ Leurs fluctuations d'humeur sont difficiles à distinguer de celles d'un cyclothymique ou d'un trouble bipolaire. Le caractère impulsif, le rejet des normes et de l'autorité peuvent être confondus avec des traits "borderline". Ainsi, de nombreux adultes TDA/H pourront recevoir successivement ces diagnostics, et mettrons très longtemps avant de trouver le traitement médical adéquat (thérapie et/ou médicament), puis le mode de vie qui leur permettra de fonctionner sans médicament (hygiène de vie, métier approprié, calme mental, techniques relationnelle, ...).
- ▶ De par le caractère génétique et héréditaire du trouble, ils sont issus d'une famille où l'un des parents, grands-parents (cela peut sauter une génération), oncles ou tantes étaient atteints du déficit d'attention ou d'autres troubles de l'humeur plus ou moins bien diagnostiqués (dépression, anxiété, trouble bipolaire). Souvent ils étaient considérés comme bizarres, marginaux, voire fous à l'époque avec l'asile à la clé. Une histoire familiale violente ou dysfonctionnelle (avec souvent des abus d'alcool) a pu accentuer l'ampleur du TDA/H et les souffrances de l'enfant TDA/H, qui est devenu adulte et qui lit ces lignes aujourd'hui.
- ▶ La coexistence ou la prévalence d'un trouble psychiatrique est possible (comorbidité). Selon l'importance de ces troubles associés, ceux-ci seront traités en priorité avec des médicaments et des thérapies spécifiques, différents de ceux utilisés pour le TDA/H.
- ▶ En attendant de consulter, et pour savoir si vous êtes plus dans le stress, l'anxiété, le trouble panique, la dépression, écoutez votre petite voix intérieure qui répète sans cesse lors de vos activités quotidiennes :
 - "Il faut que j'y arrive" --> STRESS
 - "J'ai peur de ne pas y arriver" --> ANXIETE
 - "J'ai peur de la crise d'angoisse (peur d'avoir peur)" --> TROUBLE PANIQUE
 - "Je n'y arriverai pas et je suis fatigué d'essayer" --> DEPRESSION

20 symptômes positifs du TDA/H adulte - Qualités potentielles - Besoins à respecter

[Témoignez sur le blog](#)

Le TDA/H chez l'adulte comporte beaucoup d'avantage et de besoins qu'il est bon de connaître

1 - Créatif



► Certains adultes sont artistes, d'autres adultes ont simplement débrouillards. La créativité est sans doute le plus gros atout des adultes TDA/H. En effet ce surplus de pensées, intrinsèque à ce trouble, génère souvent des idées créatives. Dans un certain sens, la créativité nécessite en quelque sorte un manque d'attention, puisque par définition c'est quelque chose de nouveau qui surgit, mais on va voir que c'est souvent plus compliqué que cela.

► Les adultes TDA/H confondent souvent créativité avec un foisonnement incessant d'idées qui se bousculent dans un esprit hyperactif et incapable de sélectionner ce qui fait du sens par rapport à leurs talents, valeurs, besoins, limites. Cette imagination stérile dans un esprit agité est la source de faux espoirs incessants avec des cycles excitation/frustration. Même les bonnes idées ne seront pas exploitées car une période créative doit être suivie par une période de concentration et de travail pour les mener à bien. Pour certain la créativité devient une addiction car elle leur procure un tel plaisir qu'il ne peuvent passer à l'étape suivante de concrétisation, et ils en oublie même leurs obligations familiales, professionnelles et sociale.

► Les vrais bonnes créations, celles qui ont des chances de se transformer en projets aboutis ou chef d'œuvres, émergent si on réussit à calmer l'hyperactivité mentale compulsive et stérile, grâce à quelques respirations amplifiées et conscientes, de la relaxation, de la marche, le contact avec la nature, éventuellement du sport mais pas tous les jours. Le but est de cultiver les ondes alpha qui permettent de se relaxer naturellement, le corps dans un premier temps puis l'esprit qui suit toujours le corps. Un moment de visualisation créatrice arrive alors et l'inspiration peut venir. Mais l'idée qui arrive alors n'est pas suffisante, il est nécessaire de poursuivre ou simplement la noter dans un premier temps et la reprendre plus tard lors d'un moment de travail nécessitant de la concentration qui correspond souvent à un autre état d'être. Cet état consiste à se concentrer intensément pour faire germer cette idée et en commencer sa concrétisation, Une ou plusieurs périodes comme celle-ci sont alors nécessaires pour finaliser le projet qu'on délèguera ou qu'on fera nous même avec éventuellement de l'hyperfocalisation pour la mener à terme mais en continuant de vivre.

► Bien utilisée, cette imagination créative va être plus importante encore que la volonté pour avancer et évoluer dans la vie. Le fait de penser différemment de la plupart des gens ("thinking out of the box" expression chère aux anglophones) peut être un avantage pour faire la différence, bien gagner sa vie, la reconnaissance des autres et surtout l'estime de soi.

► Cela nécessite aussi une prise de conscience de ce potentiel spécifique que l'on a, car beaucoup d'entre nous utilisent mal leur créativité à cause de métiers ou d'activités mal adaptés, d'un style de vie trop statique ou trop conventionnel, ou d'un manque de confiance en soi inhérent à ce trouble.

► La créativité peut être épanouissante intrinsèquement, par exemple si on s'adonne à un art. Dans le cadre du travail, la créativité n'aura un sens que si l'on va au bout du processus : résumer ou écrire ce qu'on a découvert, le communiquer aux autres de manière non impulsive ou le vendre tout simplement. Et c'est là que l'on bloque souvent car cela ne nous motive pas, souvent par manque de confiance, et on garde ainsi au fond du tiroir des découvertes, des idées qui ne seront pas exploitées et qui ne nous feront donc pas avancer dans la vie.

2 - Intuitif

► Contrairement à la majorité des gens qui fonctionnent en mode séquentiel (une tâche après l'autre pour arriver à un but), les adultes TDA/H foncent de manière intuitive vers le but sans tenir compte des conventions, procédures officielles, ou des étapes classiques telles qu'on les apprend dans un cursus scolaire.

► Cette façon de voir les choses et les projets de manière globale et non séquentielle leur donne des qualités de vision d'ensemble ("big picture" en anglais) face à un problème, et permet de dégager des solutions ou stratégies innovantes et performantes. Cette qualité est très prisée dans les entreprises qui cherchent des stratégies pour faire la différence par rapport à la concurrence.

► L'intuition est aussi ce don qui permet de trouver des solutions rapidement, sans réfléchir, et qui correspondent à ce que l'on est au plus profond. C'est difficile quand on est au fond du trou et qu'on manque de lucidité, car on est alors plus mené par nos instincts de survie, qui peuvent consister par exemple à vouloir garder absolument un job qui n'est pas compatible avec le TDA/H.

► L'intuition peut-être très forte chez nous bien qu'irrégulière car elle va dépendre de nos états internes très fluctuants (énergies, humeur, émotions, fatigue, ...). Une bonne énergie associée à une certaine quiétude mentale en favorisera plus souvent l'émergence.

3 - Curieux, Réveur, Imaginatif Ouverture d'esprit

► C'est sans doute grâce à votre curiosité que vous avez découvert ce trouble, et cela va vous permettre de mieux vous connaître pour franchir sans doute plusieurs paliers dans votre développement personnel. Cette curiosité vous permettra régulièrement de sortir des sentiers battus et de trouver des objectifs et des solutions qui vous feront avancer.

► Certains sont en mode scanner permanent, ont l'impression que la vie est trop courte pour tout découvrir et deviennent boulimique de connaissances sans rien approfondir. Avec un peu d'expérience et une meilleure connaissance de ce trouble, on repère assez vite la curiosité constructive et celle qui fait perdre du temps.

► Beaucoup depuis l'enfance passent du temps à rêver et cela développe leur imaginaire. Ils sont alors en dehors du temps et de l'espace et certains apprécient cet état qui les affranchie souvent des contingences matérielles et de la dureté de la vie. En apprenant à réserver seulement quelques moments de ce type dans la journée, ils peuvent décompresser et se revitaliser sans se couper du monde et perdre trop de temps.

► Cette curiosité et cette imagination peuvent amener à terme une ouverture d'esprit supérieure à la moyenne, une incapacité à être dans la pensée unique, chère à nos médias et hommes politiques. Ils ont cette capacité à prendre du recul sur les idées toutes faites en matière de société ou sur tous les sujets. Certains se battent toute leur vie pour défendre leurs idées, qui peuvent fluctuer au fil du temps.

4 - Spontané, Empathique

► Il y a un coté positif de l'impulsivité qui peut émerveiller leur entourage en mettant en avant une authenticité ou une franchise souvent supérieure à la plupart des gens. Du coup ils inspirent plutôt la confiance quand on les rencontre. Certains ont du culot et savent prendre les opportunités qui se présentent.

► L'empathie fait souvent partie de leurs qualités intrinsèques et elle peut leur permettre d'aller droit au but dans les relations humaines, mais elle peut se retourner contre eux lorsqu'elle se transforme en impulsivité. Donc beaucoup adoptent au contraire une attitude prudente ou méfiante avec une grande anxiété d'anticipation dans les relations humaines malgré un désir de contact fort.

► Comme ils ont des problèmes à développer des stratégies complexes pour interagir avec les autres, ils optent souvent pour des comportements plus authentiques par rapport à ce qu'ils sont. Ceux qui ont su garder cette authenticité deviennent du même coup attachant aux yeux des autres.

► Les seules stratégies qui les écartent souvent de cette authenticité, ce sont celles qu'ils ont mis en

œuvre pour masquer ou contourner leur TDA/H, ou pour survivre malgré leurs symptômes négatifs. Un travail sur eux-mêmes leur permettra de se reconnecter à cette authenticité naturelle.

5 - Enthousiaste

**Si Hyperactifs :
Dynamique,
Extravertis,
Energique**

► Quand une idée leur vient à l'esprit, ils deviennent rapidement enthousiastes, beaucoup ont gardé leur âme d'enfant, cette capacité à s'émerveiller au delà du raisonnable sur une nouveauté, ou sur un concept qui leur tient à cœur.

► Cela concerne plus les hyperactifs : ceux-ci ont souvent cette capacité à dynamiser une situation ou un groupe, à déborder d'énergie d'une manière en étant extraverti, bien qu'ils peuvent être introvertis le lendemain dans un autre contexte ou ils se sentent moins bien. Certains ont la capacité de présenter les choses de manière légère ou même drôle.

► Leur volonté de s'épanouir et de s'accomplir dans la vie, leur donne une énergie incessante bien que fluctuante, avec beaucoup d'ambition surtout dans la première partie de leur vie. Un travail sur soi en milieu de vie permettra de trouver d'autres objectifs et d'autres ressources pour passer de l'ambition à la sérénité.

6 - Audacieux, Capacité à foncer

► Quand une idée forte leur vient à l'esprit, ils ne peuvent pas faire autrement que de foncer dans sa direction même si cela peut s'avérer très audacieux pour la plupart des gens. Ils sont alors très concentrés et créatifs dans les premiers temps (hyper-focalisation).

► Il est bon alors de repérer le moment où on s'enfonce dans une voie sans issue, ou au contraire quand on perd cet élan. On peut aussi foncer de nouveau sur un nouveau concept, mais si possible proche du premier, pour capitaliser sur cette idée de départ et le temps qu'on y a passé. A terme on peut devenir expert sur un sujet à force d'en avoir appréhendé tous les contours.

7 - Hyperfocalisation



► On a vu que ce symptôme est une anomalie du processus d'attention, il consiste à se concentrer exclusivement sur une chose à l'exclusion de toutes les autres au point parfois d'en oublier de manger et dormir, en ignorant son entourage jusqu'à être agressif pour certains. C'est un problème si une personne fonctionne tout le temps dans ce mode là ou si elle alterne sans arrêt entre distraction et hyperfocalisation.

► Si elle est utilisée de temps en temps quand c'est nécessaire, c'est au contraire une force, car on peut avancer très vite grâce à l'hyper-focalisation. Par exemple ce site internet s'est construit grâce à quelques périodes d'hyper-focalisation de quelques semaines, même s'il a fallu de la persévérance pour le consolider.

► Il est bon d'utiliser l'hyper focalisation sur des projets épanouissants ou rentables. On peut aller très loin avec l'hyper-focalisation, c'est ce qui a permis à Michael Phelps qui se revendique TDAH (photo ci-contre) de gagner toutes ses médailles olympiques. Il faut respirer amplement quand on hyper focalise, spécialement sur une tâche cérébrale devant un ordinateur, garder en tête l'image de la photo du nageur ci-contre..

► Encore faut-il aller au delà des tâches plaisantes ou créatives. L'exemple classique d'hyper-focalisation négative est une étude de marché sans fin sur internet afin de comparer tout ce qui existe dans un domaine pour commencer une activité professionnelle indépendante, et qui finalement souvent ne commencera jamais .

8 - Performant quand arrive la date butoir, A l'aise dans le chaos

► L'approche d'une date butoir (deadline) va engendrer une pression positive, un stress positif qui va les faire avancer beaucoup plus vite et les rendre très performants. Par exemple s'ils doivent réviser un examen très proche ou préparer un document pour une réunion imminente. Cette capacité à décupler ses performances à l'approche d'une date butoir, ou lors d'une situation qui leur procure une peur raisonnable (limites propre à chacun), est plus prononcée que chez la plupart des gens grâce au phénomène de fluctuation de la dopamine. C'est un outil qui cela peut être utilisé comme un véritable avantage.

► Le chaos extérieur peut diminuer leur chaos intérieur, les contextes non structurés les stimulent. On retrouve beaucoup d'adultes TDA/H qui s'expatrient dans des pays émergents, où il y a encore beaucoup de place pour l'innovation, et pas encore trop de contraintes et de procédures à suivre pour réussir. Beaucoup ont une certaine forme de courage quand ils se trouvent face à une situation inhabituelle, ou quand un danger approche, car cela leur permet de sortir de leur tourbillon intérieur.

► Les grosses difficultés (licenciement, séparation, deuil, ...) les touchent moins que la moyenne des gens, du moins à l'annonce de la nouvelle, leur problème numéro 1 restant le manque de motivation et d'attention avec lequel ils se débattent tous les jours. Donc ils se remettent assez vite des mauvais événements et des échecs car c'est une source de renouveau. La crise du milieu de vie ne les épargne toute toutefois pas, car ils se rendent compte de leur décalage par rapport à leurs connaissances du même âge, ou alors ils veulent trouver un autre sens à leur vie. Cette prise de conscience de leur TDA/H peut les y aider.

9 - A l'aise face à un groupe

► Bizarrement la peur des relations avec les autres peut s'effacer quand ils sont face à un groupe avec une casquette d'orateur, de formateur, d'expert, de conseiller, d'humoriste, d'acteur (le théâtre leur réussit bien en général).

► L'attention et la concentration arrivent naturellement, le chaos mental habituel laisse place à une volonté de plaire et de ne pas échouer, avec un stress positif et un soulagement d'être enfin connecté aux autres à travers un sujet qui les passionne.

10 - Loyal Sens de la justice

► Ils se sentent si souvent rejetés par les autres que beaucoup ont développé une loyauté envers les autres pour assouvir un besoin d'appartenance qui est commun à chaque être humain. Mais comme ils sont toujours dans les extrêmes, s'ils pensent qu'on les a trahis, ils peuvent aussi devenir impitoyables ou simplement tourner les talons à la première déception. Ils ressentent souvent un sentiment d'injustice ou de manque de respect à leur égard.

► Leur capacité à oublier et à passer d'une situation à une autre les rend moins rancuniers que la moyenne des gens, ils pardonnent plus facilement, même si cela se traduit par une prise de distance car ils vont préférer se connecter à de nouvelles personnes. Cela ne les empêche pas de ruminer ce qui vient de se passer juste avant, et éventuellement de le ressasser pendant plusieurs jours, avant qu'un nouveau problème relationnel vienne remplacer le précédent.

11 - Modeste

► Ils ne sont jamais satisfaits d'eux-mêmes donc ils vont rarement se vanter de leurs succès, ou mettre en avant leurs qualités, car elles leur paraissent normales, même si l'on peut voir à travers cette liste de symptômes positifs TDA/H que leurs qualités sont nombreuses. Certains pratiquent plutôt la fausse modestie car leur besoin de reconnaissance est quand même énorme du fait de leur manque de confiance.

► La mauvaise estime d'eux-mêmes et leur incapacité à s'affirmer auprès des autres les rendent modestes voire manipulable, surtout s'ils sont hypo-actifs. Ils doivent éviter la gentillesse à tout prix, s'imposer et ne pas vivre que pour le regard et l'approbation des autres, car les autres en profiteront tôt ou tard.

12 - Indépendant	<p>► Le coté solitaire de l'adulte TDA/H peut être aussi vu comme une capacité à ne pas être dépendant des autres, à éviter les relations névrotiques et à favoriser une authenticité qui est souvent supérieure à la plupart des gens. Le manque d'autonomie sur certains aspect de la vie moderne (paperasse, gestion financière, ...) rend ce besoin d'indépendance plus compliqué pour beaucoup, mais pas impossible.</p> <p>► Ce besoin d'indépendance pour se débrouiller seul à faire quelque chose d'utile peut s'avérer efficace et utile pour soi-même et la société. Car faire avancer un projet ou une idée peut être beaucoup plus long et laborieux en équipe, avec tous les problèmes de communication et d'égo que l'on rencontre dans le monde</p>
13 - Sensible aux autres, Altruiste, Tolérant	<p>professionnel et associatif. Ce site en est l'illustration, même s'il est destiné un jour à être communautaire.</p> <p>► Leur propre souffrance a permis à beaucoup d'entre eux de comprendre plus facilement celle des autres, ainsi que leurs émotions et leurs états d'âmes. Cela ouvre la porte à beaucoup de métiers dans les domaines médicaux, l'accompagnement (psy, thérapeutes, soignants, ...), l'animation, les métiers d'éducateurs, etc.</p> <p>► Beaucoup ressentent un besoin altruiste d'aider les autres, de prendre la défense des personnes les plus faibles tel un chevalier blanc.</p> <p>► Leurs imperfections les rendent souvent plus tolérants envers les autres. Ils vont comprendre plus facilement les originaux, ceux qui ne sont pas dans le moule et ceux qui ne s'insèrent pas dans la société, car eux-mêmes font souvent des gros efforts pour ne pas s'en écarter.</p> <p>► Certains sont beaucoup plus doués avec les enfants ou les animaux qu'avec les adultes et cela leur permet de maîtriser leur impulsivité ou leur hypersensibilité. C'est une qualité qui peut leur donner des opportunités professionnelle ou agrémenter leur loisirs et leur vie de tous les jours.</p>
14 - Passionné	<p>► Le moteur principal de beaucoup d'adultes TDA/H est la passion, ils parlent d'un feu à l'intérieur d'eux-mêmes qui les fait avancer. Certains ont des passions très courtes, quelques minutes à quelques jours. d'autres peuvent avoir une passion plus longue, souvent au détriment de toute autre activité. Certains s'entêtent et cela peut être pour le plus grand bien pour eux et la société s'ils gardent un équilibre général .</p> <p>► Cela peut être aussi la possibilité de devenir expert dans un domaine professionnel, en respectant une variation de type d'activité autour de ce domaine pour ne pas s'ennuyer (concepteur, consultant, formateur, dépanneur, chef, à son compte, ...).</p> <p>► C'est la possibilité de vivre intensément sa vie tout simplement. Leur manque de confiance et le système d'éducation ne favorisent pas l'émergence de ces passions qui sortent en général des sentiers battus.</p>
15 - Adaptable Flexible Faculté d'improviser	<p>► L'attrait de la nouveauté fait qu'ils vont s'adapter plus facilement à toute situation nouvelle. Surtout si le changement arrive rapidement, pour ne pas leur donner le temps de plonger dans une anxiété d'anticipation. Globalement les adultes TDAH sont plus flexibles que la plupart des gens, car la nouveauté les attire.</p> <p>► Cette faculté d'improviser est un atout dans le monde moderne ou tout change très vite, notamment dans les petites structures ou les secteurs très innovants, lors des rachats de société qui sont de + en + fréquents.</p>
16 - Capacité d'innover, Visionnaire	<p>► Cette capacité à se focaliser sur une nouvelle idée ou un nouveau domaine est ce qui a fait avancer le progrès, avec beaucoup de TDA/H chez les grands inventeurs, artistes, sportifs ou même hommes politiques. Leur volonté de découvrir sans arrêt de nouveaux horizons les poussent à innover pour sortir des sentiers battus.</p> <p>► Les plus grands inventeurs et visionnaires avaient une forme ou l'autre de TDA/H, c'est en tout cas la conclusion de nombreux chercheurs et historiens aux USA, pays où ce trouble n'est pas considéré comme un trouble justement.</p>
17 - Besoins de défis Besoins de risques	<p>► Les qualités ci-dessus décrivent une partie du profil idéal d'un entrepreneur, d'un lanceur d'équipe ou de projet, dans le cadre professionnel, bénévolat ou loisir. Le plus souvent cela sera à leur compte ou dans une petite structure pour s'affranchir des procédures laborieuses inévitables d'une grande organisation. Les adultes TDA/H qui ont une bonne intelligence émotionnelle et qui savent déléguer peuvent aller très loin professionnellement. Ils ne viendront sans doute jamais sur ce site car leur vie leur réussit plutôt bien.</p> <p>► Certains ont la capacité de soulever des montagnes pour mettre en route une idée, un concept original ou visionnaire. Le problème est d'arriver jusqu'au bout, et cela s'apprend. Si on y arrive une fois, la confiance en soi augmente et on peut répéter cela de nombreuses fois.</p> <p>► Le besoin de risque ou relever un challenge est un facteur de motivation pour certains, il aime dire "chiche !" surtout si c'est limité dans le temps. C'est une qualité recherchée dans les sociétés, notamment à l'étranger dans des pays émergents ou dangereux, et où le statut d'expatrié, très bien énuméré souvent, peut leur convenir pendant une période.</p> <p>► Il suffit parfois d'une simple étincelle pour transformer la vie d'un adulte TDA/H qui a de la volonté et qui respecte ses besoins/talents/valeurs/désirs comme on le verra plus loin.</p>
18 - Désirs artistique ou de loisirs créatifs	<div data-bbox="87 1691 375 1881" data-label="Image"> </div> <p>► D'autres, plus souvent les femmes, sont plus portés par le désir de créer simplement pour créer, pour se libérer quelques instants de cette prison mentale constituée de pensées et d'émotions non maîtrisées. Ils peuvent ainsi laisser aller leur intuition, leur être profond, dans des arts qui les stimulent. Il semblerait que beaucoup de grands artistes du passé et du présent soient TDA/H, ce qui explique aussi les tourments que l'on perçoit dans leurs œuvres.</p> <p>► Ce désir de se libérer de l'hyperactivité mentale et émotionnelle peut simplement se concrétiser avec une activité manuelle créative et répétitive qui leur génère des bonnes sensations physiques, ou simplement qui les calme mentalement (tricot, broderie, couture, poterie, encadrement, reliure, vannerie, patchwork, modelage, pliage, découpage, bricolage en tout genre, ...). Cherchez "Loisirs créatifs" sur Internet et vous trouverez des nouvelles occupations pour calmer votre hyperactivité mentales, même si c'est un peu difficile au début quand on n'a pas l'expérience et les outils. Les femmes TDA/H ont beaucoup de bénéfices à pratiquer ces loisirs créatifs qui permettent de fabriquer rapidement des objets artisanaux ou décoratifs .</p>
19 - Capacité à rebondir	<p>► Se sortir d'une routine léthargique est pour eux une question de survie car ils ne peuvent plus assurer le quotidien avec une motivation faible. La quête d'un nouveau graal permet d'améliorer alors toutes leurs fonctions exécutives et cognitives, de se sortir d'une impasse ou de capitaliser sur un échec, et finalement avoir plusieurs vies assez différentes et passionnantes. Certains ont développé une capacité de résilience hors du commun, ce qui est un vrai atout dans la vie.</p> <p>► C'est une des grandes forces des adultes TDA/H, savoir changer facilement quand ça ne va plus. C'est d'autant plus facile quand ils ont pris l'habitude de rebondir régulièrement et assez tôt dans sa vie. C'est valable aussi pour les hypoactifs; c'est peut-être plus facile et plus naturel pour les hommes que pour les femmes, celles-ci voulant assurer pour les enfants ou alors éviter le poids des préjugés. Evidemment on ne doit pas pousser ce concept trop loin, car une certaine stabilité est aussi nécessaire, notamment dans la</p>

deuxième partie de sa vie ou il va falloir progressivement apprendre à accepter d'être plus statue ou routinier car les capacités physiques et intellectuelles diminuent naturellement chez tout être humain.

- ▶ Cette capacité à rebondir peut être même un moteur de vie sain s'il n'y a pas d'auto-sabotage. Ils vont en effet minimiser l'impact sur eux d'une mauvaise phase ou d'une lassitude pour se préparer à vivre intensément la phase suivante positive, avec un changement plus rapide que la moyenne des gens grâce à leur impulsivité. Une période hivernale plus longue peut être nécessaire avant un nouveau printemps, par exemple tous les 10 ans, en faisant le point sur ce qui devrait faire du sens à chaque tranche d'âge de sa vie, avec la nécessité de se stabiliser de plus en plus pour bien vieillir.
- ▶ Même les hypo-actifs doivent prendre conscience de cela, il faut simplement trouver le déclencheur (extérieur ou intérieur) pour rebondir. Cette capacité peut être masquée par une inquiétude démesurée et par une méconnaissance du TDA/H, mais ce don est toujours là et à tout âge chez eux, sauf si l'anxiété a pris le dessus. âge chez eux, sauf si l'anxiété a pris le dessus.

20- Vie variée et non conventionnelle

- ▶ Au final ces successions de tranches de vies assez différentes sont souvent plus enviables que le style uniforme, progressif mais monotone de beaucoup de gens non TDA/H. Ces derniers ont souvent peur du changement et sont donc prisonniers d'une vie routinière et compliquée à la fois. En effet beaucoup de gens dits "normaux" et souvent cerveaux gauches sont prisonniers de conventions de réussites faites d'amoncèlements d'objets et de propriétés, de promotions professionnelles et sociales, de longs projets éreintants (construction maison, ...), de valeurs trop fortes qui les enferment dans des rôles et les empêchent d'écouter leurs besoins. Rajoutons l'hypocrisie permanente pour s'accommoder de tout cela.
- ▶ Toujours en ce qui concerne la majorité des gens (non TDA/H et cerveaux gauches), tout cela leur demande beaucoup d'énergie, même s'ils sont capables de se concentrer pour le faire, avec des insatisfactions permanentes, car il leur faut toujours monter une marche de plus. Des souffrances aussi, quand la réussite espérée n'est pas là et qu'ils ne disposent que de peu de marge pour changer de cap, la plupart n'ont pas cette capacité de créativité et d'impulsion indispensable à l'innovation ou au changement.
- ▶ Ces contraintes conventionnelles sont moins ancrées chez les adultes TDA/H, car leur impossibilité à se concentrer dans la routine ou les longs projets les leur fait éviter. Avec leur nouvelle connaissance du TDA/H, ils vont pouvoir, mieux que les autres peut-être, trouver un équilibre entre des valeurs fondamentales (ex: engagement durable avec des personnes et des projets réalisables) et leurs besoins (créativité, indépendance, changements divers).
- ▶ Après la découverte de leur TDA/H, ils retrouvent un peu d'estime d'eux-mêmes, adoptent des solutions et styles d'activités qui leur redonne confiance en eux, et trouvent petit à petit leur vraie voie, ou plus exactement leurs vraies voies successives. Ils s'élèvent au niveau de l'accomplissement personnel et professionnel, et non pas au niveau de l'ascension sociale ou autres valeurs non fondamentales de la société.
- ▶ En définitive les 2 types de profils (TDA/H et non TDA/H, ou cerveau droit et cerveau gauche) sont complémentaires et sont faits pour cohabiter ensemble, sans envier ni discriminer l'autre.

■ Origine et explications plus détaillées

Témoignez sur le blog	Explications plus détaillées
<p>Témoignages historique</p> <p>Témoignages récents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le TDA/H n'est pas une nouveauté : il suffit de lire L'étourdi de Molière, ou La Bruyère et son portrait de Ménalque : " Ménalque descend son escalier, ouvre sa porte pour sortir, il la referme: il s'aperçoit qu'il est en bonnet de nuit; et venant à mieux s'examiner, il se trouve rasé à moitié, il voit que son épée est mise du côté droit, que ses bas sont rabattus sur ses talons, et que sa chemise est par-dessus ses chausses. Il cherche, il brouille, il crie, il s'échauffe, il appelle ses valets l'un après l'autre: on lui perd tout, on lui égare tout; il demande ses gants, qu'il a dans ses mains... Vous le prendriez souvent pour tout ce qu'il n'est pas : pour un stupide, car il n'écoute point, et il parle encore moins, pour un fou, car outre qu'il parle tout seul, il est sujet à de certaines grimaces et à des mouvements de tête involontaires, pour un homme fier et incivil, car vous le saluez, et il passe sans vous regarder, ou il vous regarde sans vous rendre le salut " . On peut remarquer que La Bruyère avait déjà compris l'essence même de ce trouble en ne s'arrêtant pas à la première impression. ▶ Plus récent, un témoignage contemporain parmi tant d'autres : " Je suis épuisée par mon incapacité à gérer le quotidien, je pars dans tous les sens, je pense à mille choses à la fois. Je fais le superflu, j'oublie l'essentiel. Je n'arrive pas à m'organiser au boulot, j'ai peur de me faire virer mais j'ai envie en même temps de changer d'activité pour retrouver la motivation ... Je n'ai quasiment pas de rituels ou d'automatisme. Je change fréquemment d'organiseur, de téléphone (que je perds), de sac, de mode alimentaire ... Je ne parviens pas à m'engager dans des activités répétitives, 6 mois pour moi c'est méga long. Les discussions de groupe notamment dans les repas de famille m'ennuient. Mon impulsivité dans les magasins m'a conduit à une situation financière critique; j'en ai honte ... Et je dois expliquer régulièrement à mon toubib que je ne suis pas dépressive " Sabine. Des centaines de témoignages plus ou moins alarmants arrivent ainsi chaque mois dans les associations dédiées TDA/H. Certains se découvrent TDA/H au moment du diagnostic de leur enfant.
<p>Découverte officielle</p> <p>Etat des lieux dans le monde</p> <p>Sous-diagnostic en Europe</p> <p>Conséquences sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les critères diagnostiques du TDA/H adultes diffèrent significativement de ceux de l'enfant. Ils ont été introduits pour la première fois par les psychiatres Hallowell et Ratey en 1994 dans leur livre "driven to distraction" (résumés dans le chapitre diagnostic). ▶ Aujourd'hui, 8 Millions d'adultes (et autant d'enfants) sont diagnostiqués TDA/H en Amérique du nord, mais 100 fois moins environ en France par exemple ... La différence énorme entre ces deux pays montre que, comme pour les enfants, il y a peut-être un abus dans le diagnostic du TDA/H aux USA pour la course aux performances, mais il y a manifestement un sous-diagnostic dans les pays européens comme le confirme l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) qui pointe du doigt la plupart des pays européens. En Europe, le Royaume Unis, la Belgique,

la Suisse et l'Allemagne (Le sigle est ADS ou ADHS dans ce pays) sont un peu plus avancés que leurs voisins.

► La France tiens une place à part dans le sous-diagnostic et la non reconnaissance de ce trouble. 80% des psychiatres ont une vision psychanalytique de leur métier car c'est cela fait partie de leur formation pendant 2 ans, et beaucoup ont suivi une psychanalyse. Résultat peu flatteur pour la psychiatrie Française en général, on constate une sur-consommation de psychotropes non spécifiques au TDA/H (antidépresseur et anxiolytique) pour pallier à ces thérapies analytiques longues et interminables basées sur le passé et ce qui est négatif dans la vie du patient.

► En France donc, pour 80% des psychiatres, le TDA/H ne serait pas neurobiologique mais serait uniquement le résultat d'interactions dysfonctionnelles entre parents et enfants. Les langues se délient aujourd'hui, mais très lentement pour ne pas vouloir fâcher une grande partie de la profession qui a été conditionné par Freud et surtout par beaucoup de ses disciples Français. On parle aujourd'hui du scandale Français en ce qui concerne l'Autisme et l'Asperger (Autisme de haut niveau), en effet on sait maintenant que ce n'est pas la mère qui est en cause mais que c'est essentiellement neurologique. Demain on parlera sans doute du scandale Français en ce qui concerne le TDA/H.

► En France, même pour la minorité des psychiatres ayant pris ses distances avec le dogme psychanalytique (20%), beaucoup reconnaissent maintenant le TDA/H pour les enfants, mais disent que ce même TDA/H disparaît à l'âge de 12 ans ... Dans les faits il perdure à l'âge adolescent et adulte mais on peut s'en accommoder et ne pas s'en plaindre, surtout si on a choisi une vie taillée sur mesure pour utiliser ses talents sous-jacents à la forte capacité de créativité.

Absence de médiatisation pour les adultes

► Dans la plupart des pays Européens de l'ouest, le trouble commence à y être médiatisé chez les enfants mais plus rarement chez les adultes. En Amérique et donc aussi au Québec, le TDAH chez les adultes est de plus en plus médiatisé. En Europe, le trouble commence à y être médiatisé chez les enfants mais plus rarement chez les adultes. Spécialement en France, cela n'intéresse pas beaucoup les journalistes pour l'instant. La première raison est celle décrite ci-dessus à savoir les restes du dogme psychanalytique freudien et l'habitude qu'on a pris de tout vouloir expliquer à partir de facteurs psycho-environnementaux, des conséquences du rapport entre la mère et son enfant, voire de la vie intra-utérine quand on veut expliquer à une mère les différences flagrantes qu'il y a entre ses enfants dès la naissance. La notion de câblage initial du cerveau différent d'un enfant à un autre n'est pas encore évident en France alors que cela l'est dans les pays anglo-saxon. C'est pourtant l'évidence même quand on a plusieurs enfants, et c'est prouvé par des études sur les vrais jumeaux TDAH (même code génétique) séparés à la naissance et qui 20 ans après ont quasiment les mêmes symptômes TDAH, et même souvent des styles de vie assez proches.

► Mais il y a une autre raison à cette non médiatisation à l'âge adulte, c'est un trouble qui n'est pas très évident à expliquer et pas très spectaculaire à regarder sur le petit écran, contrairement à ce qu'il est pour les enfants hyperactifs qui sautent d'une chaise à l'autre sur les plateaux de télévision. Peu de journalistes veulent s'aventurer à présenter la complexité du TDA/H à l'âge adulte et de toutes les contradictions que l'on retrouve chez un même individu. Par exemple le côté irrégulier induit par ce trouble est très difficile à expliquer et à filmer, car évidemment le témoin peut paraître "normal" devant les journalistes, même pendant un week-end du fait de la vigilance qu'induit la présence d'une caméra ou d'un micro, sans rapport avec sa vie de tous les jours et les difficultés qu'il rencontre. Les quelques reportages étant déjà passés à la télévision montrent des caricatures que l'on retrouve chez une minorité (hyper-bavard, hyperkinétique, hyper-distrain, ..), mais bien sûr cela a quand même le mérite de faire découvrir ce trouble et certaines de ses facettes.

Théorie scientifique et conséquences

► D'un point de vue Neurologique, **il s'agit d'une inconsistance en noradréline et surtout en dopamine** dans la région du lobe frontal du cerveau (au niveau du front) qui entraîne un déficit de certaines fonctions exécutives. La dopamine et la noradréline sont 2 neurotransmetteurs qui permettent à l'information de circuler entre nos milliards de neurones et de propager l'envie et la motivation de faire les choses, bref de se concentrer.

► Ces neurotransmetteurs sont difficiles à activer mais peuvent au contraire trop abonder (over-focused ou hyper focalisation) et l'on devient ainsi trop rigide et inflexible sur une tâche motivante. La dopamine est le neurotransmetteur du plaisir, et le fait qu'elle ne soit pas souvent présente nous empêche de prendre du plaisir dans les tâches du quotidien.

► Mais comme on a aussi des afflux de dopamine qui nous procure des grands plaisirs, on peut devenir accro à ces grands moments de plaisirs à travers des activités à risque, ou des drogues proches de la dopamine comme les amphétamines et la cocaïne.

► Le problème de base est que notre taux de dopamine est trop faible et **l'on a du mal à se motiver sur une tâche de base (hypoactivité) ou alors on zappe constamment (hyperactivité)**, happé par quelque chose de plus intéressant ou plus simplement quelque chose de nouveau qui se présente. Une forte motivation chez les TDA/H est indispensable activer ces neurotransmetteurs et à passer à l'action (hypoactifs) ou ne pas simplement butiner (hyperactifs), et cette motivation n'est pas souvent au rendez-vous dans les tâches routinières de la vie.

► Pour éviter l'ennui et la baisse de l'humeur et activer naturellement la dopamine, il est important de **mettre en place de fortes stimulations non addictives qui sont propres à chacun** et qui seront détaillées plus loin dans le manuel d'auto-coaching. On retrouve aussi souvent chez le TDA/H adulte la composante impulsive qui peut induire des problèmes de comportement et de relations.

► Le TDA/H a essentiellement des facteurs génétiques et donc héréditaires avec plusieurs gènes affectés et donc héréditaire. Certaines études soulignent qu'il y aurait aussi des facteurs épigénétiques alimentaires et environnementaux comme les métaux lourds neurotoxiques (plomb, mercure, ...), les additifs alimentaires (colorants et conservateurs dont le benzoate de sodium) et des pesticides organophosphorés. Le côté zapping de la société moderne et les multiples écrans qui nous accompagnent toute la journée accentuent les problèmes d'attention. Les métiers modernes nécessitant plus de rigueur et de régularité accentuent le mal-être des adultes TDAH. Mais comme on l'a vu, le TDA/H a toujours existé, bien avant les pollutions modernes. Sa plus grande visibilité aujourd'hui est lié à la facilité que l'on a de mieux se connaître via internet et les témoignages sur les forums, et au fait que l'on s'intéresse plus à son bonheur aujourd'hui qu'avant.

TDA/H et échec scolaire

TDA/H et Surdouance

Famille cerveaux droits

► L'école n'est pas l'activité la plus motivante pour beaucoup d'enfants en général, et l'enfant TDA/H que vous étiez n'a peut-être pas pu se concentrer suffisamment pour la réussite scolaire. Certains cumulent depuis l'enfance un ou plusieurs troubles de l'apprentissage à savoir :

- **la dyslexie** : Pb de lecture souvent associé avec une dysorthographe et une dysgraphie

- **la dysphasie** : Pb dans le langage, dans la compréhension et l'expression du langage parlé

- **la dyspraxie** : Pb de maladresse, de lenteur et de coordination des tâches

- **le SDNV** : Pb dans les aspects non verbaux de la communication (regards, intonations, postures)

La aussi, la grande majorité des chercheurs reconnaissent que ces troubles d'apprentissages sont essentiellement neurologique et non pas issue d'une dysfonction du schéma familial.

► La plupart des TDA/H ont des statuts professionnels moins élevés que la moyenne du fait d'échecs scolaires et n'arriveront sans doute jamais sur ce site. Si vous avez eu quelques succès scolaires puis professionnels malgré votre TDA/H, peut-être que vous aimiez l'école tout simplement, ou alors vous avez compensé avec un QI cérébral assez élevé. Certains profs non conventionnels ont pu aussi vous motiver à ne pas abandonner et vous intéresser à leur matière.

► Vous faites peut-être partie de ce qu'on appelle les **surdoués ou personne à Haut Potentiel (HP)**, mais avec peut-être en opposition un mauvais QI émotionnel et souvent avec une hypersensibilité exacerbée. Il y a beaucoup de symptômes communs entre la surdouance et le TDA/H à l'âge adulte. Les surdoués sont plus perfectionnistes, plus exigeants ou intransigeants, en compétition permanente, plus créatifs encore que les TDA/H, plus conceptuels et souvent moins pratiques, mais pouvant abattre des sommes considérables de travaux cérébraux. Les surdoués intellectualisent tout. Encore plus que les adultes TDA/H, ils développent des capacités de suradaptation, un faux-self pour jouer un rôle avec les autres mais sans être soi-même.

► Non officiellement, les adultes TDA/H, au même titre que les surdoués ou Haut Potentiel Intellectuel (HP, HPI), font implicitement partie de la grande famille des "cerveaux droits" (théorie de l'asymétrie cérébrale), même s'il faut aujourd'hui considérer cette appellation seulement fonctionnaliste et métaphorique. Mais c'est un fait que de nombreuses statistiques montrent que 2 à 3 personnes sur 10, appelés aussi neuro-droitiers, fonctionnent avec un **raisonnement plus global, créatif et intuitif que séquentiel, rationnel que analytique**, c'est assez facile à vérifier dans son entourage immédiat. Le TDA/H reprend ces caractéristiques globales plutôt positives, mais l'accompagne d'une vraie difficulté d'attention avec procrastination fréquente, et éventuellement de l'hyperactivité et de l'impulsivité.

Conséquence sur la vie

Conséquence sociale

► Beaucoup de symptômes sont liés à l'inattention et au manque de concentration, et induisent des problèmes d'organisation majeurs chez l'adulte, avec l'**impossibilité de mener ses projets à terme**. Les échecs s'accumulent, ces personnes peuvent se retrouver dans un trouble anxieux ou dépressif souvent atypique, et le corps médical est impuissant avec les thérapies et les médicaments classiques.

► On retrouve le TDA/H parmi les personnes présentant des troubles du sommeil, des problèmes d'alcool ou de drogue, d'abus de tabac. Beaucoup ont des **difficultés à maintenir un emploi ou les études** de façon soutenue, ou ont de la **difficulté à entretenir des relations conjugales ou affectives stables**.

► On retrouve le TDA/H parmi les personnes présentant des troubles du sommeil, des problèmes d'alcool ou de drogue, d'abus de tabac. Beaucoup ont des **difficultés à maintenir un emploi ou les études** de façon soutenue, ou ont de la **difficulté à entretenir des relations conjugales ou affectives stables**.

► Des problèmes d'argent résultant de l'incapacité à gérer un budget, ou causé par des achats compulsifs, pertes d'objets et paiement en retard entraînant des pénalités, mais aussi un manque de continuité dans leur carrière qui les fait souvent repartir à zéro.

► Beaucoup d'accidents de la route sont provoqués par le TDA/H, certains préfèrent ne pas conduire, d'autres évitent la monotonie avec une conduite sportive. Ils ont pris l'habitude d'avoir une vision générale, plutôt que les détails, car **ils ne peuvent pas absorber tous les détails au risque de saturer leur mémoire de travail et de tout oublier**.

► Au quotidien, cette incapacité à fixer durablement son attention leur empêche d'avoir les mêmes activités et les loisirs de beaucoup de gens. Certains ne peuvent pas se concentrer sur un film ou simplement regarder défiler les scènes sans essayer de comprendre les détails de l'histoire car ils pensent à des dizaines de choses en parallèle. Ils ont souvent des difficultés à lire des romans par exemple.

► Certains vont lire des livres de développement personnel, santé, diététique. Ils vont lire en diagonale donc de manière incomplète, ou même ils ne lisent que les 10 premières pages de beaucoup de livres sans pouvoir s'y remettre par la suite, mais ils vont quand même en acheter beaucoup de manière compulsive.

► Ils ont plus de problèmes de santé que la moyenne, notamment due à leur mauvaise hygiène de vie, avec plus d'obésité, plus de problèmes respiratoires, gastro-intestinaux et cardio-vasculaires. Citons aussi plus d'invalidités liées aux accidents causés par leur manque d'attention. Certains reviennent chez leurs parents après avoir échoué dans leurs tentatives d'être autonome ou suite à un divorce, d'autres doivent être gérés par l'assistance sociale ou un tuteur.

► Pour ceux qui ont eu en plus des histoires de conflits familiaux et relationnels, il y a des rubriques encore moins réjouissantes : Chômage longue durée, SDF, alcoolique, junkies, gros consommateurs de cannabis, voleurs, violents, repris de justice, chacune de ces catégories peu glorieuses contenant environ 30% à 40% d'adultes TDA/H (statistiques américaines).

► Un pourcentage important d'adolescents et d'adultes TDA/H sont en opposition permanente ce qui peut induire des troubles de conduite en société. Les problèmes d'incivilités et d'insécurité dans les banlieues sont donc accentués par le fait qu'il y a un taux de TDAH chez les immigrés supérieur à la moyenne. En effet, parmi les raisons pour lesquelles les gens quittent leur pays, il y a souvent un mal être ou un ennui qu'on pense pouvoir résoudre à l'étranger, et l'hérédité de ce trouble fait que la deuxième et troisième génération est aussi très touchée le TDAH. Pour les mêmes raisons, il y a un taux de TDAH très important aux USA et au Canada, car à la base l'Amérique a été conquise par des Anglais et des Irlandais en mal d'aventure ou qui s'ennuyaient chez eux, donc beaucoup de TDAH ... Dans les grandes villes de tous les pays du monde, on retrouve un taux de TDAH supérieur à la moyenne car la campagne est bien sûr considérée comme ennuyeuse quand on est jeune.

TDAH et trouble du sommeil

► Il y a un lien très fort entre TDAH et trouble du sommeil c'est pourquoi certains spécialistes commencent à traiter le sommeil. Beaucoup d'hyperactifs sont du soir, ils ne veulent pas aller dormir et sont comme entraînés par un moteur interne. Beaucoup pensent qu'ils ne sont performants que le soir et même la nuit, et repoussent donc l'heure du coucher. En fait cette impression de performance, même si elle est réelle, est surtout dû au fait qu'ils ont décalés au fil du temps leur rythme circadien pour arriver au syndrome de retard de phase de sommeil (SRPS). Ce syndrome a des facteurs génétiques à 40%, mais il a pu aussi se mettre en place ou s'amplifier progressivement depuis l'enfance et surtout l'adolescence, conditionné par des facteurs environnementaux et sociaux, comme la pression scolaire, la consommation télévisuelle et informatique, mais aussi leurs parents (souvent TDA/H aussi) qui n'ont pas su leur donner l'habitude de se coucher tôt.

► Certains ont pris l'habitude de rattraper le soir ce qu'ils n'ont pas réussi à faire dans la journée, avec l'impression que le sommeil est une perte de temps. La fatigue physique de la fin de journée diminue légèrement leur hyperactivité mentale et cela peut transformer leur distraction en hyperfocalisation. Ils se concentrent plus facilement le soir et la nuit, sans les distractions et les interruptions de la journée, ils partent alors dans une bulle d'hyperfocalisation et d'isolement, pour travailler, se cultiver ou s'amuser, jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment épuisés pour trouver le sommeil, ce qui aboutit à des couchers de plus en plus

tardifs, avec des lendemains matin difficiles, sans attention ni énergie et qui les poussera à répéter cette erreur.

- ▶ Ce décalage pose des problèmes d'adaptation sociale car la plupart des gens se lèvent plus tôt le matin, il est reconnu aussi que le sommeil du matin est moins récupérateur pour le mental avec donc plus de problèmes d'attention dans la journée. Bien que le sommeil du matin puisse être récupérateur pour le physique, cela les empêche le soir suivant de s'endormir de nouveau à une heure normale. Pour ceux qui travaillent chez eux, le fait de ne pas sortir et de ne pas faire d'exercice, ne serait-ce que la marche, de ne pas voir la lumière du jour, va favoriser encore plus l'endormissement tardif. Certains vivent toute la vie comme ça avec ce décalage sans trop de problèmes du fait d'un énorme talent ou d'une profession qui a une composante très créative comme les écrivains. D'autres adultes TDA/H sont du matin et ont plus de chances d'avancer dans la vie et d'être en phase avec leurs contemporains.
- ▶ A noter qu'un besoin de long sommeil (hypersomnie) n'est pas synonyme de sommeil récupérateur. sauf cas extrêmes, 6H à 8H de bon sommeil sont suffisant selon les personnes et selon des caractéristiques génétiques. La vie contemporaines et ces multiples obligations et stimulations fait que beaucoup d'adultes

Profils psychologiques

dorment moins que leurs besoins ce qui a des incidences sur l'attention, le stress et certaines maladie

- ▶ **Les profils psychologiques peuvent être très différents** les uns des autres, de par leurs autres traits de caractère indépendants du TDA/H et propres à chacun. En fait c'est souvent les stratégies de compensation ou de contournement mis en place depuis l'enfance qui sculptent la personnalité et le profil psychologique d'un adulte TDAH. Il s'en suit souvent des vies atypiques car **leurs besoins et préoccupations sont très différents de ceux de la plupart des gens.**
- ▶ Certains sont soucieux de bien faire leur travail et d'avoir de bonnes relations pour cacher leurs difficultés, d'autres ont jeté l'éponge et sont extrêmement associables. Ils sont souvent différents au travail et dans la vie privée, beaucoup montrent le meilleur d'eux-mêmes en société et passent leurs temps à dissimuler leurs symptômes et leur irrégularité. **Ils cherchent par tous les moyens à se concentrer, ils sont inquiets à propos de leur performance et leur irrégularité** et craignent souvent de ne plus pouvoir assumer leur job ou leurs responsabilités.
- ▶ Une forte anxiété peut se développer au fil du temps ou alors des dépressions atypiques au fil des échecs. Il peuvent aussi cumuler depuis leur plus jeune âge un terrain anxieux et dépressif ayant des causes neurologiques. De plus certains trainent des problèmes lourds de la petite enfance car ils ont plus de chance d'avoir été élevés au sein d'une famille dysfonctionnelle de par la nature héréditaire de ce trouble. Le taux de tentatives de suicide chez eux est supérieur à la moyenne.
- ▶ Ils ont des émotions très fortes dans les 2 sens et ont mis au point des mécanismes variés pour se protéger : Certains se dévouent auprès des autres, d'autres au contraire sont restés des enfants (syndrome Peter Pan) et ont un niveau de maturité de 12 ans. Certains se laissent aller complètement dans la médiocrité (ex : SDF) en se disant que c'est toujours mieux que de paraître stupide, alors que d'autres ont développé un perfectionnisme exagéré dans leur domaine de prédilection au détriment de tout le reste de leur vie.
- ▶ La plupart sont sur la défensive mais certains jouent la franchise et l'humour à propos de leurs symptômes (bientôt vous ?). Ils cultivent les extrêmes. Il y a ceux qui prennent les devants et qui blâment tout et tout le monde, les incontinents émotionnels dont certains piquent des crises de rages fréquentes mais brèves, les irresponsables qui vivent dans leur monde à eux.
- ▶ Mais la plupart subissent plus qu'ils ne font subir, avec peu de stratégies, et ont à cœur de s'améliorer pour survivre ou changer radicalement, et réussir enfin leur vie, c'est sûrement votre cas si vous lisez ces lignes. Mais **vouloir réussir une vie conventionnelle ou ne vivre que pour le regard des autres n'est pas la bonne méthode pour s'épanouir** (voir tableau de conseils plus loin)

Les femmes TDA/H

- ▶ **Pour les femmes TDA/H, c'est la double peine due à leurs multiples vies** (travail, maison, enfants) qui nécessitent de l'organisation sur des tâches répétitives notamment autour des enfants et de la maison si elles ne sont pas aidées. La femme au foyer aura du mal à s'épanouir car une journée à la maison peut être un véritable enfer ou simplement une succession de petites catastrophes, car il s'agit d'exécuter des tâches en parallèle et trop simples pour être attentif, comme changer le bébé avec un œil sur le repas qui cuit et un autre sur l'horloge pour ne pas oublier son autre enfant à l'école... Il n'est pas rare qu'un ou deux enfants soient TDA/H et cela ne facilite pas les choses évidemment.
- ▶ Elles se disent souvent garçon manqué, du moins au niveau du caractère, du fait de certains symptômes considérés comme masculins de ce trouble (impulsivité, hyperactivité, prise de risque) et d'une attirance vers des activités traditionnellement masculine comme les métiers manuels et à extérieurs. **Elles peuvent en souffrir si elles restent attachées à l'image de la femme classique que les médias mettent en avant.**
- ▶ Leurs montagnes russes hormonales (œstrogène, progestérone) s'ajoutent à l'irrégularité de l'humeur de l'adulte TDA/H. Elles se plaignent d'un syndrome prémenstruel particulièrement difficile, avec une irritabilité ou une impatience exagérée qui peut être dur à vivre aussi pour les autres membres de la famille. Beaucoup reconnaissent qu'elles ne doivent surtout **ne pas prendre de décisions importantes durant la dernière semaine précédent la fin du cycle hormonal.**
- ▶ Mais par rapport aux hommes, beaucoup de femmes ont la capacité d'être moins dans le mental et plus dans leur corps, certaines sont très proches de la nature, d'autres développent un tempérament artistique. Beaucoup de femmes TDA/H s'adonnent petit à petit à des activités manuelle et "loisirs créatifs" qui leur permettent de débrancher leur cerveau (Peinture, Carterie, Couture, Création de bijoux, Capitonage, Art floral, Homedeco, Crochet, Broderie, techniques d'assemblage de papier, Calligraphie, Tricot, Poterie, Patchwork, Dessin, Scrapbooking, Collimage, encadrement, Cartonage, Pâte Fimo, ...)

Chasseurs et Fermiers TDAH et Inventeurs

Fainéants ? Stupides ? Fous ?

- ▶ Le débat sur le continent américain (USA et Canada anglophone) est plus avancé qu'en Europe où on se questionne encore sur son existence. On retrouve là-bas des hommes politiques, des artistes, des capitaines d'industrie qui se revendiquent TDA/H (ADHD ou ADD), et beaucoup de fonds sont déployés pour trouver des solutions. En effet **ce n'est pas une tare, c'est même ce qui a fait avancer le progrès** puisque la plupart des inventeurs l'étaient (Edison, Einstein, ...).
- ▶ D'autres auteurs se concentrent sur les symptômes et les conséquences psychologiques de ce trouble, "you mean I'm not Lazy, Stupid or Crazy ?" (Kate Kelly) est un de ces livres dont le titre est suffisamment évocateur. **Bonne nouvelle, vous n'êtes donc pas fainéants ni stupides ni fous !!!** Il existe en effet des gens que l'on peut considérer comme fainéants de par leurs valeurs ou leur personnalité. Il existe aussi des gens stupides de par leur manque d'intelligence ou parce que leur bêtise prend sans arrêt le dessus. Il existe des gens qu'on peut maladroitement traiter de 'fou' car ils ont un trouble profond de la catégorie 'psychose' comme la schizophrénie. Mais si vous êtes arrivés jusqu'à ce site, vous ne faites sans doute pas partie de

ces 3 catégories, car vous avez eu l'intelligence de trouver votre particularité et vous cherchez manifestement des solutions à votre mal être. Certains adultes TDAH pensent être fainéants de temps en temps mais ils souffrent de cette étiquette, donc il vaut mieux parler de perte d'énergie, et travailler sur ses niveaux d'énergies (voir [tableau des pratiques de bien-être](#)).

Découverte de son TDAH et début du changement

- ▶ Les personnes qui découvrent l'existence de ce trouble ont souvent un véritable flash et passent plusieurs jours (et nuits ...) à se documenter sur le web. C'est **une étape importante pour l'amélioration de l'estime de soi**. en commençant à se dire intérieurement "ce n'est pas tout à fait de ma faute". Le [diagnostic chez un spécialiste](#) et la participation à un [groupe de parole](#) sont souvent les étapes suivantes.
- ▶ Si vous êtes arrivés jusqu'à cette découverte, félicitation ! Vous êtes particulièrement intuitif et motivé pour votre développement personnel. **La prise de conscience et les solutions que vous allez trouver (comme sur ce site) peuvent être déterminantes** si vous n'oubliez pas dans quelque temps cette découverte, happé par de nouvelles priorités, comme votre cerveau TDA/H va vous y inciter. Vous avez l'opportunité d'approfondir rapidement une grosse partie de vos traits de caractère.
- ▶ C'est aussi **une chance de se réconcilier avec ses parents**. De par la nature neurologique et héréditaire du trouble, donc relativement indépendante de l'éducation, ils ne sont pas responsables de nos erreurs. On ne doit pas essayer de les convaincre car peu de personnes âgées veulent ou peuvent reconnaître ce genre de trouble, y compris pour eux-mêmes, de par leur éducation peu ouverte à ces notions et après tant d'années à essayer de s'adapter et trouver une normalité.
- ▶ A noter aussi que ce trouble évolue toute la vie, neurologiquement d'abord. Puis il y a une évolution liée à notre adaptation à ce trouble, plutôt mauvaise si vous faites des mauvais choix de vie, et vraiment bonne si cette prise de conscience vous fait **adopter un nouveau style de vie qui respecte vos besoins propres au TDA/H**, il y a beaucoup de témoignages en ce sens.
- ▶ La 2eme partie de ce site, [le manuel d'auto-coaching](#) est consacré aux solutions et stratégies que l'on peut mettre en place pour mieux vivre, selon son tempérament.

[Haut de page / Index](#)

■ Ils en parlent eux-mêmes - Les mots qu'ils utilisent pour décrire leur TDA/H

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 de 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 pete, 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 cheque, 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 TDA/H et que je sais qu'il y a des conseils gagnants

...

[Cliquez ici pour mettre votre ressenti personnel sur le blog, une seule phrase qui vous caractérise ...](#)

Pour des témoignages plus long, préférez les autres rubriques du blog plus spécifiques :

Symptômes négatifs : [déficit d'attention](#) [hyperactivité](#) [hypoactivité](#) [impulsivité](#) [fonctions neurologiques déficitaires](#)
[Pb confiance en soi](#) [Insatisfaction chronique](#) [Ennui&dispersion](#) [Distraction&hyperfocalisation](#)
[Procrastination](#) [Chaos&instabilité](#) [Energie fluctuante](#) [Humeur changeante](#) [Difficultés relationnelle](#)
[Hypersensibilité](#) [Inquiétude et risque](#) [Anxiété de performance](#) [Addictions](#) [Isolement](#) [Comorbidités](#)

■ Profils types et solutions classiques

Témoignez sur le blog	Quelques profils types correspondant à des adultes TDA/H réels (seuls les prénoms ont été changés) Les types de solutions indiquées ici sont détaillées plus loin dans les tableaux (200 conseils)
Etudiante hypersensible	<ul style="list-style-type: none">▶ Sophie a 25 ans et est étudiante, en cours de thèse, Impulsives, hyperémotive, mauvaise gestion du temps (1 Heure = 1 Minute dit-elle), elle a du mal à être à l'heure dans ses activités et ses rendez-vous. Elle a souvent le syndrome de l'imposteur. Elle s'affole pour des détails mais peut être très cool quand il y a du danger. Tendue, inquiète, elle ne lâche jamais son travail (soir, weekend, vacances).▶ Très belle femme, elle a néanmoins peu de rituel notamment dans sa salle de bain. Certaines semaines elle ne se lave quasiment pas et ne se maquille pas. Le jeu de la séduction lui procure beaucoup de sensations et elle va tomber folle amoureuse jusqu'au jour où elle a conquis celui qu'elle voulait, et cela retombe souvent très vite au niveau sentiment, lui indiquant qu'il faut qu'elle reparte en chasse.▶ Suite au décès de son père, elle déprime un peu et remet en question ce mode de vie amoureuse, rencontre un homme plus posé et s'installe avec lui, elle fait un peu plus de sport, engage un travail sur elle-même en faisant l'apprentissage de la relaxation (Méthode ci-jointe), qui lui diminue les amplitudes de ses émotions et lui permet de se stabiliser amoureusement. Mais à toujours du mal à décrocher le weekend et en vacance ou elle amène toujours un peu de travail.
Commercial atypique	<ul style="list-style-type: none">▶ Codirigeant d'une PME familiale, Jean a 35 ans et s'occupe de la partie commerciale et laisse à son frère la gestion administrative et humaine. Il fait tout à l'instinct. Il peut avoir une redoutable concentration le matin à 5H et rattraper le travail qui s'est accumulé depuis une semaine. En une après-midi, il peut prendre un RDV avec 10 prospects en se lançant un défi. Il n'arrive pas à diriger ses commerciaux et essayes sans arrêt de leur prouver son propre potentiel. Il a très peu confiance en lui, Il a la désagréable sensation de ne pas travailler assez dur et culpabilise de n'avancer que par à-coup et à 20% de son potentiel comme il dit.▶ Il se sent différent avec un côté artiste et philosophe. Marié, 2 enfants, il s'emporte violemment contre sa famille environ une fois par semaine, quand il a mal dormi, en "pétant un câble" comme il dit, puis il culpabilise pendant plusieurs heures. Un peu artiste, il tombe amoureux de sa prof de piano, mais ses valeurs l'empêchent de faire le pas, s'éloigne de cette femme et fait une dépression qui lui fait prendre conscience de son TDA/H sur internet. Il ne se sent vraiment bien qu'au milieu de la nature à regarder les fleurs et les paysages car cela lui vide l'esprit. Il prend conscience que c'est de la méditation et va voir un groupe de bouddhiste dans sa ville, c'est la révélation pour lui !▶ Il apprend à méditer et peut refaire ça même à son bureau entre deux rendez-vous, cela l'apaise énormément. Cela développe petit à petit sa concentration qu'il peut utiliser plus souvent dans la journée. Une thérapie TCC très brève lui fait prendre conscience que c'est sa culpabilité incessante qui le ronge le plus, et que cela vient de son père qui était son opposé en étant très régulier au travail et dans ses humeurs, et qui l'a martelé de reproche depuis sa plus tendre enfance. Il est maintenant beaucoup plus heureux et serein malgré quelques dérapages qu'il accepte car il a appris l'équanimité chez les Bouddhistes.
Mère au foyer artiste	<ul style="list-style-type: none">▶ Catherine a 40 ans. Elle a élevé ses enfants et se sent frustrée de perdre du temps sur des tâches ménagères non motivantes pour lesquelles elle n'a pas la concentration nécessaire pour être efficace. Elle fait 2 fois par mois une crise colérique avec ses enfants qu'elle regrette instantanément et qui l'a fait déprimer pendant quelques jours. Elle est toujours prête à rendre service en milieu associatif, mais à force de dire toujours "oui", elle a du mal à respecter ses engagements et se trouve tout le temps débordée sans apprécier vraiment ce qu'elle fait.▶ Elle ne veut pas revenir à son emploi d'avant (enseignante) qu'elle a terminé par un burnout et la prise d'un anti-dépresseur, les revenus de son mari lui permettant de rester à la maison. Ses seuls grands moments de plaisirs sont autour de la sculpture. Elle a trouvé là le moyen de mettre son cerveau "off" et de laisser aller ses instincts créatifs. Elle est surprise de constater qu'elle a un véritable talent lors de sa première exposition ou elle vend quelques pièces. Mais quand il s'agit de s'organiser pour en faire une véritable activité, ça se complique, la procrastination arrive.▶ Un coaching lui permet mieux s'organiser pour organiser ses expositions et lui faire prendre conscience de tout son potentiel, et apprendre à anticiper ses crises de colères disproportionnées avec ses enfants. Elle apprend à dire "non" aux sollicitations qu'elle ne souhaite pas vraiment, se sent moins débordée et arrête progressivement son antidépresseur. Elle est aujourd'hui reconnue dans sa ville en tant que sculptrice et gagne de l'argent, ce qui améliore indirectement sa relation de couple avec une plus grande confiance en elle.
Pompier colérique	<ul style="list-style-type: none">▶ Georges a 65 ans et est ancien Sapeur Pompier, ce métier lui allait très bien, et lui avait permis de développer des routines très strictes masquant son TDAH. Comportement de chasseur classique « Quand je conduisais pour aller à un feu, je conduisais super bien, avec le gyrophare, dans les sens interdits. Mais au retour, sans la pression de l'urgence, je conduisais tellement mal, complètement endormi et dans la lune, que mes collègues voulaient me reprendre le volant. il avait tellement d'oubliés que sa femme a pensé à un Alzheimer▶ Il est hyperactif et impulsif, et surtout régulièrement colérique, il a tué son chien d'un coup de révolver suite à un coup de sang, il ne peut pas cohabiter avec sa copine à cause de ses crises de colère. . A démarré des séances de neurofeedback depuis quelques mois, cela l'a aidé à se mettre dans des états de relaxation et cela semble diminuer sa dépression au dire de sa copine.

► Diagnostiqué TDAH il y a un an suite à un diagnostic d'une dépression successive au passage à la retraite. Sous Méthylphénidate (concerta) depuis 9 mois, cela a corrigé immédiatement sa dyslexie et sa dysorthographe ("de 4 fautes par phrase à aucune faute et je peux voir les fautes des autres"). Le premier jour sous médication, il a pu s'abandonner et dire "je t'aime" à sa copine, mais avec de gros effets secondaires dont des tremblements et surtout encore plus d'agressivité, donc pas viable au quotidien. Il pense aussi consulter une spécialiste du trouble bipolaire car il est de plus en plus cyclothymique et alterne des phases assez longues d'humeurs extrêmes.

Golden boy irrégulier

► Antoine a 30 ans et est un jeune autodidacte qui a fait de bonnes affaires sur Internet en bourse et a réussi ainsi à cumuler quelques centaines de milliers d'Euros en quelques mois, notamment grâce à la ritaline qui a augmenté son pouvoir de concentration. Mais il n'est pas arrivé à gérer ce succès ni à être assez rigoureux pour persister dans le temps, ni à être assez raisonnable pour arrêter à temps et profiter de ses gains, il a tout perdu aussi vite.

► le problème est qu'après une période de grâce, il a commencé à douter de lui. Notamment chaque fois qu'il était dans l'euphorie d'un gain, il perdait sa concentration et son self control, perdait immédiatement deux fois plus de gains par derrière, avait des propos qu'il considérait immédiatement comme inappropriés avec son entourage, puis de la culpabilité exagéré avec une redescende vertigineuse de l'enthousiasme, puis plusieurs nuits sans sommeil, tout cela étant incompatible avec la concentration et le self control nécessaire pour jouer des grosses sommes d'argent.

► Ruiné, il a du abandonné sa voiture sportive et revenir chez ses parents. Cet échec lui a fait prendre conscience de la fausse direction professionnelle qu'il avait pris, la manière qu'il a de se tirer une balle dans le pied chaque fois qu'il a un succès car il en veut toujours plus et trop vite. Il a arrêté la ritaline, amélioré son hygiène de vie (sommeil, sport), a accepté un travail beaucoup plus raisonnable proposé par son oncle et a repris une vie plus normale avec ses vraies valeurs autour de la famille et du travail, il est aujourd'hui beaucoup plus heureux.

Fonctionnaire stressée

► Marie a 50 ans et est assistante dans une administration donc employée de bureau. Elle a des problèmes de procrastination et de lenteur dans son travail surtout quand sa chef la stresse exagérément ce qui lui coupe encore plus sa productivité. A 10 ans de la retraite, elle ne peut se réorienter mais veut trouver la paix et l'efficacité dans son travail. Elle aimerait aussi que sa maison soit mieux rangée et perdre quelques Kilos.

► le problème est qu'elle a accumulé au fil du temps des automatismes de pensées négatives sur elle-même et sa chef, des habitudes cognitives et comportementales qui la font procrastiner sur son travail au bureau et à la maison. Elle décide de se faire coacher pour changer ses habitudes, avec des exercices répétitifs qui lui font prendre conscience des ses automatismes émotionnelles avec sa chef, et de son perfectionnisme exagéré qui est la principale cause de sa procrastination.

► Elle met en place une nouvelle hygiène de vie, avec des repas plus diététiques et plus réguliers, apprend [une technique de méditation](#) pour le matin, cultive des pensées positives avec des livres audios de développement personnel le soir. Un ancrage PNL (poing serrée mémorisé avec une affirmation de confiance en elle) lui permet de ne plus réagir émotionnellement quand sa chef lui fait une remontrance. Elle devient plus performante et moins stressée au travail et fait des projets pour sa vie privée.

Surdouée insatisfaite

► Jeanne a 35 ans, elle est fille unique et a eu une enfance heureuse et très libre dans la campagne au sein d'une famille québécoise. Ses parents, qui n'ont pas pu avoir d'autres enfants, ne la cadrent pas beaucoup. Son côté TDA/H colérique, issue de son père, la transforme de plus en plus en une enfant tyran vis à vis de sa mère, avec une hyperémotivité impulsive. Sa précocité lui permet d'obtenir un bon diplôme malgré une vie d'étudiante difficile avec une haine envers ses études. Elle développe des problèmes de sommeil liée à une hyperactivité mentale incessante, ou elle a l'impression que sa tête va exploser certains soirs. Elle devient progressivement une insatisfaite chronique ou elle alterne, en quelques minutes, une euphorie à la vue d'un beau spectacle, puis une crise de nerf juste après avec sa mère ou son petit ami.

► Ses rapports avec les hommes sont problématiques. Sa première relation sexuelle, avec son premier amour, se passe mal et elle le ressent comme un viol. Garçon manqué dès l'enfance, elle enterre une grosse part de sa féminité, choisi des partenaires avec un caractère faible et développe avec eux la même relation qu'avec sa mère. Elle alterne avec chacun d'eux les rôles de victime et de persécutrice, en les rabaisant à la moindre occasion pour masquer son manque de confiance en elle. Elle persiste à ignorer l'image associable qu'elle dégage régulièrement, rejette la société en abandonnant son job, pour faire pendant un an un tour du monde en bateau. Le retour à la vraie vie est un cauchemar, elle enchaîne des dépressions atypiques, avec des jobs ou son niveau de qualification élevée l'oblige à être majoritairement devant les ordinateurs qu'elle déteste, ce qui développe chez elle une procrastination anxieuse. Elle est hypersensible aux bruits et aux écrans de télé, et souffre d'un syndrome prémenstruel très lourd qui l'oblige à s'isoler.

► Sa connexion avec la nature, les sports en montagne, les activités manuelles et artistiques deviennent ses seules bouées de sauvetage, ainsi que quelques amis pouvant voir sa vraie nature exceptionnellement intelligente et aussi fidèle en amitié, mais elle enchaîne toujours des crises de colère et de pleurs. Deux thérapies brèves dont une avec un thérapeute corporel résolvent en partie ses blocages sexuels et son incapacité de se satisfaire de sa vie et de ce monde. La découverte par hasard de son TDA/H, puis de sa surdouce, lui permet d'un coup de beaucoup mieux se connaître. Elle se met à la relaxation qui lui permet de s'évader un peu de sa prison mentale et améliore ses insomnies. Elle commence une relation amoureuse moins toxique avec un homme qui n'accepte pas d'être persécuté ni dévalorisé, elle prend mieux conscience de ses disfonctionnements en couple. Du même coup elle commence à changer ses rapports avec sa mère, beaucoup plus épanouissants. Elle se met au 4/5 dans son job et développe ses capacités artistiques en y consacrant ses journées libres. Elle prend conscience qu'elle doit changer un minimum l'image associable qu'elle dégage, pour prendre sa place dans ce monde, tout en cultivant ses spécificités. Elle a donc maintenant plus de confiance en elle et en son futur.

En cours d'écriture

Ici bientôt des nouveaux profils et des types de solutions gagnantes, en reprenant les principales comorbidités du TDAH adulte :

- Trouble du sommeil
- Anxiété généralisée, Trouble panique
- Dépression
- Bipolarité
- TOC, Syndrome Gilles de la Tourette
- Trouble de la personnalité limite(borderline),

[Commentez ces profils par rapport au votre sur le blog](#)

[Haut de page / index](#)

■ Autodiagnostic et démarches pour le diagnostic médical

■ **Le diagnostic est important pour entamer une démarche de déculpabilisation et de retour à la confiance.** Avant de prendre un RDV chez un spécialiste (psychiatre, Neurologue), il semble évident de commencer par un autodiagnostic, soi-même ou avec l'aide d'un proche, pour ne pas engager une procédure médicale qui peut-être très longue et quelque fois frustrante si on en attend trop. **Tout commence donc naturellement par un autodiagnostic, souvent sur Internet.** Vous en êtes peut-être à ce stade si vous lisez ces lignes pour la première fois. Il existe beaucoup de site permettant de vous faire une idée de votre éventuel TDAH, c'est le cas de celui que vous êtes en train de lire.

Mais il peut-être plus sûr et plus rapide de faire un test plus formel, il est alors intéressant de d'utiliser les tests que les psychiatres et neurologue spécialistes suivent eux-mêmes lors d'un entretien pour diagnostiquer le TDAH des adultes qui viennent les consulter, C'est le manuel de psychiatres (DSM) qui est le plus souvent utilisé, la version 5 de 2014 a introduit des critères adulte. **Voici une page qui décrit les critères du DSM-4 et surtout les apports du DSM-5** avec la prise en compte des critères du trouble chez les adolescents et adultes.

Voici deux autres outils de diagnostics les plus utilisés (A imprimer et à remplir) :

- [Entretien diagnostique pour le TDA/H chez l'adulte - ASRS-1.1 \(Le plus concis\)](#)
- [Entretien diagnostique pour le TDA/H chez l'adulte - DIVA-2 \(Le plus complet\)](#)

Pour ceux qui veulent un test sans passer par l'impression d'un document, voici une version du test de Copeland en ligne (merci Gregory), ce test est encore plus intéressant si vous disposez d'un co-testeur (une personne de votre entourage) qui vous évalue aussi :

- [Test copeland en ligne](#) : voilà ce que cela donne par exemple : [Exemple de test copeland en ligne](#)

Pour faire encore plus simple, on peut se référer aux critères de diagnostique d'origine (1994) . Le tableau suivant est historiquement le premier conçu spécifiquement pour diagnostiquer le TDA/H pour les adultes, établi par 2 psychiatres américains (Hallowell & Ratey) :

A. Un trouble chronique où l'on trouve au moins 12 des points suivants :

- 1 - Le sentiment de ne pouvoir exceller, incapable de capitaliser sur son potentiel inné malgré des efforts, sentiment de patauger
- 2 - La difficulté d'organisation dans la vie de tous les jours, les petites choses deviennent des obstacles, oublie RDV ou dates butoirs
- 3 - La procrastination : Toujours remettre au lendemain ou difficulté à commencer une tâche sauf à l'approche de la date butoir
- 4 - Un grand nombre de projets simultanés, mais de la difficulté à faire le suivi, donc d'innombrables tâches ou projets non achevés
- 5 - Une tendance à faire des remarques sans considération de sa nécessité ou du moment opportun
- 6 - Une recherche constante de stimulations fortes ou de nouveauté proportionnels à son tourbillon intérieur
- 7 - La tendance à s'ennuyer facilement avec incapacité à maintenir son attention dans le temps
- 8 - Distraction, une difficulté à focaliser son attention, souvent associée à la capacité d'hyperfocalisation à certains autres moments
- 9 - Une personne souvent créative, intuitive, avec des éclairs de génie au milieu de la distraction et de la désorganisation
- 10 - La difficulté à respecter les procédures habituelles pour suivre ses propres procédures pour éviter l'ennui ou la frustration
- 11 - Impatience et faible seuil de tolérance à la frustration, se fâche ou se retranche seul, peut paraître immature ou toujours insatisfait
- 12 - Impulsivité en paroles ou en actes, par exemple dépense d'argent inutile, changement de plans de carrière -> pb financiers
- 13 - Tendance à s'inquiéter sans cesse, inutilement, en alternance avec de l'inattention sur des dangers réels qu'il ne voit pas;
- 14 - Une insécurité fondamentale (qq chose de négatif va se produire), en alternance avec le besoin de prendre de gros risques ;
- 15 - Une humeur changeante, dépressive, surtout lors d'une rupture relationnelle ou d'un quelconque projet ;
- 16 - Agitation, moins forte que chez les enfants TDA, avec de la nervosité, des changements de position ou de lieu
- 17 - Addictions ou dépendance chimique ou comportementale (Alcool, drogues, nourriture, jeux, travail excessif, ...)
- 18 - Les problèmes chroniques d'estime de soi qui provoquent des blocages dans les projets et des déséquilibres dans les relations ;
- 19 - Une mauvaise capacité d'introspection qui leur empêche de voir leurs comportements dysfonctionnels auprès des autres ;
- 20 - Une histoire familiale du TDAH et de pathologies psychiatriques (Dépression, alcool, drogues, troubles du comportement, ...)

B. Une histoire infantile du déficit de l'attention où l'on retrouve tous les signes et symptômes (sans que le diagnostic soit formel).

C. Une situation qui ne s'explique pas par d'autres conditions médicales ou psychiatriques.

Certains adultes TDA/H en restent à un autodiagnostic car ils en ont quasiment la certitude à la lecture des symptômes et ne veulent pas passer par un hôpital psychiatrique, surtout pour ceux qui n'en souffrent pas énormément au quotidien. Attention quand même car le fait d'avoir seulement un sous-ensemble des symptômes TDA/H peut provenir d'autres troubles comme la dépression, l'anxiété généralisée, les troubles du sommeil, l'épilepsie, schizophrénie, autisme, tics, déficience mentale, lésion cérébrale, contexte familial déstructurant et maltraitance lors de l'enfance, ... Il peut y avoir une combinaison d'un ou plusieurs de ces troubles psychiatriques avec le TDA/H, mais il sera plus aisé à un médecin spécialiste de juger quel est le trouble le plus dominant pour donner une priorité au traitement (médicaments et thérapies). A l'opposé quand tous les symptômes TDA/H sont présents, il peut y avoir majoritairement un autisme (ou autisme de haut niveau nommé Asperger). Il a beaucoup de symptômes TDA/H que l'on retrouve chez les autistes, mais ne pas confondre car ils sont différents. Les autistes ont beaucoup de rituels et de règles qui les cadencent, c'est tout l'inverse chez les TDA/H qui sont plus sociables et qui souvent passent plus inaperçus. mais certains Autistes ou Asperger sont dans le spectre TDA/H et vice versa.

■ Ensuite, quand on pense que l'on a une bonne chance d'avoir ce TDA/H, on peut vouloir une confirmation de la médecine. Le diagnostic du TDA/H Adulte doit être fait par un psychiatre ou éventuellement un neurologue (sauf Québec). Malheureusement, dans les pays francophones, un faible pourcentage de psychiatres, neurologues et encore moins de médecins généralistes reconnaissent la persistance de ce trouble à l'âge adulte. Les raisons sont culturelles notamment en France où la vision freudienne fait peu de place à la vision neurologique (l'éternel débat inné/acquis) et les thérapies de longues durées sont encore privilégiées par rapport aux thérapies brèves (Thérapies comportementales et cognitives [TCC], pleine conscience, sophrologie, ...). Au Québec, en Belgique et en Suisse (dans ce pays ils utilisent encore le terme THADA), c'est un peu plus connus et développé qu'en France. Dans ces 3 pays, l'ordonnance d'un stimulant (comme la ritaline) peut être fait par un médecin classique, mais le diagnostic plus officiel doit être fait par un psychiatre spécialisé. En France l'ordonnance initiale doit être faite par un psychiatre ou un neurologue rattaché à un hôpital, puis pendant un an, les renouvellements de l'ordonnance seront faits chaque mois par le médecin traitant. Certains spécialistes rattachés à un hôpital peuvent vous recevoir dans leur cabinet médical privé, mais attendez-vous alors à ce que ce soit cher et non entièrement remboursable.

■ Les associations des pays francophones (voir liens en bas de cette page) disposent d'une petite liste de praticiens spécialisés. La liste d'attente de ces spécialistes peut être longue (1 à 6 mois) surtout si l'on veut rester sur des consultations à des tarifs raisonnables et remboursables c'est à dire directement à l'hôpital. 2 RDV peuvent être suffisants pour un diagnostic, le dernier devant être en hôpital si le praticien décide qu'un médicament spécifique au TDA/H doit être prescrit. **Ce trouble étant décrit dans la bible des troubles psychiatriques (DSM-IV ou CIM-10), les psychiatres procèdent à un diagnostic sous forme d'entretiens (1 à 2) ou couplé avec des tests cognitifs.** Officiellement les critères de diagnostic officiels du TDA/H sont les mêmes que pour les enfants inclus dans le DSM-IV ou CIM-10, mais on l'a vu plus haut, les psychiatres et neurologues utilisent plutôt des documents spécifiques aux adultes. Bonne nouvelle, la dernière version du DSM, le DSM-V décrit plus spécifiquement le TDAH chez les adultes, [voici un résumé des changements du DSM-V sur le TDAH](#). Les neurologues peuvent utiliser l'imagerie cérébrale pour compléter le diagnostic même si l'essentiel est fait sur la base d'entretiens. Les neuropsychologues peuvent faire un bilan neuropsychologique (payant) qui consiste à évaluer les fonctions cognitives à savoir la concentration, la mémoire et les fonctions exécutives (Inhibition comportementale et cognitive, la planification, l'organisation et les stratégies de résolution de problèmes). Aucun de ces tests n'a été développé pour évaluer spécifiquement le TDA/H. Ils sont peu sensibles et ne permettent pas d'objectiver la présence des atteintes de ces fonctions exécutives dans la moitié des cas. A noter que ce bilan neuropsychologique est différent du bilan intellectuel que l'on peut demander en plus ([test QI WAIS que l'on peut passer aussi en ligne](#) gratuitement). En termes de traitement, certains hôpitaux couplent la thérapie médicamenteuse, une thérapie cognitive comportementale (TCC) et un accompagnement avec une infirmière clinicienne.

[Cliquez ici pour témoigner de votre démarche diagnostic](#)

[Haut de page / Index](#)

■ Médicaments du TDA/H et des principaux troubles psychiatriques associés

■ **Ce chapitre ne se substitue pas aux préconisations du corps médical.** Il a été relu et corrigé par deux médecins et un pharmacien mais ne doit pas être pris à la lettre sans être discuté avec son médecin. C'est un fait que beaucoup d'adultes TDA/H pratiquent l'auto-médication en recherchant la molécule miracle qui n'existe évidemment pas. Donc, sans vouloir favoriser l'usage des médicaments (la medication comme ils disent au Québec) car **ce n'est souvent pas la meilleure solution à long terme**, voici un résumé de ce que l'on trouve dans la littérature et mis à jour grâce à des centaines de témoignages : Tout comme des lunettes peuvent être utiles à un myope, certains médicaments corrigent le déficit en dopamine et noradrénaline du cerveau TDA/H (les stimulants). D'autres régulent l'humeur labile ou simplement diminuent le stress ou l'hypersensibilité souvent induit par le TDA/H en agissant surtout sur la sérotonine (les anti-dépresseurs). Le docteur Amen aux Etats-Unis identifie même 6 sous-familles de TDA/H (Hyperactif, hypo-actif, hyper-focus ou obsessionnel-compulsif, humeur labile, convulsif, colérique) avec leurs traitements associés (stimulants, antidépresseur ou antiépileptique).

■ **Il est bon de trouver un spécialiste de ce trouble et se faire suivre pas lui.** Ces médicaments ne sont pas très dangereux ni addictifs pour la plupart, mais **il vaut mieux privilégier les dosages faibles et les considérer comme provisoires**, le temps de régler les problèmes les plus importants (il peuvent en effet donner un impulsion très positive pendant quelques jours/semaines/mois), et de trouver des solutions plus naturelles et durables. Leurs effets peuvent diminuer au fil du temps (les récepteurs des neurotransmetteurs se désensibilisent) ou bien leurs effets secondaires peuvent être insupportables à moyen terme. Tout psychotrope a des effets secondaires et modifient nos comportements, et même une partie de notre personnalité, et s'y adapter prend du temps. Utiliser ce [graphe de l'humeur en cliquant ici](#) pour noter ce qui se passe en vous quand vous prenez un nouveau médicament.

■ Même si ce chapitre est consécutif à celui du diagnostic sur cette page web, de plus en plus de psychiatres et neurologues considèrent que la prescription d'un médicament psychotrope ne devrait être envisagé qu'en dernier ressort pour les adultes TDA/H, ou tel une béquille qu'il faut absolument accompagner de conseils pour une meilleure hygiène de vie et de sommeil et éventuellement d'une thérapie comportementale et cognitive pour aider le patient à changer ses habitudes de vie et ses techniques d'organisation. Car un psychotrope à l'âge adulte ne permet pas de changer ses habitudes comportementales et cognitives, alors que la même molécule peut aider un enfant à prendre ces fameuses bonnes habitudes entre 6 et 12 ans. Même si un médicament peut vous aider à un moment donné en terme de gestion de l'attention ou de l'humeur et de retour de la confiance en soi, Il est donc préférable de profiter de cette bonne période et de chercher d'autres solutions pour le long terme. Attention à ne pas s'attacher au souvenir de l'effet magique des premiers jours qui est en plus amplifié par l'effet placebo. Cet effet magique et souvent provisoire a le mérite de faire prendre conscience de nos dysfonctionnements en temps ordinaire et en ce sens la médication est très utile. A terme les psychotropes (stimulants, anti-dépresseurs, anxiolytique, neuroleptique) agissent souvent de moins en moins, on a donc tendance à augmenter le dosage et donc les effets secondaires, et on se retrouve dans un cercle vicieux ou c'est le médicament qui fait plus de dégâts que le trouble d'origine et créé une dépendance physiologique ou psychologique selon les molécules utilisées.

Pour conclure cette introduction à ce chapitre qui tente d'offrir une vision objective sur ce sujet brûlant : Ceux qui disent que ces médicaments sont sans effets bénéfiques et à l'inverse ceux qui disent qu'ils sont sans effets secondaires sont dans l'erreur !

Voici donc les différentes familles de médicaments (Veuillez vérifier tout ceci avec votre médecin ou psychiatre spécialiste du TDA/H) :

■ Médicaments spécifiques au TDA/H - Stimulants

■ le **méthylphénidate** est une molécule de la catégorie des stimulants, donc très contrôlée et sous prescription uniquement à l'hôpital dans la plupart des pays francophones. Elle se présente sous sa forme normale, la **Ritaline** (**Ritalin** ou **Biphentin** chez les anglo-saxons et les québécois, **Rilatine** chez les belges), ou sous sa forme libération prolongée, le **Concerta** ou **Ritaline LP** ou **Quasym LP**. Elle augmente la disponibilité de la dopamine au niveau des synapses, et permet donc de se concentrer et de rester sur les tâches qui ne motivent pas naturellement. Certains praticiens indiquent qu'elle peut être prise uniquement certains jours (chez les adultes), ou à certaines heures notamment le matin pour créer une impulsion (ritaline simple) quand on le sent nécessaire, un peu comme le café mais en plus efficace, attention toutefois à l'effet rebond qu'on verra plus loin. Cette molécule peut aussi stabiliser la labilité émotionnelle, améliorer durablement l'humeur, et augmenter le fonctionnement personnel et social. Pour d'autres ce sera l'effet inverse, en augmentant l'agressivité et la colère avec un plus grand isolement social. Elle peut permettre aussi de traiter une dysthymie ou certaines formes de dépressions atypiques spécifiques au TDA/H. Son effet est immédiat (20 mn) et dure 4 heures (ritaline) ou 10 heures (concerta, ritaline LP). C'est le seul stimulant autorisé dans certains pays francophones. Il a le mérite d'être efficace sans risque de dépendance physiologique ou de détournement festif. Il fonctionne bien ou assez bien dans 50% des cas, c'est à dire beaucoup moins bien que chez les enfants ou le taux de réussite atteint 80%. Sur le long terme, ce pourcentage baisse et seulement moins de 20% des adultes TDA/H en ont un usage globalement positif (effets secondaires négatifs moins important que les effets primaires positifs) sur le long terme. Il est donc préférable de considérer ce traitement comme temporaire.

■ Comme tout psychotrope, l'effet du méthylphénidate est imprévisible avant de l'avoir essayé. Généralement, elle calme les hyperactifs et au contraire elle met en mouvement les hypoactifs. Le fait qu'une même molécule puisse améliorer deux symptômes aussi opposés que l'hyperactivité et l'hypoactivité est une preuve de plus de leur même origine neurologique à savoir le déficit d'attention causé par une inconsistance de la dopamine et de la noradrenaline. Elle leur permettant de se concentrer sur leurs tâches prioritaires ou routinières mais uniquement s'ils en ont la volonté, donc le médicament ne suffit pas à lui tout seul pour avancer dans sa vie d'adulte. Pour certains, cela va réduire leur anxiété du fait de leur sentiment d'être plus performant, pour d'autres cela va au contraire augmenter la nervosité et donc l'anxiété, du fait du côté excitant de cette molécule (comme le café). Il est bon de faire une différence entre l'effet immédiat, après 20mn, qui est souvent plus intéressant que l'effet global sur une journée, et sur le long terme au bout de quelques mois, avec les effets secondaires et une éventuelle baisse des effets positifs. Une minorité constate l'inverse, un effet plus intéressant au bout d'un mois. Mais on constate que ceux qui vantent le plus le méthylphénidate sont ceux qui ont commencé le traitement depuis quelques jours seulement (ou quelques heures) et certains restent attaché longtemps ce souvenir, au point d'être violent verbalement sur les forums quand ils tombent sur un site comme celui-ci qui insiste un peu sur les effets négatifs du méthylphénidate. Le plus délicat est de trouver le bon dosage avec son psychiatre (ou neurologue), et savoir l'arrêter si les effets secondaires deviennent plus important que ses effets positifs. Ne pas faire confiance à une prescripteur qui ne commence pas par le plus petit dosage et qui monte très vite et trop haut dans les dosages. La règle 1mg/kg pour les enfants est rarement bonne pour les adultes, des petits dosages peuvent être suffisants, avec un comprimé (ou une demi) le matin par exemple avec de la ritaline simple pour donner une impulsion générale dans la journée. Prendre la ritaline simple seulement certains jours selon les besoins ou 2&3 jours consécutifs de temps en temps pour se relancer permet d'optimiser les effets positifs et de limiter les effets négatifs, en restant soi-même et sans risque de changer son tempérament.

■ Donc les **effets secondaires du méthylphénidate** peuvent aussi aboutir à l'effet inverse, on doit donc être très prudent. En théorie, les effets secondaires sont proportionnels au dosage et sont plus nombreux que chez les enfants. Ils peuvent être de la dysphorie (Tristesse, tension, anxiété) et surtout une irritabilité et une agressivité qui peut apparaître, même après quelques semaines ou quelques mois, tout comme des obsessions ou des tics. Au niveau physique, on peut observer chez certains une diminution d'appétit entraînant une perte de poids, une augmentation de la pression sanguine qui peut se traduite par des veines plus apparentes. Citons aussi des effets possibles comme des palpitations, tachycardie, de l'acnés, des démangeaisons, la perte de cheveux, l'épaississement de la peau, . . . Occasionnellement, des nausées, des palpitations, des vertiges, céphalée (mal de tête), sècheresse de la bouche, une modification dans le sang (globules blancs, anémie, enzymes hépatiques, lymphopénie), le syndrome de Raynaud (décoloration brutale des doigts). Le méthylphénidate peut amener aussi une grande nervosité, de la paranoïa, des psychoses toxiques, de l'insomnie (ne pas prendre après 18H sauf pour certains qui au contraire ont besoin d'une demi-dose au coucher), plus rarement des symptômes de bouche sèche et d'inconfort gastro-intestinaux. La forme prolongée du méthylphénidate que l'on prend en une seule prise le matin (Concerta, Ritaline LP) évite l'effet rebond que l'on observe assez souvent, à savoir une baisse d'humeur et de concentration quand l'effet de la molécule diminue entre les prises (toutes les 4 heures en général).

Il y a aussi des effets secondaires plus insidieux à long terme, car les changements cognitifs et comportementaux induits par le côté dopant des stimulants peuvent provoquer des décisions qui sont ensuite regrettées (divorce, lancement d'un business trop ambitieux, ...). Certains constatent une augmentation de comportements addictifs comme l'utilisation abusive de l'ordinateur, des jeux ou des relations virtuelles, s'il n'y a pas une volonté d'utiliser les effets de cette molécule pour résoudre ses problèmes les plus urgents dans sa vie, pour avoir la force de mettre en place des solutions plus naturelles (sport, hygiène de vie, reconversion vers un métier compatible TDA/H, relaxation, ...) , puis abandonner le médicament même s'il vous a permis d'avancer durant une période. Même si cette molécule ne crée pas une dépendance physiologique, elle peut créer une dépendance psychologique qui peut masquer le fait que les effets secondaires ou les changements comportementaux induits peuvent enfoncer le patient dans des problèmes financiers ou relationnels qu'il n'avait pas avant.

■ En France, le Méthylphénidate n'est officiellement pas autorisé pour les adultes TDA/H (donc pas remboursé) et c'est le praticien qui prend une responsabilité s'il le prescrit, ou alors il le prescrit dans le cadre de la narcolepsie chez l'adulte où cette molécule a reçu l'AMM (autorisation de mise sur le marché). Aux USA et en Suisse, il est aussi prescrit de la **dexedrine** (dextroamphétamine) qui est un certain type d'amphétamine utilisé à petite quantité à des fins médicale. Le stimulant le plus utilisé pour les adultes américains (plusieurs millions) est l'**Adderall**, qui est un mélange de 4 sels d'amphétamine et qui semble assez bien fonctionner sur le court terme, avec toutes les réserves que l'on peut faire sur ses effets secondaires et sur le long terme et les abus possibles (dopage physique et intellectuel, drogue récréative à plus grosse dose). Le canada a d'ailleurs décidé d'interdire sa

vente du fait de ses abus (Seule la forme libération prolongée avait été agréée, l'**Adderall XR**), mais a néanmoins conservé l'agrément. Revenons à des molécules plus raisonnables sorties aux USA, Le **Focalin** (Dexaméthylphénidate) proche de la ritaline, et surtout le **Vyvanse** ou l'**Elvanse** (lisdexamfetamine), une amphétamine non euphorique, sans risque d'abus ou de détournement sous forme injectable, car il a une action progressive (14 Heures). Cette molécule lisdexamfetamine a reçu une autorisation de mise sur le marché au Canada (Vyvanse) et en suisse (Elvanse). Certains psychiatres des pays européens prescrivent exceptionnellement ces médicaments qui ne sont pas en vente dans leur pays.

■ En attendant une prescription de ce type de médicaments qui peut être très longue, ou pour éviter cette voie qui est risquée comme on a vu, il existe des solutions à base de nutriment ou médicaments que l'on trouve rapidement en pharmacie ou sur internet (voir chapitre [nutriments](#)). Citons ici tout d'abord le précurseur de la dopamine, la L-Tyrosine (voir chapitre [nutriments](#)). Une mention particulière à un supplément alimentaire nommé "Gaba Calm" qui contient de la L-Tyrosine et du Gaba qui calme l'impulsivité et l'hypersensibilité propre au TDA/H en quelques minutes et sans effets secondaires. La dopamine se trouve sous une forme assimilable en homeopathie (surtout pour les enfants) et dans un complément alimentaire, le mucuna pruriens qui contient de la L-Dopa sous une forme assimilable. Ce dernier a des vertus aphrodisiaques aussi. À noter que certains adultes TDAH choisissent des compléments alimentaires ou des traitements agissant sur les hormones sexuelles (testostérone, progestérone) car le manque de dopamine de l'adulte TDAH cause un manque de désir sexuel et peut être fatal à la vie de couple. Citons aussi certains stimulants plus légers que les médicaments de ce chapitre peuvent être prescrits par un médecin généraliste et peuvent remplacer avantageusement la caféine pour se concentrer un peu mieux sur des tâches non motivantes. Ce sont souvent des vasodilatateurs ou des anti-ischémiques qui augmentent le débit sanguin et surtout l'oxygène dans le cerveau, un effet que l'on peut obtenir aussi en pratiquant une respiration amplifiée. Citons par exemple le **Piracetam** et l'**HydérGINE**, bien synergiques ensemble, sous prescription avec votre médecin de famille. D'autres se trouvent légalement sur internet sous l'appellation "smart drug" et peuvent permettre de gérer une situation temporaire difficile.

■ Médicaments spécifiques au TDA/H - Non Stimulant

■ L'atomoxétine (médicament nommé **Strattera**) est une molécule disponible depuis peu dans les pays francophones (2011 en France) active la noradrénaline et la sérotonine et donc agit à la fois sur la concentration, et aussi sur l'humeur et l'anxiété mais sans atteindre l'efficacité d'un antidépresseur. Moins immédiat dans l'action, il nécessite d'être pris tous les jours pendant plusieurs semaines au minimum pour obtenir l'effet optimum. Elle a beaucoup d'effets secondaires proportionnels au dosage et peut entraîner des changements comportementaux importants. Par contre elle a moins d'effet négatif sur la libido que les antidépresseurs et peut au contraire l'augmenter. Cette molécule étant relativement nouvelle, il y a moins de retour d'expérience que pour les stimulants et les anti-dépresseurs, ce qui explique la brièveté de ce paragraphe. Peu d'adultes TDA/H semblent satisfaits de cette molécule sur le long terme, bien qu'elle semble en faire avancer certains sur le court terme (quelques mois).

■ Antidépresseurs pour certains troubles associés au TDA/H

■ Les **antidépresseurs** ne sont pas directement prescrits pour le TDA/H, mais pour certains symptômes de 2ème niveau : À dose normale ils permettent de traiter une dépression atypique qui est souvent une conséquence des échecs à répétition dus au TDA/H. Ils permettent aussi de traiter l'hypersensibilité et l'anxiété, peuvent éviter un burnout ou en sortir assez rapidement. 25% des adultes TDA/H ont aussi de vraies dépressions, 25% ont une véritable anxiété généralisée. Or ces 2 troubles psychiatriques majeurs provoquent aussi une baisse générale de l'attention, et le praticien TDA/H peut juger qu'il est préférable de les traiter en priorité avec ce type de médicaments (Antidépresseur). Les principaux effets secondaires des antidépresseurs sont la baisse de la libido et aussi un sommeil un peu moins récupérateur. Il peut y avoir d'autres effets secondaires (nausée, vertige, ...) les premiers jours qui disparaissent ensuite.

■ L'effet des premiers jours d'un anti-dépresseur n'est pas nécessairement l'effet définitif au bout d'un mois. Les adultes TDA/H, très sensibles au niveau des neurotransmetteurs (dopamines, noradrénaline, sérotonine), peuvent ressentir une euphorie ou un soulagement de leur anxiété sociale dès le premier jour, mais qui peut se transformer rapidement en sensation d'apathie, ou il est difficile d'aller de l'avant, même si cela soulage la souffrance psychique. Il peut s'en suivre une procrastination encore plus grande ou une stagnation dans ces projets si on n'a pas un emploi du temps déjà bien rempli à ce moment-là. Les effets secondaires des premiers jours disparaissent souvent au bout d'une semaine et l'effet définitif est réellement là au bout de quelques semaines donc on doit être un peu patient sauf si c'est insupportable. La molécule doit être prise tous les jours pendant 3 à 6 mois s'il s'agit d'une vraie dépression et pour que celle-ci baisse vraiment, sinon ces molécules peuvent intéressantes quelques semaines seulement pour se rassurer et remonter son niveau d'énergie et d'humeur. Ce sera encore plus efficace si une thérapie est engagée en parallèle car on acquiert une nouvelle lucidité pendant la prise de ces médicaments. Il est possible de prendre un antidépresseur pour améliorer l'humeur, puis y ajouter le méthylphénidate pour améliorer l'attention, bien que les cocktails de médicaments sont à éviter si possible. Certains sont obligés de prendre un anti-dépresseur à vie même à faible dose pour stabiliser leurs émotions, mais pour la plupart des gens il faut essayer de les stopper le plus tôt possible, car au bout de quelques semestres leurs actions positives peuvent décroître progressivement. Entre temps, on peut en avoir développé une addiction psychologique, on augmente le dosage et donc les effets secondaires, et on se retrouve dans un cercle vicieux où le médicament devient le facteur principal de la dépression en lui-même. Certains anti-dépresseurs sont plus addictifs et il faudra les arrêter progressivement en baissant le dosage. Si une molécule ne marche pas, une 2ème puis une 3ème est souvent essayée par le médecin car l'efficacité de chaque molécule est très différente d'une personne à l'autre et de manière imprévisible (changement de métabolite ou de famille d'anti-dépresseur).

■ Environ 10% des personnes diagnostiquées TDA/H combinent ce syndrome avec un trouble bipolaire classique, et peut-être encore 20% sous une forme atténuée, la cyclothymie, qui correspond à des variations très rapides de l'humeur (alternances d'euphorie, de tristesse et d'irritabilité dans la même semaine). La prise d'antidépresseurs peut être dangereuse pour toute personne bipolaire ou cyclothymique : après un effet agréable souvent très rapide, elle peut déboucher sur une phase d'excitation exagérée (l'hypomanie) qui sera suivie à son tour d'un rebond dépressif encore plus grave et faire surgir un trouble bipolaire là où il n'y en avait pas auparavant (Type bipolaire type 4), ou encore aggraver un trouble existant en provoquant des cycles encore plus rapides et plus violents ! En fait, les spécialistes ont plutôt tendance à orienter en priorité les personnes bipolaires ou à risque bipolaire vers des médicaments de la famille des thymo-régulateurs (cf. plus bas) qui permettront de réduire les fluctuations d'humeur, même s'ils ne sont pas non plus dénués d'inconvénients.

■ Attention aussi, les antidépresseurs (souvent prescrits par les généralistes) peuvent aussi pousser les patients suicidaires à passer à l'acte dans les premiers jours du traitement, les médecins savent qu'il est souvent nécessaire d'accompagner ces molécules avec une thérapie ou

un anxiolytique pendant quelques semaines. Les antidépresseurs peuvent aussi aggraver ou déclencher une irritabilité, voire une agressivité chronique chez certaines personnes à risque. Par ailleurs, il est parfois difficile, surtout chez les personnalités sensibles, d'arrêter certains antidépresseurs sans ressentir un effet rebond : rechute dépressive ou irritable liée au manque de sérotonine. Il est donc recommandé aux adultes qui se reconnaissent dans les symptômes décrits dans ce site d'être prudent quand on prend un antidépresseur sur la seule base d'une ordonnance établie par un psychiatre non spécialiste du TDAH, surtout si l'ordonnance est établie par un médecin généraliste. Donc avant d'aller sur cette voie un peu risquée, on peut commencer par essayer les deux plantes ayant un effet antidépresseur, à savoir le millepertuis (Saint John's Wort et la Grifphonia (5 HTP) disponible en pharmacie, magasin diététique ou internet (certains produits mélangent les 2 plantes plus d'autres). Il faut admettre aussi que l'état dépressif est un état normal lors de certaines étapes ou événements difficiles de sa vie. Le fait de ne pas l'accepter et de croire qu'on ne va pas s'en sortir peut entraîner la vraie dépression. Il faut l'accepter momentanément même si c'est très douloureux car cela nous permet de plonger au plus profond de nous même pour trouver souvent des vrais solutions qui nous font évoluer positivement de façon durable en nous rendant plus fort. Si ce n'est pas le cas ou bout de quelques mois, l'antidépresseur est alors intéressant quelque temps pour remonter notre niveau d'humeur et nous redonner de l'énergie et de l'attention. Pour certains adultes TDAH l'effet est très spectaculaire les premiers jours, l'effet placebo prend ensuite le relai quelques semaines grâce à une nouvelle confiance en soi artificielle, puis cela ne marche plus du jour au lendemain car des pensées négatives réapparaissent, en plongeant la personne dans une nostalgie de cette période magique, qui ne lui donne plus envie de trouver d'autres solutions pérenne qui demandent des efforts.

■ Antidépresseurs agissants sur la sérotonine, la noradrenaline et la dopamine

■ La catégorie d'antidépresseur la plus intéressante pour le TDAH est ce qu'on appelle les SNRI (ou IRSN) qui sont des inhibiteurs de la recapture de la noradrénaline et la sérotonine. C'est la catégorie la plus récente des anti-dépresseurs, ils s'appellent **Effexor** (venlafaxine) et **Cymbalta** (duloxétine) et dans certains pays **Pristiq** (Desvenlafaxine) qui est une forme épurée de la venlafaxine. Selon le dosage, ils traitent l'anxiété, puis la dépression, puis le TDAH, dans une moindre mesure car ils n'agissent sur la noradrenaline et la dopamine qu'à partir d'un certain dosage. Ils sont assez addictifs et leur arrêt doit se faire par palier. L'**Effexor** est depuis plus de 20 ans le médicament de choix des praticiens pour le TDAH adulte quand il y a une forte comorbidité (Anxiété, Humeur labile, addictions, agressivité). L'action sur la noradrénaline n'est perceptible qu'à une dose assez élevée avec ce médicament, il y a même une action sur la dopamine mais seulement avec une dose très élevée ce qui augmentera malheureusement tous les effets secondaires de ce médicament qui sont nombreux. Le **Cymbalta**, beaucoup plus récent (2010 en France), est de plus en plus prescrit. Il permet de soigner certaines dépressions rebelles et il calme les douleurs neuropathiques et fibromalgie que l'on retrouve parfois chez les adultes TDAH. Il a un effet sur la noradrenaline important à la dose minimum commerciale, ce qui évite ses très nombreux effets secondaires à plus forte dose, ainsi que des effets négatifs pouvant être très désagréables lors de son arrêt, car on doit le redescendre par palier, plus que tous les autres AD. Pour ces 2 molécules (venlafaxine et duloxétine) la recherche du dosage idéal et l'arrêt de ces deux molécules doit être fait très progressivement en commençant par la dose commerciale la plus faible pendant quelques jours, et celle ci suffit la plupart du temps. Il est bon de se méfier d'un médecin qui ne respectera pas ces règles et qui déciderait tout de suite un dosage supérieur à la dose commerciale minimum. Ne pas oublier qu'un psychotrope (stimulant, anti-dépresseur, ...) à forte dose sur une longue période risque de produire à terme des problèmes dans votre organisme et dans votre vie plus important que les problèmes qu'il était censé résoudre à la base. Commencez donc par essayer le complément alimentaire précurseur de la noradrenaline qui est la L-Phénylalanine. Il peut suffire à enrayer un début de déprime et éviter ainsi une vraie dépression.

■ D'autres antidépresseurs (ni SSRI ni SNRI) ont été reconnus comme pouvant être bénéfique pour le TDAH avec comorbidités :

- Le **Remeron** ou **Norset** (Mirtazapine) est classé comme antidépresseur noradrénergique et sérotoninergique spécifique (ANSS). Assez récent dans la pharmacopée du TDAH, proche des tricycliques avec moins d'effets secondaires, il semble donner d'assez bons résultats pour des personnes qui ont aussi des troubles du sommeil, un manque d'appétit et un manque d'intérêt dans leurs activités préférées. Mais comme toujours avec des effets secondaires notamment sur le sommeil (trop ou pas assez) et une augmentation exagérée de l'appétit qui peut entraîner un surpoids. Le **Norpramin** (Desipramine), tricyclique de 1ère génération, est disponible et prescrit pour le TDAH. Il conserve un intérêt car il est très stimulant, donc à la petite dose commerciale il peut traiter le TDAH sans être pollué par ses très nombreux effets secondaires.
- Le **Wellbutrin** ou **Zyban** (Bupropion) est classé comme Inhibiteur de la recapture de la noradrénaline et de la dopamine (IRND) antidépresseur en Amérique (sous le nom Wellbutrin) , plus spécifique pour le TDAH car il est assez stimulant. En Europe on le trouve sous l'appellation **Zyban** et il est prescrit pour l'arrêt de la cigarette dans certains cas (non AMM), l'occasion de faire une pierre deux coups pour les fumeurs TDAH ! Il a toutefois beaucoup des effets secondaires et son côté stimulant a beaucoup d'inconvénients à moyen terme.

■ Antidépresseurs agissants sur la sérotonine uniquement

■ Une autre catégorie d'antidépresseurs plus ancienne (~1980) mais relativement moderne est ce qu'on appelle les SSRI (ou ISRS) qui sont des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Il n'ont pas de vertu propre au TDAH mais peuvent être intéressants pour les comorbidités associées (Dépression, Anxiété). Du plus énergétique au plus calmant, ils s'appellent **Prozac** (fluoxétine), **Zoloft** (sertraline), **Seroplex** ou **Lexapro** (escitalopram), **Seropram** ou **celexa** (citalopram) et **Deroxat** ou **paxil** (paroxétine). Les 3 dernières molécules ont en plus un effet sur l'anxiété sociale mais la paroxétine est un peu plus addictive. La molécule escitalopram est le SSRI qui a le moins d'effet secondaire dans cette catégorie, et à ce titre elle est souvent prescrite en première intention. Certains se prennent en goutte pour se limiter à 1/4 ou 1/8 de dose, ce qui peut être suffisant pour faire baisser l'hypersensibilité ou le stress s'il n'y a pas de dépression associée. Ils n'améliorent pas l'attention sauf si la déprime, le stress ou l'anxiété sont paralysants. La régulation de l'humeur ou de l'hypersensibilité peut être intéressante (voir aussi plus bas les thymorégulateurs) pour sortir la tête de l'eau, mais cela freinera aussi notre capacité d'entreprendre et ils peuvent donc avoir un effet secondaire très gênant qui est l'augmentation de la procrastination (je me sens assez bien donc pourquoi je m'obligerais à faire ...). Pour agir sur la sérotonine seule sans passer par la chimie, on peut d'abord essayer un complément alimentaire qui est le L-Tryptophane, celui-ci qui a aussi comme vertu d'améliorer le sommeil.

■ Autres médicaments (régulateurs d'humeur, anti-hypertenseurs et neuroleptiques)

■ Certaines formes de TDAH impulsives et colériques peuvent se soigner avec des antiépileptiques (**depakote**, **depakine** ou **depakene**, **tegretol**). Ceux-ci sont aussi parfois prescrits pour les personnes bipolaires à forte période de type maniaque sans être très efficaces pour les épisodes dépressifs.

Comme il a été vu plus haut à propos des antidépresseurs, pour les adultes TDA/H qui ont des grands changements d'humeur fréquents (cyclothymie) ou non fréquents (trouble bipolaire), un thymorégulateur à base de **lithium (Carbolith, Duralith, Lithane)**, si possible à faible dose, peut être le médicament le mieux adapté car il est assez bien toléré. Quelquefois un dosage très faible peut-être suffisant pour rendre plus confortable la vie de ces personnes. Le lithium n'a pas trop d'effets secondaires s'il a pris au bon dosage et il souvent sous-estimé parmi les solutions offertes aux adulte TDA/H qui ont des gros changements d'humeurs. Enfin, un régulateur d'humeur et antiépileptique plus récent, le **lamictal** (lamotrigine) est plus efficace pour les phases dépressives des personnes bipolaires qui sont moins gênés par leurs phases maniaques, mais moins souvent prescrits chez les adultes TDA/H bipolaires.

■ La **Clonidine** et la **Guanfacine** sont des molécules qui sont de plus en plus prescrites pour traiter le TDA/H. On les recommande, souvent en concomitance avec le méthylphénidate, pour les jeunes qui sont très excitables, hyperactifs, impulsifs, défiants, irritables, explosifs et d'une humeur labile. Elle pourrait aussi réduire les symptômes d'agressivité. Un autre avantage de ces molécules est qu'elle peut réduire l'insomnie souvent liée aux stimulants lorsqu'elle est prescrite en combinaison avec des psychostimulants comme le méthylphénidate. Mais comme toujours, on doit réfléchir à d'autres solutions de type éducative ou thérapeutique avant de prescrire une combinaison de plusieurs médicaments qui ont des effets secondaires malsains sur tout l'organisme.

■ Enfin, sauf pour les psychoses aiguës pour lesquelles ils sont conçus comme la schizophrénie, il y a la vaste catégorie des neuroleptiques, dont il faut se méfier car il peuvent être rapidement destructeurs. Ceux-ci sont parfois utilisés comme camisole de force chimique, pour des adultes TDA/H très impulsifs en grande crise émotionnelle, souvent à tort par des médecins désespérés, éventuellement lors d'internement forcé en hôpital psychiatrique comme cela se faisait beaucoup il y a quelques décennies. A cette époque, bien qu'on ait aucune preuve, beaucoup d'adultes TDA/H ont dû ainsi se retrouver dans des "asiles de fou" comme on disait, et le devenaient sans doute réellement en perdant contact avec leur liberté. Donc soyez vigilant si un médecin vous prescrit en première intention un neuroleptique comme le Risperdal ou le Tercian.

■ Troubles du sommeil (Narcolepsie, hypersomnie, problème d'endormissement, réveil nocturne)

■ Certains adultes TDA/H cumulent des problèmes de narcolepsie c'est à dire d'endormissements courts et intempestifs en journée avec éventuellement une perte brusque de tonus musculaire (cataplexie). D'autres (ou les mêmes) ont des problèmes d'hypersomnie c'est à dire une somnolence excessive en journée même si elle peut être contrôlée contrairement à la narcolepsie. L'hypersomnie induit aussi une grande difficulté à se réveiller le matin avec possibilité de confusion, de désorientation spatiotemporelle, de lenteur de la parole et de la pensée appelé aussi ivresse du sommeil. Les causes de l'hypersomnie peut être neurologique et on parle alors d'hypersomnie idiopathique. Autres causes d'hypersomnie possible : La prise de médicament du sommeil justement (benzodiazépine notamment), l'alcool ou substance opiacée (héroïne, codéine, morphine), et aussi une conséquence d'un trouble de l'humeur comme la dépression. D'autres hypersomnies sont dues à un autre trouble du sommeil non neurologique (apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos) que l'on verra plus loin. Certains hypersomniaque ont des besoins de longues nuits (>10h), d'autre non. Leur sieste, parfois longues sont non récupératrices. Evidemment l'hypersomnie accentue tous les symptômes TDAH. Le méthylphénidate action simple ou prolongée peut être efficace pour réguler leur cycle de sommeil en évitant la narcolepsie. Officiellement c'est d'ailleurs la seule indication de cette molécule pour l'adulte dans certains pays (France,...), car souvenez-vous le TDA/H disparaît officiellement à 12 ans ... D'autre praticiens lui préfèrent le **modafinil** qui retarde ou régule le sommeil sans le côté stimulant, son dosage doit-être aussi strictement conseillé et suivi par un médecin spécialiste de cette molécule. Le méthylphénidate sous forme prolongé (Concerta, Ritaline LP, Quasym LP) peut être aussi prescrit pour l'hypersomnie idiopathique avec un traitement à vie, et tous les jours, ce qui doit être murement réfléchi.

■ Beaucoup d'adultes TDA/H ont des problèmes de sommeil ou de qualité de sommeil. La qualité du sommeil est tellement importante pour notre attention que certains praticiens préfèrent la traiter en priorité avec un examen d'enregistrement du sommeil. Certains ont une apnée du sommeil (plus lié à une surcharge pondérale que l'on retrouve chez beaucoup d'adultes TDA/H), ou syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SOAS), qui peut se diagnostiquer chez un pneumologue, qui leur prescrira souvent un traitement non médicamenteux basé sur un équipement contenu dans une mallette portable, et qui délivrera toute la nuit une pression d'air continue à travers un masque (pas facile à supporter). Citons aussi le somnambulisme, le bruxisme (grincement des dents), les terreurs nocturnes, ...

■ Avant de parler de molécules chimiques pour le sommeil, signalons la **mélatonine**. C'est l'hormone du sommeil que l'on retrouve en complément alimentaire ou en pharmacie, et qui peut améliorer naturellement la qualité du sommeil ou résoudre un problème ponctuel d'endormissement. Elle se présente sous deux formes, sa forme normale qui agit immédiatement, surtout si elle est sublingual (à faire fondre sous la langue) en agissant environ 3h, et sous sa forme prolongée qui agit toute la nuit. A partir d'un certain âge, on peut manquer de mélatonine (50 ou 60 ans) et un usage régulier de doses modérées et progressives (1mg de plus tous les 10 ans) peut-être conseillé pour améliorer la qualité du sommeil et de ses cycles, elle est donc dans ce cas utilisé comme hypnotique tous les jours. En France la mélatonine action prolongée est sous prescription (Circadin), et la mélatonine normale en vente libre dans une même pharmacie ce qui n'est pas très logique, d'autant plus que la mélanine action prolongée est en vente libre dans beaucoup de pays et sur internet depuis longtemps. Pour les plus jeunes, l'usage occasionnel de la mélatonine a un intérêt aussi, quand on se couche trop tard, quand on n'arrive pas à s'endormir à partir de 1h du matin par exemple, ou quand on se réveille sans pouvoir se rendormir vers 3 ou 4 heures du matin. On s'en sert alors comme inducteur de sommeil et pour améliorer la qualité du premier cycle de sommeil après l'endormissement ce qui compense le fait de s'être couché tard ou de ne pas pouvoir s'endormir. On se réveille le matin presque aussi frais que si on s'était endormi à 11H si c'est occasionnel. Pour certains cela fait l'effet l'effet l'inverse surtout s'ils prennent des grosses doses (3mg), et ils se réveillent avec une sensation désagréable. Dans tous les cas, si on a moins de 50 ans, il vaut mieux éviter d'en prendre tous les jours, car cela peut perturber les cycles naturels du sommeil. Certains médecins spécialistes du sommeil la prescrite tous les jours à des adolescents et jeunes adultes TDA/H qui ont un syndrome de retard de sommeil (SRPS), très agités le soir, donc incapable de trouver le sommeil, ils peuvent donc prendre une prise régulière le temps de résoudre ce syndrome avec une nouvelle habitude acquise ainsi. Attention quand même aux doses de 9mg prescrites en première intention par certains médecins. Pour ceux qui travaillent la nuit, il peut être prescrit une dose de 3 mg le matin avant l'endormissement pour optimiser la qualité du sommeil matinal afin d'être moins dans le pâté durant l'après-midi. Pour le décalage horaire causé par un voyage en avion (Jet-Lag), on peut aussi l'utiliser mais des études récentes montrent que le résultat n'est pas si bon et qu'il vaut mieux privilégier de fentre dans le nouveau fuseau horaire de manière progressive en se couchant plus tôt ou plus tard. D'une manière générale, comme toute molécule ingérée, même s'il s'agit d'une hormone naturelle, il est préférable d'essayer d'abord des dosages légers. Malheureusement on trouve souvent la mélatonine conditionnée à 3mg, il est préférable de l'acheter en cachet de 1mg, et sous sa forme normale sublingual, casser en deux chaque cachet, laisser les

doses de 0.5 mg sur la table de nuit et l'utiliser jusqu'à 2 fois par semaine de la manière suivante, pour un jeune adulte, en supposant que l'heure d'endormissement habituelle soit 23H00 :

-> Minuit : 0.5mg -> 1H du matin : 1 mg -> 2H du matin : 1.5 mg 3H du matin : 2 mg (si réveil à 3H ou 4H du matin -> 0.5mg à 1mg)

■ Pour les problèmes plus grave d'endormissement ou d'éveil nocturne prolongé, après avoir essayé des mesures d'hygiène de vie et éventuellement la mélatonine, il y a un registre plus chimique mais respectueux de la qualité du sommeil, et sans effets secondaires à doses normales (sauf cauchemars pour certains), à savoir les 2 seuls hypnotiques de la pharmacopée, le **zopiclone ou imovane** (durée d'action 6 heures) et le **zolpidem ou stilnox** (3 heures). Certains les utilisent au besoin, seulement lors de réveils précoces prolongé, ou certains soirs la veille de journées importantes. Ces 2 hypnotiques peuvent améliorer la qualité du sommeil souvent défectueuse chez nous, mais ils sont sous prescription très contrôlée car leur danger réside dans le fait qu'on peut en devenir dépendant pour trouver le sommeil, et surtout devoir augmenter les doses pour que cela continue de fonctionner, surtout si on ne met pas en place avant d'autres stratégies plus naturelle pour améliorer le sommeil. Donc ces 2 hypnotiques, malgré tout intéressants, ne devraient être évoqués à son médecin que lorsqu'on a essayé toutes les autres stratégies pour améliorer le sommeil (voir plus loin dans le tableau de solutions). Pour des insomnies liées à une forte anxiété, un anxiolytique benzodiazépine classique (voir paragraphe plus bas) pourra occasionnellement permettre de casser un cycle de mauvais sommeil fragmenté avec réveil anxieux et ruminations, telle une béquille d'urgence, mais en évitant scrupuleusement de s'habituer à le prendre plusieurs nuits consécutives. Pour des insomnies encore plus tenaces, il y a d'autres hypnotiques mais dans la catégorie benzodiazépine (non respect de la qualité du sommeil) et avec une durée d'action plus longue donc qui se prolonge dans la journée, comme l'**Havlane** (8h) ou **Noctamine** (10h). Certains spécialistes prescrivent des neuroleptiques hypnotiques comme le **tercian**, à plus faible dose que pour les psychoses, mais qui assomment quand même le lendemain, donc à éviter sauf période très difficile. Signalons que les médecins préfèrent souvent prescrire la doxylamine (**Donormyl**, Lidene, Noctyl), disponible celui-ci sans prescription, mais qui ne respecte malheureusement pas du tout la qualité du sommeil, donc pas bon pour l'attention le lendemain, sans parler des effets secondaires tels que la bouche sèche. On retrouve malheureusement aussi cette molécule dans les médicaments contre le rhume (cachets de nuit).

■ Citons aussi le syndrome des jambes sans repos (SJSR), 8% de la population, dont l'association avec le TDAH est important (25%). Il se caractérise par une sensation de douleur, fourmillement ou brûlure et l'envie de bouger les jambes spécialement dans le lit (PLMS) ou ces personnes dorment sans drap ni couverture en dessous du genou. Cela peut ainsi altérer la qualité du sommeil et augmenter tous les symptômes du TDAH. Les médicaments pour le SJSR les plus efficaces sont souvent les antiparkinsoniens à faible dose (le seul à avoir l'AMM en France est le **ropinirole**).

■ Spécifiques anxiété, trouble panique, trac

■ Il s'agit de médicaments qui agissent sur un neurotransmetteur, le GABA, qui agit directement sur l'anxiété et la souffrance psychique. En dehors d'une période d'anxiété majeure, il est important de **se méfier d'une utilisation régulière des Anxiolytiques Benzodiazépine (valium, lexomil, xanax, temesta, lysanxia, veratran, ...)**, qui sont souvent prescrits aussi pour l'endormissement mais qui détériorent la qualité du sommeil et la mémoire, tout en étant très addictifs. Des études récentes indiquent même qu'ils pourraient favoriser l'apparition de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démences séniles. Attendez donc d'être très vieux pour les prendre car ils diminuent en effet les souffrances psychiques liées à la vieillesse et la fin de vie. Pour revenir sur l'anxiété des TDAH, qui est souvent une anxiété de performance, une inquiétude temporaire ou irrégulière, certains adultes gardent juste un de ces comprimés Benzodiazépine dans leur poche, cela les rassure et diminue le niveau général d'inquiétude, et la plupart du temps ils n'en ont pas besoin. En cas de forte inquiétude ils en prennent un (ou un demi ou quart), ce qui va augmenter leur attention de par la diminution de leur pollution anxieuse. Pour ce type d'utilisation, le **veratran** est le plus approprié car il a la demi-vie la plus courte (4 heures) et commence à être préféré par les médecins par rapport au lexomil dont les effets abrutissant durent plus longtemps (20 heures). Pour un traitement régulier, si c'est vraiment nécessaire pendant une période car l'anxiété trop forte accentue le TDAH, votre médecin privilégiera sans doute des dosages très faibles. Avant de consulter pour l'anxiété, vous pouvez essayer des compléments alimentaires du type précurseur du GABA, comme la L-Glutamine ou le Gaba lui-même qui est assimilable (Gaba-Calm en sublingual est efficace en situation d'urgence pour certains).

■ Pour finir avec ce chapitre anxiété, en dehors des Benzodiazépines comme on vient de le voir, il y a les antidépresseurs SSRI ou SNRI (vus plus haut) qui sont sans contexte de meilleures solutions sur le long terme, car ils sont moins addictifs et ont moins d'effets négatifs cognitifs, avec toutes les réserves que l'on a vu plus haut (paragraphe antidépresseur) pour les personnes bipolaires et cyclothymiques. L'**effexor** à la dose minimale est le plus souvent prescrits aux adultes TDAH, quelques gouttes de la plupart des SSRI (1/4 de dose normale) sont efficaces aussi pour l'anxiété ou l'inquiétude exagérée des adultes TDAH, mais ils n'agissent réellement qu'au bout de quelques jours et ne doivent pas être utilisés en urgence donc. Citons aussi le **buspirone**, peu dangereux car c'est un anxiolytique non benzodiazépine, mais qui n'agit pas immédiatement non plus. Enfin pour les très fortes anxiétés ou phobies sociales, certains neuroleptiques sont parfois prescrits.

■ Pour le trouble panique qui est une forme de peur et d'anxiété très intense et sans raisons apparente, les mêmes traitements sont valables. Si c'est occasionnel et lié à une situation très précise, ce peut être simplement du trac (examens, discours, rencontre amoureuse...), on peut commencer par du Gelsénium en homéopathie, et si cela reste un problème majeur, on peut parler à son médecin de l'opportunité d'essayer un bêtabloquant comme l'**avlocardyl**. Ces bêta bloquant sont des hypotenseurs donc sont compatibles avec le méthylphénidate qui au contraire augmente les pulsations cardiaques.

[Haut de page / index](#)

■ Thérapies (TCC, Pleine Conscience, Sophrologie, ...)

■ **Les thérapies brèves de type TCC** (Thérapies comportementales cognitives) sont les plus adaptées, en groupe ou en individuel, si possible par quelqu'un qui connaît le TDAH (très rare). Les TCC sont notamment efficaces pour améliorer sa capacité à travailler en groupe. Les TCC sont remboursées uniquement si elles sont pratiquées par un psychiatre ou par un psychologue clinicien à l'hôpital ou dans un dispensaire (CMP adultes en France). Coté privé (non remboursé), on trouve des annuaires de thérapeute TCC sur Internet. Il est important d'avoir un bon ressenti du thérapeute. Il est nécessaire aussi de s'y engager car il y a des exercices à faire entre les séances. Les TCC de 1ère génération s'occupaient essentiellement de l'aspect comportemental, alors que celles de 2ème génération offrent plutôt une orientation cognitives. Il y a 2 façons de suivre une TCC :

► Du point de vue du psychologue cognitif comportemental (TCC), le trouble a une composante comportementale, cognitive et émotionnelle. Il peut s'agir de schémas cognitifs erronés, comme la cogitation mentale excessive (ruminations), l'absence de nuance (Tout ou Rien), l'hyper focalisation sur un détail, l'exagération d'un fait, etc. Vous trouverez [en attaché le diagramme des pensées/émotions/comportements](#), un des principaux outils des thérapies TCC, qu'il faudra photocopier et remplir à chaque emballement des émotions, puis relire ensuite posément et si possible le commenter après avec son thérapeute. Cet exercice a un intérêt s'il est fait de manière répétitive pendant plusieurs semaines pour avoir des prises de conscience répétitives et ancrer en soi de nouveaux automatismes dans les pensées/émotions/comportements

► **La thérapie individuelle TCC** est utile pour maîtriser ses émotions négatives sans analyser longuement les choses du passé non résolues:

- **Comportements/Émotions/Pensées** : Lier ses émotions à des comportements/situations, ainsi qu'aux pensées automatiques liées.
- **Réévaluation des pensées automatiques** : Sortir d'une interprétation négative de la réalité pour la regarder avec plus d'objectivité
- **Traduction des plaintes** : "Je fais plusieurs choses à la fois" devient souvent "Je tente de faire plusieurs choses à la fois sans y arriver"
- **Diminuer l'intensité des émotions** : De par cette réévaluation, mais aussi par l'exposition graduelle aux situations, aidé par la relaxation.
- **Gestion Procrastination** : Noter les moments de procrastination et les causes probables (distractions, états internes inappropriés, ...)

► **La thérapie de groupe TCC spécialisée TDAH** permet de travailler sur les thèmes précédents, faire de la psychoéducation TDAH, ainsi que sur l'affirmation de soi en groupe, c'est à dire communiquer sans anxiété exagérée et sans impulsivité, exprimer ses besoins et ses sentiments avec aisance..

■ **Les thérapies de pleine conscience** sont les TCC de 3ème génération orientées sur la régulation des émotions et basées principalement sur la concentration dans les méditations bouddhistes. Ce concept de thérapies Mindfulness a été introduit et mis en place par Jon Kabat-Zinn qui est à l'origine de plusieurs dizaines de cliniques spécialisées aux États-Unis. Elles sont basées sur un protocole très précis de 8 semaines (2 heures par jours) et sont orientées sur la réduction du stress et de ses conséquences (MBSR) ou sur l'évitement de la rechute de la dépression (MBCT). Mais ces programmes doivent être adaptés pour la plupart des adultes TDA/H afin de les rendre plus ludique et progressif, il est en effet très dur pour nous de nous assoir et de nous concentrer 1 heure sur la respiration et le corps. Une adaptation des thérapies Mindfulness a donc été faite aux USA par un psychiatre américaine, Lidia Zylowska avec son livre "Mindfulness Prescription for adult ADHD" et le CD qui l'accompagne (en langue Anglaise). Cette thérapie de pleine conscience dédiée pour les adultes TDAH a été introduit en France par un psychologue clinicien [et cela a le mérite d'être pointé ici](#) (Merci de signaler à l'auteur de ce site si d'autres programmes mindfulness adaptés aux adultes TDA/H existent dans les pays francophones). C'est donc un point de départ d'une amélioration progressive de notre déficit d'attention, qui pourra se généraliser à la pleine conscience au quotidien, qui est l'arme ultime pour améliorer son attention (voir solutions intérieures plus loin dans le manuel d'Auto-Coaching). Cela devient l'outil le plus puissant pour certains adultes TDA/H, avec même un côté ludique, car ces exercices de pleine conscience au quotidien, simples, variés, et souvent courts, sont liés à leurs activités qui sont normalement ennuyeuses (marche, vaisselle, toilette, repas, ...).

■ **La remédiation cognitive** : Assez proche des TCC (thérapies cognitivo-comportementales), la remédiation cognitive est de plus en plus utilisée pour le TDA/H adulte. Elle regroupe des outils de soin destinés à améliorer le fonctionnement cognitif (attention, mémoire, fonctions exécutives, cognition sociale) en entraînant les fonctions déficitaires ou en développant des stratégies de compensation avec les fonctions préservées. La remédiation cognitive appartient au champ de la rééducation. Elle consiste à restaurer ou à compenser les fonctions cognitives déficitaires : l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives, la métacognition et la cognition sociale. Les compétences acquises en séances sont destinées à se généraliser et à permettre d'affronter avec plus de succès des situations quotidiennes, contribuant ainsi au rétablissement. Les programmes de remédiation cognitive reposent sur la réalisation d'exercices spécifiques verbaux, écrits ou informatisés, dans le cadre de séances groupales ou individuelles. On peut aussi faire ce travail seul, avec des sites d'entraînement cérébral ou jeux éducatifs, voici le gratuit le plus significatif français: fr.ibrainning.com/ et le payant (prix raisonnable) qui semble le plus performant : [lumosity](http://lumosity.com/). En anglais il y a plus de choix : Citons brainworkshop (gratuit à télécharger) et <http://www.memory-improvement-tips.com/brain-games.html> mais ne pas dépasser 2 fois 15 minutes par jour sinon cela va faire l'effet inverse en devenant une de vos addictions

■ **Les thérapies longues de type analytiques** ne sont souvent pas adaptées pour le TDA/H, sauf pour ceux qui cumulent des problèmes très lourds de la petite enfance. Le choix d'un bon analyste, de type jungien si possible, peut permettre de résoudre certains problèmes sur une période relativement courte. Mais beaucoup d'adultes TDA/H parlent d'une régression ou même d'une dépression à la suite d'une longue psychanalyse, surtout si elle est de type Freudienne ou Lacanienne, et pratiquée de manière dogmatique comme c'est encore souvent le cas en France. La théorie des associations libres implique une analyse systématique de tout qui passe dans la tête d'un patient, or il y a peut-être 90 % des pensées qui sont des pensées parasites, compulsives ou sans intérêt chez les adultes TDA/H. Cela ne peut donc que leur compliquer l'existence et orienter leur hyperactivité cérébrale vers des ruminations sans fin envers leurs parents ou leur passé en général. Dans les groupes de paroles d'adultes TDA/H, parmi les plus faibles psychologiquement, on retrouve des personnes qui ont suivis une longue psychanalyse. Certains restent encore attachés aux premiers effets de leur psychanalyse qui a pu en effet résoudre des problèmes de la petite enfance, mais ils ne s'aperçoivent pas que c'est justement cette thérapie sans fin orientée vers le passé qui ne leur laisse pas de place pour les vraies solutions. Même si elles leur donnent des explications, ils ne savent pas qu'en faire, car elles les empêchent de se tourner vers l'instant présent et le futur. Ne pas confondre une psychanalyse avec une thérapie TCC type 3 de pleine conscience (ou la méditation) où l'on observe tout ce qui passe par la tête mais sans analyser ni juger, juste observer (pensée et émotion, positive ou négative, passé ou futur), de façon à prendre conscience de nos schémas de pensée répétitifs et compulsifs, et à s'en détacher progressivement.

■ **La relaxation et la sophrologie** permettent de prendre conscience de ces pensées incessantes en se détendant et détendant son corps et en se concentrant sur le souffle et/ou le corps. Les relaxations les plus connues sont celles de Jacobson, Schultz (training autogène) et Vittoz (proche de la pleine conscience). On verra plus loin que la relaxation peut aussi se pratiquer seul et quotidiennement et que c'est un des outils les plus puissants pour réguler les émotions et les énergies. La sophrologie donne aussi de très bons résultats y compris chez les enfants TDA/H. Aller suivre des cours en groupe ou en individuel avec un sophrologue amène des bienfaits immédiatement, et permet aussi un apprentissage que l'on pourra ensuite utiliser de manière autonome au quotidien à heure fixe ou quand on sent que l'on va avoir un bouleversement émotionnel. Ces thérapies ne sont cependant pas remboursées en dehors de cas particuliers comme la préparation à l'accouchement et si elle est pratiquée par un médecin sophrologue. On peut aussi apprendre seul certaines pratiques de relaxation avec des audios chez soi ([télécharger la méthode proposée par ce site](#))

■ **Biofeedback** : Il semble donner de bons résultats sur et la gestion des émotions et indirectement le TDA/H. Exemple : Une personne hyperémotive et nerveuse est assise devant un écran d'ordinateur. Quelques capteurs placés sur ses doigts et sa tête la relient à la machine. À mesure qu'elle se

détend, elle voit et entend que son rythme cardiaque diminue, que sa pression baisse et que ses ondes cérébrales s'apaisent. Elle découvre progressivement quel type de respiration, quelles pensées, quelles postures et quelles attitudes lui procurent les meilleurs résultats. Et à l'inverse, elle prend conscience de ce qui fait augmenter sa tension et sa nervosité. [La cohérence cardiaque](#) est un biofeedback qui régule le rythme cardiaque en changeant sa respiration. Le logiciel qui permet de réguler la respiration est gratuit (ou video youtube) et le logiciel de biofeedback coute environ 200 Euros et peut être utilisé chez soi. Intéressant pour les gens qui ne veulent pas entendre parler de méditation ou relaxation, cette approche scientifique peut aboutir aux mêmes bénéfices. le logiciel est accompagné d'un capteur sur l'oreille qu'on peut brancher à son ordinateur pour une centaine d'euros) pour mesurer en direct le passage du "chaos cardiaque" à la "cohérence cardiaque", puis à la résonance cardiaque après quelques respirations régulières ou quelques pensées apaisantes. On ressent alors une vraie quiétude intérieure mélangé à de la joie, et on apprend à reproduire très souvent cet état là, sans avoir pratiqué une relaxation ou une méditation souvent plus difficile d'accès. On peut appeler une séance de biofeedback une "relaxation assisté par ordinateur".

■ **Neurofeedback** : C'est une forme spéciale de biofeedback (dit EEG) avec un équipement plus sophistiqué (électrodes au cerveau) qui semble donner de bons résultats sur l'attention et la gestion des émotions. Ce sont des séances avec des capteurs sur la tête avec une machine qui lit les signaux électriques émis par le cerveau pour lui apprendre à émettre des signaux stables et équilibrés adaptés aux besoins du moment. Les séances durent environs 30 mn, (3 séances de 10mn, espacées chacune de 5 mn de repos), durant lesquelles le patient se concentre sur la construction d'un puzzle par exemple. Une gratification (une note de musique agréable par exemple) est entendue à chaque fois que l'onde cérébrale perçues par l'électro encéphalogramme correspond à celles recherchées, et les pièces du puzzle se mettent en place plus rapidement (plus les ondes cérébrales recherchées seront fréquemment émises par le cerveau, plus le puzzle se terminera vite). Inconsciemment, le cerveau "se reprogramme", et apprend donc à se mettre dans l'état mental désiré. Il semble que les améliorations obtenus ne persistent pas dans le temps et que l'on doive se reprogrammer régulièrement.

■ **Autres thérapies** : Il existe plus d'une centaine d'autres types de thérapies non remboursée et certaines ont une utilité notamment sur la régulation des émotions, important pour le TDA/H. Citons les très nombreuses thérapies psychocorporelles (plusieurs types), l'acupuncture et l'EFT (2 techniques issues de la théorie des méridiens de médecine chinoise (TAO), ainsi que l'EMDR (intégration neuro-émotionnelle avec des mouvements oculaires dans le cas d'un traumatisme mal vécu) et la technique TIPI (Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes). La kinésiologie semble bien adapté au TDAH enfant et adulte avec des exercices de "Brain Gym" faciles à faire tous les jours. Citons aussi la musicothérapie, la thérapie par les sons, les thérapies équestres. La gestalt-thérapie est bien adaptée pour réguler les émotions. D'autres thérapies comme la PNL et hypnose Ericksonienne seront citées dans le tableau des solutions "sans aide extérieure" car on peut aussi les appréhender sans thérapeute grâce à des formations ou des auto-formations (livres ou méthodes audio).

Commentez vos expériences de Thérapies ici

[Haut de page / Index](#)

■ Coaching TDA/H

■ **Le coaching est très bien adapté aux adultes TDA/H.** C'est un accompagnement encore plus bref que les thérapies TCC, pragmatiques ou chaque séance provoque des prises de conscience et se termine par des actions décidés ensemble et à mettre en œuvre par le client pour qu'il arrive à ses objectifs. Il l'aide à lui rappeler ses engagements vis à vis de lui-même pour garder le cap et ne pas oublier ses priorités.

Il existe aux USA des milliers de coachs spécialisés TDA/H (ADHD COACH) pour les adultes ou les familles, avec des écoles et des fédérations de coachs dédiées à ce trouble, . Dans la francophonie, il y a en a très peu pour l'instant.

■ **Le coaching est valable pour ceux qui n'ont pas de gros troubles associés.** Le coach n'est pas un thérapeute mais il va faire un travail d'introspection avec son client avec des questions ciblées autour des symptômes du TDA/H, pour l'aider à prendre conscience de ses blocages mais aussi sur ses talents qui sont peut-être mal exploités (créativité, intuition, innovation, ...).

Les outils utilisés par un coach TDA/H sont généralement les outils classiques du coaching (Questionnement, écoute active, reformulation, recadrage, ancrage, visualisation, affirmation, ...) que l'on trouve notamment dans la PNL et qui permettent aux client de prendre conscience de ses blocages et croyances limitantes, afin qu'il trouve lui-même les objectifs et solutions qui lui correspondent. La connaissance qu'a le coach sur le TDA/H lui permet d'aller à l'essentiel dès le début, et d'apporter en plus des conseils qui marchent généralement bien chez la plupart des adultes TDA/H.

■ **Voici une liste non exhaustive des points abordés lors des séances de coaching :**

- **Psychoéducation TDA/H** : Apprendre sur le TDA/H, apprécier ses qualités uniques, se connaître mieux et prendre un avantage à vie
- **Clarifier ses objectifs de vie** : Faire les bons choix en travaillant sur ses désirs, ses valeurs, ainsi que ses besoins TDA/H ou non TDA/H
- **Développer des compétences nouvelles** : Faire ressortir ses talents cachés, sa capacité de création pour en faire des projets aboutis
- **Gérer les états émotifs** : Améliorer sa confiance, contrôler l'inquiétude due à l'irrégularité de l'attention, apprivoiser et utiliser son stress
- **Organisation et Procrastination** : Coaching de performance pour mieux gérer ses tâches en utilisant au mieux ses états internes.
- **Cultiver ses talents** : Créativité, spontanéité, intuition, curiosité, prise de risque, capacité à rebondir, hyper-focalisation constructive.
- **Prendre de nouvelles habitudes** : Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDA/H
- **Stratégie de calme mental** : Se calmer intérieurement pour une meilleure attention, créativité et prise décision
- **Prendre de nouvelles habitudes** : Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDA/H
- **Soutiens concrets** : suivi hebdomadaire des tâches planifiées, conseil au rangement maison ou au classement papiers (à domicile)

■ **En quelques séances (3 à 8) d'environ 1 heure, en vis à vis ou par téléphone,** durant quelques semaines ou quelques mois, le client peut ainsi demander à y voir plus clair dans ses objectifs, dans sa connaissance de lui-même à travers le TDA/H. Le coach va l'aider à mettre en place un plan

d'action adapté a ses objectifs, ou simplement d'être un soutien hebdomadaire dans la réalisation de ses différentes tâches à travers une méthode d'organisation simple et personnalisée lui permettant d'éviter la procrastination.

Les objectifs du client sont discutés et soumis aux filtres des particularités du syndrome TDAH pour lui éviter de s'engager dans une voie difficile. Son style de vie actuel peut être aussi analysé pour déceler quelques changements compatibles TDAH qui pourraient être bénéfiques à l'atteinte d'un meilleur bien-être, et donc une réalisation plus aisée de ses objectifs.

Pour que cela soit efficace, le client doit être sincère et s'impliquer car c'est lui qui fera le travail de changement. Le coach est l'aiguilleur, le stimulateur de créativité, le motivateur qui va créer une dynamique décisive pour l'avenir de son client.

[Haut de page / Index](#)

(espace laissé blanc pour pouvoir imprimer puis lire indépendamment le manuel de coaching qui suit grâce au [document PDF](#) en l'imprimant de la page 33 à la page 69

Le **TDAH** / **H** Trouble du **D**éficit d'**A**ttention
chez l'**A**dulte avec ou sans **H**yperactivité

Auto-Coaching ⇒	Bien-Etre et Attention	Hygiène Vie/Physique	Calme/Hygiène Mentale	Styles Vie/Objectifs	Métiers +/- adaptés
-----------------	------------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

200 conseils en 12 familles pour contourner ou utiliser votre TDA/H 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 énergie ou boucher les fuites 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 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 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 TDA/H, 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 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 matins, puis ensuite 10 mn puis 20mn, plutôt qu'en faire 30 minutes 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 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 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 empêchement 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/écouter/penser ses propres affirmations positives

Imprimer le [document PDF](#) de la page 33 à 72 pour parcourir régulièrement ce manuel

■ Conseils détaillés dans les catégories : Gain et Perte d'attention, d'énergie et d'humeur. Régulation des neurotransmetteurs.

Tableau des pratiques de Bien-Etre et comportements de Mal-Etre : Mieux Etre pour Mieux Faire

[Cliquez ici pour la version Word permettant un suivi hebdomadaire](#)

Gain d'Attention, d'Energie et d'Humeur	Type	Fuite d'Attention, d'Energie et d'Humeur
<ul style="list-style-type: none"> - Soirée qui calme progressivement le mental avec rituel endormissement - Se coucher le plus tôt possible avec des heures de sommeil régulières - Rituel de réveil du matin (exercices gym douce, étirement, musculation) 	H P Y H G Y I S	<ul style="list-style-type: none"> - Rester trop tard sur les écrans le soir (> 22h) - Mauvais sommeil (trop court ou trop long) - Hypoglycémie (en sautant des repas)

<ul style="list-style-type: none"> - Respiration ventrale ample, (auto)massage, douche alternée chaude/froide - Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3), boire 1/h - Marcher au moins 1 heure par jour, si possible dans la nature - Sports cardios 1 à 2 fois par semaine, fitness ou musculation - S'exposer à la lumière du jour dès le matin, activités physiques à l'extérieur 	E I N Q E U E E	<ul style="list-style-type: none"> - Diner trop riche et petit-déjeuner trop léger - Etre en apnée ou avec une respiration minimale - Activité cérébrale difficile ou longue en apnée - Aucune activité physique, aucune sortie dehors - Plusieurs prises de caféine par jour
<ul style="list-style-type: none"> - 5mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour (8h, 12, 18h) - Solution intérieure qui produit des ondes alpha (relaxation, méditation,...) - Postures ou mouvements du corps en conscience (Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi) - Activités manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Sport à risque ou de précision qui oblige à se concentrer - Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, musique, ...) - Présence d'un animal domestique (chien, chat), maîtrise d'un cheval - Pleine conscience au quotidien (Pauses, marche en nature, toute action) 	C M A E L N M T E A L	<ul style="list-style-type: none"> - Soirées agitées mentalement et/ou sur écrans - Activités trop fréquentes sur l'ordinateur ou TV - Films ou émissions à séquences rapides (<5s) - Ecouter plus de 3 personnes parlant ensemble - Environnement non rangé (Maison / Bureau) - Trop dans son mental sans jamais débrancher - Aucune conscience du corps dans la journée - Jamais connecté au réel et à l'instant présent
<ul style="list-style-type: none"> - Croire en ses objectifs et les visualiser comme s'ils étaient déjà réalisés - Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives - Livres/vidéos développement personnel, écoutez répétitives livres audios - Remercier sincèrement les gens mais ne pas chercher leur approbation - Avoir de la gratitude pour ce que l'on a déjà et ce qui nous arrive de bien - Tenir un cahier de gratitude, Se souvenir le soir des 3 meilleurs moments - Se faire des plaisirs sans en abuser, faire ce qu'on aime hors addictions - Faire siens des conseils de ce tableau pour une meilleure confiance en soi 	P C O O S N I F T I I A F N T	<ul style="list-style-type: none"> - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se déresponsabiliser en accusant tout et tous - Ressasser le passé, s'inquiéter sur le futur - Contact avec des gens négatifs dévalorisants - Emissions pessimistes & journal TV ou radio - Toute forme de procrastination qui fait ruminer - Impossibilité de faire un choix, immobilisme - Pensées négatives juste avant de s'endormir
<ul style="list-style-type: none"> - 5 à 10 respirations complètes conscientes 10 à 20 fois dans la journée - Se centrer dans le cœur pour une meilleure cohérence cardiaque - Alternier la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance - Prendre fréquemment une position corporelle digne et positive puis sourire - Ecouter de la musique relaxante ou des sons de nature qui calment - Chanter, danser ou rire, même seul, lors d'une émotion positive - Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge) - Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser 	G E E M S O T T I I O O N N S	<ul style="list-style-type: none"> - Sans énergie, négatif ou excité mentalement - Ressentiments fréquents sur les autres - Jouer les rôles Victime Persécuté Sauveteur - Subir les gens qui ne croient pas en nous - Attitude corporelle repliée et visage triste - Hypoglycémie et/ou malaise digestif fréquent - Rester figé sur la cause de l'émotion négative - Ressentiments avant le coucher (Pb couple)
Rechargement batterie Energie/Humeur - Meilleurs gains d'Attention		Déchargement batterie Energie/Humeur
<ul style="list-style-type: none"> - Séance sportive cardio de 20mn (jogging, vélo, natation, marche rapide, ..) - 1h de pause, coupure avec des activités physiques, manuelle ou artistique - Marcher 1h dans la nature avec étirement, 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 dépaysantes courtes et fréquentes, actives et non cérébrales 	+ - + - + - + - + - + -	<ul style="list-style-type: none"> - Soirée et nuit sur écrans (TV/Ordi/Smartphone) - Hyperfocalisation en apnée sans respirer - Hyperfocalisation trop longue (n 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 vous n'acceptez pas :

- 1 - Abandonnez pendant 3 semaines vos tâches prioritaires sur lesquelles vous butez ou procrastinez depuis des mois
- 2 - Choisissez au moins 3 pratiques de bien-être <ou mal être>, pratiquez-les <ou arrêtez-les> pendant 3 semaines
- 3 - Lisez les 2 chapitres suivant pour comprendre l'intérêt de ces solutions et écoutez/visionnez les audios/vidéos correspondants
- 4 - Faites le point tous les jours, si possible avec [la page Word associée](#) en cochant vos pratiques de bien-être et mal-être
- 5 - Observer votre nouvel état d'être (après 3 semaines) et comme la vie paraît plus facile et fluide ... Etre mieux pour faire mieux
- 6 - Alternier les 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 d'autres 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 impossible à résumer sur un tableau de ce type car il vous est propre. Votre bien-être dépend aussi des petits plaisirs que vous vous octroyez et du sens que vous mettez à votre vie dans toutes vos actions et vos relations durant la 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 (colonne de 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 dans les heures qui suivent. A l'opposé certains comportements de mal-être (colonne de droite) vous génèrent un plaisir immédiat (ex: "rester tard sur les écrans le soir"), ou du moins font parties de vos habitudes bien ancrées depuis des années, en mode automatique et difficilement modifiable de votre point de vue. 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 d'accomplir 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 arguments 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 par définition.

-> La réussite de ce sous-objectif d'amélioration de votre bien-être immédiat vous aidera à atteindre vos objectifs personnels ou professionnels, et à vous 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 même si vos 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. Donc 3 ou 5 pratiques de bien-être (ou arrêt de pratiques de mal-être) en même temps seront détonnant pour votre développement personnel et professionnel. Quand vous les connaissez presque toutes, vous ne pourrez bien sûr pas les utiliser toutes en parallèle mais vous puiserez au grés de votre humeur et de votre niveau d'humeur celles que vous avez envie d'appliquer, car c'est comme ça qu'on fonctionne généralement avec notre TDA/H. Cela peut même devenir un jeu ou on ne s'ennuie jamais et la gagne équivaut à une efficacité et même une joie intérieure de plus en plus fréquente.

► Même si des événements, des situations, des pensées ou bien sûr encore vous faire chuter de temps en temps, une sérénité sous-jacente sera là en parallèle car vous savez comment faire remonter l'énergie, l'attention et l'humeur. Votre confiance en vous va vraiment augmenter, même si on verra dans les 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 que vous avez 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 de nouveau 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 cerveaux gauches 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 n'en sont pas très heureux souvent. Beaucoup peuvent se permettre par exemple une hygiène de vie déplorable, même s'ils le payeront sans doute un jour. Car un autre gros avantage de ce nouveau mode de vie (ETRE puis FAIRE) est qu'on se prépare une 2ème partie de vie pleine de santé, de sérénité et de sagesse. Vive le TDAH et 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 de l'énergie oui 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 déprime et qu'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 culpabiliser.

► Ce tableau concerne des solutions de bien-être à court terme et chaque solutions est détaillée dans les deux chapitres suivants (hygiène vie et physique + hygiène mentale) qu'il faut lire donc aussi maintenant en choisissant des audios à écouter de manière répétitives. Bien sûr ce n'est pas suffisant pour le long terme et on va donc profiter de ce nouveau bien-être et de nos nouvelles capacité attentionnelle pour s'accomplir, progressivement, avec une vie qui fait du sens 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 à votre épanouissement complet. A noter que cette méthode est valable pour tout être humain mais qu'elle est encore plus spectaculaire pour un adulte TDAH. 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 parmi 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.

[Commentez sur le blog et donnez votre retour sur ce tableau des pratiques de bien-être et mal-être ainsi que cette méthode](#)

[Haut de page / Index](#)

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

<p>Hygiène de vie Exercice physique</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Aucune connotation moraliste ici, mais il est très important pour les adultes TDAH de savoir gérer leur énergie pour bien fonctionner, d'avoir des règles pour être plus régulier et avoir ainsi une concentration une humeur plus régulière. Beaucoup ont de mauvaises habitudes (ou pas d'habitudes) en matières d'hygiène de vie, ce qui accentue fortement leurs symptômes. C'est aussi une des conséquences de ce trouble (manque d'attention sur les règles élémentaires d'hygiène de vie). Le meilleur point de départ et de changer la première et la dernière demi-heure de la journée.</p>
<p>Soirées calmes</p> <p>Diminuer les écrans moins de TV et Ordinateur</p> 	<p>► Passez des soirées calmes et évitez les activités trop stimulantes en 2ème partie de soirée. C'est le premier conseil détaillé de cette longue série, et c'est peut-être un des plus important pour les adultes TDAH. La qualité de la journée suivante dépend beaucoup du type de soirée qui l'a précédée, donc c'est vers 18H00 que vous prenez les bonnes décisions pour le lendemain, comme d'arrêter le travail et revenir à votre vie privée. Passez donc vos soirées de manière relativement calme, afin de baisser l'hyperactivité mentale générée dans la journée.</p> <p>► Les nouveaux écrans de télévision géants et hyper réalistes diffusant des programmes de télévision modernes accentuent l'hyperactivité mentale, avec des images trop lumineuse pour le soir et qui défilent trop vite (toutes les 3 secondes en moyenne). Diminuez les films, séries ou émissions violentes ou pessimistes dont les journaux télévisés. Optez pour un programme gaie et calme si vous ne pouvez pas éviter la télévision, en arrêtant au moins une heure avant votre rituel endormissement.</p> <p>► Eviter les activités sur écrans (ordinateur, tablette, smartphone) en 2ème partie de soirée (recherche sur internet d'une nouvelle solution miracle pour résoudre tous vos problèmes, réseaux sociaux, jeux). En effets la lumière bleue des écrans (y compris télévision) bloquent la mélatonine qui est l'hormone du sommeil, donc votre cerveau reçoit l'information qu'il n'est pas du tout l'heure de dormir. De plus l'activité stimulante sur les écrans ne préparent pas au sommeil. Il existe des filtres de lumières bleus pour les écrans ou des logiciels et app pour en diminuer l'impact négatif, mais le mieux est vraiment d'éteindre les écrans le plus tôt possible en soirée et même de tamiser les éclairages de la maison. Les seuls écrans intéressants sont les lecteurs de livre numérique car il ne diffusent pas une lumière vive et parce que l'activité de lecture est non stimulante.</p>
<p>Relations harmonieuses Etre positif avec ses proches et soi-même</p> <p>Rituel d'endormissement musique, livres, livres audios</p> 	<p>► Eviter les conflits relationnel et mettez en place un rituel bienveillant avec votre conjoint ou vos enfants, basé sur le positif de la journée et le pardon des petites altercations. Idem avec soi-même, ne pas ressasser les mauvais moments de la journée et ne pas penser au stress du lendemain. Sortir le soir jusqu'à une heure raisonnable est souvent moins hyperactif pour notre cerveau que de rester devant sa télé ou son ordinateur. Si c'est dans vos besoins ou 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 très efficace, comme l'écoute de musique relaxante ou d'audios apaisants et inspirants. Les dernières pensées qui accompagnent l'arrivée du sommeil sont importantes pour la qualité du sommeil et notre humeur au réveil. Lire un livre peut être intéressant pour ceux qui le peuvent, mais cela nécessite de la concentration. Donc écouter un livre audio en dilettante est souvent mieux désigné le soir pour nous détourner de nos pensées sans nous fatiguer, et cela peut favoriser ainsi l'arrivée du sommeil. Le volume sera le plus bas possible si on veut s'endormir avec un livre audio. Dans une phase de restructuration comme vous êtes peut-être en ce moment, ce sera d'autant plus profitable si on écoute un livre audio inspirant et apaisant de développement personnel (voir les livres audios ci-joints.)</p>
	<p>► Si malgré tout l'endormissement se fait attendre, il est intéressant de se concentrer sur une image mentale apaisante, les bons moments de la journée qui vient de se terminer, ou sur sa respiration.</p>

mentale apaisante, les bons moments de la journée qui vient de se terminer, ou sur sa respiration. Pour certains le simple fait d'être allongé dans le noir génère de l'anxiété. Les plus expérimentés feront 10 mn de respiration en cohérence cardiaque, une relaxation corporelle ou une méditation dans leur lit. Si le sommeil ne vient toujours pas, Il est préférable de lire un livre, écouter un livre audio, ou même se relever pour marcher un moment et attendre le bâillement suivant indiquant le début d'un nouveau cycle de sommeil (tous les 90 mn).

Qualité Sommeil

Hygiène de vie

Lumière du jour
Exercice physique
Repas du soir léger

Régularité

Avoir une durée de sommeil régulière
Se coucher à heure fixe et avant minuit (22H -> 24H)



Pas d'écrans dans le lit

y compris le smartphone.
Impact très négatif sur la qualité du sommeil et donc de l'attention le lendemain



► Le sommeil doit être considéré comme un outil de performance et non pas une perte de temps. La qualité du sommeil est très importante chez l'adulte TDA/H, beaucoup plus que chez la majorité des adultes suffisamment attentif et qui peuvent se permettre parfois un mauvais sommeil. Relisez au chapitre médicamenteux les différents troubles du sommeil qui se retrouvent souvent chez les adultes TDA/H (à 75%). Citons l'hypersomnie, la narcolepsie, l'insomnie de début de sommeil, l'insomnie de réveil précoce, l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, etc ...). Avant d'essayer les médicaments possibles, on va améliorer son hygiène de vie générale (plus d'activité physique et de contact à la lumière du jour, moins de café, d'alcool, de tabac et de nourriture le soir) et son état psychique (moins de stress, de colère ou d'insatisfactions). Dans tous les cas **évit**ez une utilisation quotidienne d'anxiolytiques benzodiazépines qui détériorent la qualité du sommeil, même s'ils constituent exceptionnellement une bonne béquille pour réduire une anxiété extrême et de trouver le sommeil. Préférer la mélatonine et, de temps en temps, sans en abuser, un hypnotique car ils respectent la qualité du sommeil (Voir votre médecin).

► Comme on l'a déjà vu au chapitre "TDAH et trouble du sommeil", beaucoup d'hyperactifs sont du soir, ils ne veulent pas aller dormir et sont comme entraînés par un moteur interne. Ce décalage pose des problèmes d'adaptation sociale car la plupart des gens se lèvent tôt le matin. Il est reconnu aussi que le sommeil du matin est moins récupérateur pour le mental avec donc plus de problèmes d'attention le lendemain. Pour ceux qui travaillent chez eux, le fait de ne pas sortir et de ne pas faire d'exercice, ne serait-ce que de la marche, de ne pas voir la lumière du jour, va favoriser encore plus l'endormissement tardif. On peut compenser avec de la luminothérapie le matin ou vers 17H00 (qui améliore en plus l'humeur pour ceux qui font des dépressions saisonnières l'hiver) mais sortir dehors pendant la journée est plus simple et plus sain. Plus exactement, si on veut avancer l'horloge interne pour être "moins du soir", donc corriger le syndrome de retard de phase du sommeil (SRPS), il va falloir faire de l'exercice (Marche, travail physique, sport, ...) et **s'exposer à la lumière du jour** le plus tôt possible dès le matin 8H,

► Eviter aussi les lumières des écrans (TV, Ordi, tablette, Smartphone) une heure avant de vous coucher, éviter aussi les sons bruyants. Eviter absolument d'utiliser votre ordi/tablette/smartphone dans le lit (sauf lecteurs de livres numériques) et ne vous endormez pas avec la télévision. Vous n'avez pas d'autres solutions que de vous épuiser sur votre ordinateur, tablette ou smartphone pour trouver le sommeil ? Ecoutez de la musique douce et relaxez-vous avant de vous coucher. Et associez votre lit au sommeil ou à faire l'amour. Enfin dans la journée une sieste courte de 20 mn (mettre un réveil), ou très courte de 2 mn à son bureau, peuvent permettre de se régénérer pour l'après-midi, notamment si la nuit précédente a été perturbée ou courte, mais cela demande un apprentissage.

► D'une manière générale il est bon de se coucher assez tôt et à une heure régulière, entre 22h et minuit . Il est possible qu'un décalage exceptionnel puisse favoriser la créativité le soir même, mais attention de ne pas généraliser ce décalage du sommeil car être créatif n'est pas suffisant pour avancer dans la vie et être équilibré pour la plupart d'entre nous. Donc il est important de se coucher à heure régulière et pas trop tard. Un bâillement est un bon indicateur de début de cycle, mais il vaut mieux être à ce moment là déjà apaisé et prêt à aller au lit. Les cycles de sommeil qui durent en moyenne 90 mn donc voici ce que cela peut donner dans l'exemple ci-dessous.

► Exemple : Si vous vous levez à 6H00 et si vous avez normalement besoin de dormir durant 6H (4 cycles de 90 minutes), vous devez donc vous endormir à 0H00 (minuit). Donc si votre durée d'endormissement moyen est de 30 minutes, couchez vous vers 23H30 et commencez votre rituel d'endormissement vers 23H00 (écrans éteints si ce n'est pas déjà fait, audio qui calment, brossage des dents , musique relaxante dans le lit, faire l'amour etc ...). Si vous avez manqué le train de 0H00, il faudra sans doute attendre celui de 1H30 en prolongeant le rituel d'endormissement avec un livre ou un livre audio par exemple. Dans ce cas vous pouvez aussi prendre un peu de mélatonine (~1mg) vers 0H30 pour vous endormir et ne pas attendre le prochain cycle, ou vers 1H30 pour écourter le sommeil d'un cycle (4H30 de sommeil sur 3 cycles de 90 minutes) et en ayant le lendemain une attention et une énergie à peu près normale. D'autres personnes ont besoin de 5 cycles de 90 minutes donc 7H30 de sommeil, ceux-là auront intérêt de se coucher à 22H00 pour un réveil à 6H00 ou 23H00 pour un réveil à 7H00, si on compte toujours 30 minutes en moyenne d'endormissement.

► Pour ne pas que le réveil vous réveille difficilement au milieu d'un cycle de sommeil (sommeil profond), utiliser un simulateur d'aube qui vous réveillera plus certainement à la fin d'un cycle ce qui permettra une meilleure forme pendant la journée. laisser plus ou moins ouvert ses volets fonctionne aussi très bien selon la saison. Il existe aussi des applications sur smartphone dont la musique de réveil (pré-alarme) augmente progressivement, et donc le réveil se fera plus facilement lors d'une période de sommeil léger afin d'avoir une meilleure énergie matinale (app GENTLE ALARM par exemple).

► Rappelons d'autres basiques pour avoir un sommeil réparateur, notamment une température pas trop élevée dans la chambre ce qui est un piège fréquent en appartement. Penser aussi à aérer la chambre durant la nuit ou une heure avant. Avoir un bon matelas, qui peut être relativement ferme pour la tenue du dos mais qui doit surtout avoir une surface de couchage souple pour permettre la circulation du sang et éviter ainsi au corps de bouger souvent dans la nuit. Si on ne veut pas changer son matelas, on peut rajouter un sur-matelas à "mémoire de forme" ou même un simple sur-matelas de mousse de 4cm. Le repas du soir doit-être ni trop léger ni trop lourd et composé de sucres lents essentiellement.

► Donc le sommeil n'est pas une perte de temps mais un outil de performance et de qualité de vie. Beaucoup ne comprennent pas la corrélation entre le sommeil et le TDAH, ou l'oublie quand arrive le soir. Pour vous aider à comprendre l'impact du sommeil sur la qualité de l'attention (et la qualité de vie) et essayer de le réguler petit à petit, vous pouvez noter tout cela pendant plusieurs jours avec l'agenda du sommeil ci-joint : [agenda du sommeil](#) (rajouter vos heures tardives sur l'ordinateur dans le temps de travail). Même si ça peut prendre des mois ou des années, changer vos habitudes pour améliorer la qualité de votre sommeil est un investissement qui n'a pas de prix.

Rituel de réveil

Matin énergétique

Mouvements lents (yoga) ou rapides (gym cardio)



ou/et relaxation corporelle



+
petit déjeuner copieux

► Les adultes TDA/H commencent souvent mal leur journée avec une hyperactivité ou nébuleuse cérébrale, qui paralyse les hypoactifs et disperse les hyperactifs dès la 1^{ère} heure d'activité. Ce phénomène est amplifié s'il y a eu la veille au soir une activité hyperactive sur un écran (TV, Ordinateur). Il est important de commencer votre journée avec un rituel de réveil axé sur l'attention et l'énergie. Vous allez installer au fil des jours un rituel de réveil et de début de matinée énergétique qui va vous permettre de faire baisser tous les symptômes négatifs du TDA/H.

► Dès le réveil, il est bon d'éviter de partir dans son mental pour ruminer, ressasser vos problèmes de la veille ou vous inquiéter pour les activités de votre journée. Beaucoup ne font que rêvasser pendant une heure avant de mettre un pied par terre et cela est annonciateur d'une journée improductive. Votre état d'être de la première demi-heure est pourtant capital pour le reste de la journée, que faire ? Vous pouvez ne pas vous lever tout de suite mais profitez-en pour faire une dizaine de grandes respirations ventrales amplifiées et conscientes dans votre lit (2 à 5mn selon la souplesse de votre diaphragme). Accrochez-vous car votre hyperactivité mentale va tout faire pour vous en détourner. Une app sur votre smartphone peut vous y aider (app PRANAYAMA).

► Vous pouvez ensuite faire quelques mouvements de type Yoga/QI-Gong (allez prendre quelques cours d'abord) ou simplement quelques étirements ou exercices de musculation pour les plus sportifs, tout cela avec la conscience du corps que vous avez acquis dans votre relaxation. Un bon point d'entrée est dans cet article du blog : [Postures de yoga pour l'attention et l'énergie](#). Vous pouvez préférer une relaxation ou méditation corporelle, un bon point d'entrée est une méthode basée sur des audios dans cet article du blog : [Méthode d'apprentissage de la relaxation corporelle](#), qui a terme sera plus énergisante qu'une cafetière entière de café ou que la ritoline et sans effets secondaires. Certains préfèrent l'inverse, commencer dans le lit une relaxation corporelle puis enchaîner avec quelques mouvements, dans le lit puis hors du lit. Si vous avez tendance à vous rendormir quand votre réveil sonne, levez-vous immédiatement et prenez votre douche, en chantant afin de ne pas avoir 1000 pensées stériles ou négatives. L'idéal est la douche énergétique en alternant chaud et froid sur les jambes les premiers jours, puis progressivement les bras, l'abdomen, la tête, la nuque, puis le dos pour les plus courageux (Terminer par du chaud sur les reins).

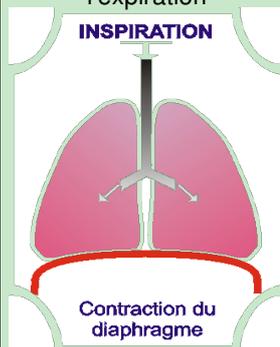
► Si vous avez suivi ces conseils, votre hyperactivité mentale n'est pas encore là et sera moins importante tout au long de la journée importante tout au long de la journée. L'énergie accumulée précédemment est interne, donc continuez à rester calme et centré avec votre famille ou seul devant votre bol, sans écouter à la radio les nouvelles accablantes du monde. Le petit déjeuner doit être copieux et énergisant mais sans caféine (thé vert ou décaféiné à la place). Optez plutôt 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 rester à la maison, sortez marcher dehors un moment ou allez travailler une heure au café du coin si c'est possible. Dans tous les cas essayez d'éviter vos addictions et distractions pendant la première heure de travail (internet, emails, ...) en avançant sur une tâche prioritaire, avec éventuellement une TO DO LIST journalière et hebdo en période de crise ou de gros volume d'activité pour vous enlever l'anxiété d'oublier une tâche importante (voir chapitre procrastination).

Respiration

Respiration ventrale

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



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.

► Les enfants et les adultes TDAH ont souvent une respiration faible ou irrégulière, en n'utilisant que la partie haute de leur poitrine et rarement l'abdomen. cela amplifie le stress, la fatigue et par conséquent l'attention. C'est aussi très gênant la nuit car cela peut induire des troubles comme l'apnée du sommeil. Pour la journée, le plus simple est de **mettre en place progressivement une respiration 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'inspir) et le faire monter (à l'expir), commencez à vous entraîner maintenant en regardant l'image animée ci-contre. Puis on amplifie jour après jour sa respiration, au réveil comme on l'a vu plus haut, et spécialement quand on a besoin de contrôler son impulsivité ou ré-oxygéner ses neurones, en faisant des pauses au travail (voir "Travail et organisation). En médecine chinoise et dans le yoga, la respiration est l'outil de prédilection pour recharger ses batteries (batterie des reins) nécessaire au corps et au cerveau.

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

► On peut se faire aider par une méthode et un outil associé audio ou vidéo. La cohérence cardiaque est un bon point de départ. Approche scientifique, elle fera fuir moins de gens que les approches orientales et méditatives. il s'agit de se faire aider par une petite vidéo qui montre quand inspirer puis expirer pendant 5 mn. Le temps d'inspir et d'expir est identique, 5 secondes chacun et pas de rétention d'air entre les deux. Arrive alors au bout de 2 ou 3 mn un état de cohérence cardiaque qui est la synchronisation de la variabilité de la fréquence cardiaque avec la respiration. Si on poursuit quelques minutes de plus au rythme de 6 respirations par minutes, il arrive alors un état appelé résonance cardiaque qui amplifie encore les bénéfices de cette cohérence. Pas de consignes au début sur la façon de respirer, juste suivre une boule qui monte (inspir) et qui descend (expir), voici [plus d'explications avec des guides visuels et audios](#). On peut aller plus loin et acheter 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'effets positifs sur l'énergie, l'attention, l'humeur et la santé, car d'une part le chaos cardiaque induit par une respiration irrégulière est source de d'émotions désagréables, d'autre part l'hypoxie (manque d'oxygène) perturbe les émotions, la régulation de nos neurotransmetteurs, et devient une

des causes majeurs de maladies aujourd'hui comme le soutien à jute titre de médecine chinoise. L'idéal est de conscientiser la respiration afin de bloquer quasiment les pensées pendant quelques secondes, dans ce cas c'est un premier pas vers l'apprentissage de la méditation très bénéfique aussi pour le TDAH, que l'on verra plus loin.

Sports

Sports d'endurance

Sports à risque

Sports de précision

Addiction au sport

► Le sport est vital pour beaucoup d'adultes TDA/H, en augmentant leur énergie, leur humeur, leur attention et en diminuant leur anxiété ou leur hypersensibilité. Faire un sport d'endurance permet de respirer amplement et donc provoquer **un afflux d'oxygène dans le cerveau** que l'on peut reproduire dans une certaine mesure avec la respiration amplifiée vue précédemment. Ainsi on va générer les endorphines puis la dopamine dans les heures qui suivent, en plus du côté déstressant pour les jours qui suivent. C'est pour beaucoup l'outil numéro un pour être relativement équilibré émotionnellement et pour recharger ses batteries énergétiques. En ce sens il est très intéressant d'avoir une ou plusieurs pratiques sportives hebdomadaire. La solution "tout sport" n'est pas la bonne à long terme pour un bon équilibre, mais 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 dépendance à la dopamine ainsi générée artificiellement, et surtout aux endorphines qui donne un effet encore plus euphorisant. Les 2 neurotransmetteurs dopamine et endorphine ne seront plus produits naturellement en dehors de pratiques sportives intenses et on en revient à une addiction similaires à de la drogue dure même si ce n'est pas mauvais pour la santé physique. Beaucoup de sportifs de haut niveau ou simplement amateurs sont prisonniers de cette dépendance, ils doivent enfiler la tenue de sport quasiment tous les jours et par tous les temps, craignant une blessure physique et perdre ainsi leur équilibre nerveux précaire. Beaucoup ne prennent plus de plaisir psychologique à leur pratique, n'arrivent pas à se sortir de cette dépendance neurologique, sans chercher vraiment d'autres solutions car ce n'est pas considéré comme une addiction par la société, même si elle a maintenant un nom : La Bigorexie. Si vous êtes déjà dépendant d'un sport extrême (comme le 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 et/ou plus consciente comme les arts martiaux ou le yoga.

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

Mouvement du Corps

Activité physique quotidienne

La Marche



Activités manuelles



► 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 bouge et plus on développe nos capacités psychomotrices, plus on améliore le fonctionnement de notre cerveau par la création de nouvelles connexions neuronales. Les bénéfices d'une vie en mouvement ne se situent donc pas qu'au niveau corporel, mais aussi et surtout au niveau mental et psychique en agissant sur les neurotransmetteurs, ce qui intéresse au plus haut point les adultes TDA/H. Un peu d'activité quotidienne tous les jours est plus intéressant qu'une grande séance sportive 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 musculation est intéressante. Il est intéressant d'avoir une pratique quotidienne. On peut opter pour une gymnastique tonique comme l'aérobic si on en a le courage, car cela amène en plus la composante cardio-vasculaire. Il est peut-être plus prudent de choisir une technique de gymnastique douce qu'on peut pratiquer chez soi, avec ou sans accessoire, comme la méthode Nadeau ou Pilate. Certaines permettent aussi de traiter les problèmes de mal de dos comme la méthode Mézières. Ce sera encore plus efficace pour le cerveau si elle est faite en conscience des mouvements de son corps et de sa respiration, sans être immergés par ses pensées, et on parlera plutôt de yoga ou Qi-Gong (voir chapitre suivant). Toutes les formes de danse sont très intéressantes aussi. Trouver le type d'exercice qui vous convient le mieux et le faire souvent, ou faites un panaché de ce qui vous réussit le mieux tout en étant agréable à exécuter.

► Les bienfaits de la marche sur l'activité cérébrale sont complètement sous-estimés aujourd'hui. 20mn de marche est cependant aujourd'hui reconnu bon pour la santé mais aussi pour le cerveau et les neurotransmetteurs. 1 ou 2 heures de marche quotidienne est encore mieux surtout pour un adulte TDA/H. L'idéal est **une marche méditative dans la nature** en mode contemplation. Elle devrait être pratiquée tous les jours, nos ancêtres marchaient 20 km par jour en moyenne dans la nature, nous sommes avant tout des bipèdes. Elle est à la portée de tous à différents moments de la journée, il suffit de s'arrêter à la station de métro précédente ou de ne pas prendre le bus ni les escalators et ascenseurs et de privilégier les jardins, les parcs et les allées boisées ou fleuries sur

son trajet. Monter plusieurs fois par jour plusieurs étages à pied est une activité cardio peu traumatisante pour le corps et c'est un cadeau que vous faites à vos neurones. Si vous travaillez dans une tour, remontez vos 5 ou 10 étages à pied à chaque pause ou réunion, progressivement sautez 1 marche sur 2 et vous verrez un résultat très positif sur votre vie professionnelle.

► Débrancher son cerveau ou être moins dans ses pensées est possible durant toute activité manuelle ou artistique motivante demandant de la concentration non cérébrale. Faire des choses manuelles: des bricolages, des constructions, de la peinture, couture ou quoi que ce soit... Quelque chose qui ne demande pas une organisation trop compliquée, mais juste assez de réflexion et de présence pour ne pas partir dans des pensées qui n'ont rien à voir et qui font faire n'importe quoi. Au début quand on n'a pas l'habitude de ce type d'activité, quand on n'a pas les outils, la place, les habiletés, cela peut être très frustrant, fatiguant, mais avec l'expérience c'est vraiment comme de la méditation en action pendant des heures ! Certains préfèrent être dans la nature pour cela, couper leur bois, faire leur jardin, et c'est encore mieux évidemment. Avoir un pied à terre à la campagne

Tabac

- ▶ Fumer provoque 2 effets à court terme, un effet antistress et un effet stimulant, ces 2 effets sont intéressants pour le TDAH. Mais des études sérieuses ont montré que la moitié de l'effet positif amené par une cigarette provient du fait que le fumeur va faire une coupure dans son activité (ou dans son hyperactivité cérébrale) en faisant des inhalations profondes, garder l'air dans les poumons (malheureusement avec le tabac) et expirer lentement. Ceci correspond étrangement à une 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 ... avec la nicotine qui crée une grande dépendance. Donc garder seulement le concept du break de 5 mn à l'extérieur avec des respirations amplifiées (et conscientisées si possible), avec au début peut-être une cigarette électronique. Pour les non-fumeurs, suivez 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 est l'effet stimulant lié à la nicotine va être remplacé progressivement par certaines solutions de ce tableau qui stimulent naturellement la concentration (style de vie, facteurs de motivation, bon sommeil, sport, métier motivant, ...). Le 3eme effet positif de la cigarette est que la nicotine est un amplificateur du rythme respiratoire ce qui permet aux fumeurs de vivre un peu moins en apnée que la plupart des adultes TDAH. Evidemment ceux qui vont arrêter la cigarette et faire du pranayama ou de la cohérence cardiaque vont voir leur vie changer positivement avec de nouvelles énergies et une meilleure santé. Mais ce n'est peut-être pas la priorité quand on découvre le TDAH, il y a en effet tellement de changement plus facile à faire concernant des comportements non addictifs qui sont simplement de mauvaises habitudes.

Alcool

- ▶ Quand à l'alcool il y a bien sûr l'effet désinhibiteur qu'amènent les premiers verres et qui peut occasionnellement nous permettre d'être en interaction normale avec d'autres personnes (surtout s'ils en ont eux-mêmes pris quelques verres !). C'est en effet une bonne façon de faire baisser l'hypersensibilité et le sentiment d'anxiété sociale intrinsèque au TDAH. C'est une solution pour passer un samedi soir détendu, mais évidemment tout se complique tout quand on augmente les doses ou la fréquence ... L'utilisation quotidienne d'alcool, même modéré, fait baisser l'attention, l'énergie et les cotés positifs du TDAH.
- ▶ Le coup de fouet euphorisant des premiers verres donne le sentiment de mieux se concentrer, surtout s'il y avait une hypoglycémie au même moment, car l'alcool apporte aussi des calories immédiates notamment la bière. L'envie d'alcool et l'envie de sucre peuvent être très proches chez beaucoup d'adultes TDAH car l'hypoglycémie génère chez eux un manque d'énergie et de concentration. Donc éviter l'hypoglycémie en mangeant des sucres lents dans la journée, et si elle arrive quand même, préférer du sucre rapide plutôt que l'alcool pour la faire passer. Si c'est l'heure de l'apéritif, il est préférable de commencer avec une boisson sucrée non alcoolisée pour enlever l'hypoglycémie (s'il y a), ou une bière légère qui pourra être 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'humeur sans parler des autres problèmes de santé potentiels. Donc il est important de vraiment limiter sa consommation d'alcool et ne pas tomber dans cette dépendance. A noter que la combinaison tabac-Alcool-Café à grande quantité que beaucoup d'adultes TDAH pratiquent est désolante à tous les niveaux et diminue sérieusement l'espérance de vie et sa qualité, car cela va souvent avec une mauvaise alimentation et aucun exercice physique. Il faut donc s'attendre à une fin de vie pleine de maladies et de souffrance, la plus courante est le diabète de type 2 qui entraîne beaucoup d'autres.

Le piège de la caféine

- ▶ Tout le monde sait aujourd'hui que l'abus de tabac et d'alcool est nocif, mais on ne parle pas assez du café qui garde un place privilégiée dans notre société de par les rituels et la convivialité qui lui sont associés. De nombreuses études montrent que le café augmente ses capacités de concentration et de mémorisation à court terme. Le problème est que ces études se basent sur des tests psychotechniques effectués juste après la tasse de café et ne prennent pas en compte l'état général du sujet au cours de la journée et de la semaine (tension générale, stress, pensées ruminantes, ...). Cela va donc avoir à long terme un résultat inverse, à savoir une mauvaise attention et une difficulté à mémoriser du fait d'un état général qui se dégrade. Voilà donc comment se propage une fausse croyance derrière des arguments scientifiques. Les personnes équilibrées neurologiquement (donc non TDAH) et non sujette au mauvais stress peuvent se permettre une ou deux tasses de café, voire plus, mais n'essayez pas d'en faire autant !
- ▶ Donc plusieurs tasses de café corsé quotidiennes entraînent une tension interne et décuplent tous les symptômes négatifs du TDAH. La concentration augmentée sur le très court terme (quelques heures) se paye très cher à moyen et long terme avec un mauvais stress accru qui va diminuer au contraire toutes nos capacités. De plus cela peut générer des maux de tête par la suite quand on essaie de diminuer les doses. Attention aussi aux boissons énergisantes très à la mode, mais qui contiennent essentiellement du café (ou du guarana qui contient lui-même beaucoup de caféine). **Ne pas pouvoir démarrer sa journée sans café est une croyance plus qu'une réalité.** Prenez donc du décaféiné si vous aimez ce rituel, la différence de gout n'est pas énorme bien qu'il soit un peu plus amer. Le décaféiné peut même être très bon si vous avez une cafetière à capsule de café (préférer un décaféiné bio). Il suffit en général de moins de deux semaines pour changer cette habitude du café en le remplaçant par du décaféiné ! **C'est un point de départ facile pour le renouveau que vous attendez**, car ce n'est pas une substance addictive contrairement au tabac et à l'alcool.



L'intérêt du thé vert



- ▶ On peut éventuellement utiliser la caféine de temps en temps pour se doper au niveau concentration, surtout si on est hypoactif, et l'effet est d'autant plus intéressant qu'on en prend peu souvent et en petite quantité (préférer un café léger à base d'arabica uniquement (sans robusta)). La caféine a aussi un intérêt avant le sport pour rendre l'effort plus intense et donc augmenter ses vertus vues plus haut. Les célèbres boissons à base de coca sont efficaces pour cela (sucre + caféine) spécialement si vous faites un effort sportif avant un repas, mais préférer quand même les fruits qui amèneront une énergie rapide sans processus de digestion lent.
- ▶ Au quotidien prenez plutôt 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 en plus des propriétés destructurantes. La L-Théanine est un

stress individuels avec le café, avec en plus des propriétés intéressantes. La L-Théanine est un des plus puissants compléments alimentaires pour stimuler efficacement l'attention, et on trouve souvent ce composant dans les compléments alimentaires spécial TDA/H. La L-Théanine est un acide aminé naturel qui renforce la production de sérotonine, dopamine et gaba. Chaque tasse de thé vert contient environ 20 mg de L-Theanine (il existe des gélules dosées à 100mg pour l'attention et la gestion du stress). Le goût d'un thé vert brut est assez difficile au début, donc aller chez un marchand de café/thé et achetez en vrac du thé vert très aromatisé, certains sont même délicieux. Vous aurez ainsi plus envie d'en consommer souvent dans le cadre de pauses régulières dans la journée, de plus il est globalement bon pour la santé (antioxydant) mais s'il gêne l'absorption du fer donc ne pas en abuser quand même. La L-Théanine réduit l'abstinence à la nicotine et eut vous aider à arrêter de fumer. Le thé noir a moins d'intérêts et contient généralement plus de caféine (théine) qu'un thé vert et trois fois moins de L-Théanine, mais il reste quand même plus intéressant que le café. Quand vous aurez appliqué tous les principes énergétiques et relaxants de ce site, vous pourrez même vous passer de ce stimulant. Il existe aussi d'autres boissons chaudes intéressantes comme des tisanes contenant des mélanges de plantes avec certaines propriétés (Anti-stress, relaxante, dynamisante, digestive ou favorisant le sommeil).

Diététique et compléments alimentaires

- Un chapitre entier sera consacré plus loin sur les liens entre une bonne diététique et une bonne énergie propice à l'attention avec une humeur stable. Mais ce n'est qu'une partie de l'hygiène de vie et de son corps dont on a déjà beaucoup parlé dans ce tableau. Pour résumer ici, il est essentiel pour la concentration et l'énergie d'éviter l'hypoglycémie en répartissant la prise alimentaires en 3 repas incluant **un petit déjeuner copieux et un dîner léger**, ainsi qu'en évitant les sucres rapides au profit des sucres lents (farines et pains complets). Privilégiez les fruits (en début de repas ou en collation), les légumes et les légumineuses. Faire de temps en temps des repas riches en protéines ou en omega-3 est un plus pour la concentration et l'humeur. Evitez la déshydratation et buvez un verre d'eau toutes les heures surtout s'il fait chaud. Testez des régimes sans gluten (blé et autre céréales) et sans caséine (lait, fromage) et adoptez-les si vous vous sentez mieux.
- Il existe des compléments alimentaires non dangereux qui peuvent amener un plus durant certaines périodes plus pénibles. Il y a les suppléments en vitamines et sels minéraux (dont le magnésium), les précurseurs de la noradrénaline et la dopamine (la L-Phénylalanine et surtout la L-Tyrosine), ainsi que des mélanges de nutriments (appelés "brain support" aux US) propices à une meilleure concentration et mémorisation, surtout pour ceux qui passent beaucoup de temps sur l'ordinateur et peuvent ressentir une fatigue en fin de journée. Un chapitre plus complet expliquera plus loin quels sont ces nutriments.

[Haut de page / Index](#)

■ 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 du niveau de conscience diminue le stress ou la déprime tout en augmentant l'attention ! Une pratique quotidienne de calme mental fait baisser notre hyperactivité cérébrale pour ensuite cultiver des pensées positives et mieux gérer ses émotions tout en augmentant sa créativité.

[Témoignez sur le blog](#)

Relaxation Respiration consciente Ressenti du corps Sophrologie Rêverie positive

► **La relaxation est extrêmement intéressante pour l'adulte TDA/H**, et à tout âge car elle fait baisser notre hyperactivité cérébrale et donc quasiment tous nos symptômes négatifs TDA/H. De plus cela renforce notre intuition et notre esprit créatif. On pourrait penser que se relaxer consiste simplement à s'allonger, en écoutant de la musique inspirante ou en prenant un bain, mais notre cerveau risque fort de rester en hyperactivité cérébrale (rêverie négative, rumination, inquiétude) si nous ne faisons pas **un effort de concentration** sur le souffle par exemple. Une respiration relaxante consiste à inspirer amplement en gonflant son ventre comme un ballon, puis à expirer encore plus longuement et en détendant tout son corps. On ferme les yeux et on prête attention aux sensations de cette respiration dans l'abdomen ou au niveau des narines. A chaque fois qu'on constate qu'on est parti dans nos pensées on revient à la conscience de sa respiration, c'est le processus de méditation classique. Au début, il vaut mieux se faire aider par un audio, une vidéo ou une app smartphone, la cohérence cardiaque est un bon point d'entrée (5s/5s), on peut aussi inspirer sur 4 secondes et expirer sur 6 secondes pour accentuer l'aspect relaxant.

► Ressentir les sensations de son corps est une autre façon de se relaxer et renforce notre solidité intérieure. On apprend à ressentir intensément le corps ou une partie seulement comme ses mains et ses pieds au début puis le reste du corps. Avec un peu d'apprentissage on ressent une vibration complète dans notre corps, appelé corps énergétique ou corps subtil (incluant la théorie de chakras) selon les traditions et les thérapies. Mais il n'y a rien d'ésotérique, c'est vraiment du concret et les sophrologues ont modernisé et packagé tout cela. **Se concentrer sur les sensations de son corps est très bénéfique pour l'équilibre et l'énergie**, quelques minutes intenses par jour suffisent. On peut l'appeler simplement relaxation corporelle, mais aussi "body scan" dans les thérapies mindfulness, ou "sophronisation" par les sophrologues. Petit à petit, on élargi ce ressenti du corps et la conscience de notre schéma corporel à tous les moments de notre journée. Nous ne sommes plus une tête d'hyperactive contre le reste du monde, mais un corps entier, beaucoup plus stable émotionnellement, et de plus énergétique. Une conscience corporelle positive change tout en terme de confiance en soi et au niveau des relations humaines, ou on impose naturellement notre présence sans avoir envie d'intervenir impulsivement. Voici une [méthode d'apprentissage de la méditation sur le corps avec 5 audios](#).

► On retrouve la concentration sur la respiration et le corps dans les méthodes de relaxation classiques. Les plus pratiquées par les thérapeutes ou les cours collectifs s'appellent 'relaxation progressive de Jacobson', 'méthode Vittoz', 'training autogène de shultz', 'toucher-massage' etc. La meilleure méthode est celle que l'on pratiquera tous les jours (tôt le matin), de manière autonome, avec un plaisir immédiat. Des audios de relaxation vont être aidants au début.

► La sophrologie est une excellent compromis de respiration/relaxation/méditation/visualisation adaptée à la vie moderne, et l'on trouve facilement un sophrologue près de chez soi y compris pour son enfant TDA/H. Ils nous apprennent à prendre conscience de notre respiration et de notre

schéma corporel (notre posture à tout instant).

► Certains adultes TDAH arrivent à rêver positivement depuis leur enfance, et cela leur permet de se relaxer naturellement. Il faut faire attention à ce que ce ne soit pas trop fréquent (perte de temps et d'attention) et que cela ne dévie pas en pensées négatives. Dans ce cas cela détend l'esprit et du coup aussi le corps.

Yoga

► Le **yoga** est l'art ancestral indien, un mélange de respiration, postures physiques, méditation, relaxation et visualisation. En pratique beaucoup de cours de yoga sont essentiellement constitués de postures physiques, les *asanas*, mais un vrai professeur de yoga va parler et faire faire des exercices de respiration énergétique (*pranayama*) avant et pendant les postures. L'important est que ces mouvements soient faits avec l'aide de la respiration qui permet d'être plus présent et de pousser progressivement plus loin les postures et travailler la souplesse du corps qui génèrera aussi la souplesse mentale. Les postures sont faites en conscience sans penser à ce qui nous attend dans notre journée. Côté mental, le yoga améliore la concentration et la résistance au stress. Il a aussi des effets bénéfiques sur les troubles du sommeil, les maux de tête, les règles douloureuses, la frilosité, etc ... 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 facile à mettre en place que la respiration en cohérence cardiaque, car il est associé à des rétentions d'air entre les phases d'inspir et d'expir, des visualisations de l'énergie de l'air entrant dans le corps. Il est très énergétique car il oxygène beaucoup le cerveau, c'est aussi l'outil premier d'unification du corps et de l'esprit et permet d'amener l'énergie nécessaire pour soutenir l'attention et améliorer l'humeur. Il y a beaucoup de types de respiration en yoga. La plus intéressante en terme de ratio efficacité/simplicité 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 et on fait une pause sur 4 temps aussi avant la prochaine inspiration. Les premiers jours, on amplifie juste la respiration, on ne retient pas le souffle et on arrête quand on a des vertiges, ce qui veut dire qu'on n'est pas habitué à vraiment respirer. Puis on apprend à retenir le souffle, à amplifier chaque phase, à contracter 3 zones (gorge, diaphragme, périnée) durant la rétention (*Bandhas*) pour dénouer ces zones. On peut utiliser l'app "PRANAYAMA FREE" pour smartphone. Les 2 respirations les plus intéressantes pour les adultes TDAH sont nommées "Ujjayi" (blocage partiel de la glotte et l'on produit un son qui ressemble au ronflement léger lors de l'inspir) et "Chandra Bhedna" (on inspire par la narine gauche et on expire par la narine droite ce qui procure un calme mental, on peut alterner aussi narine gauche et droite). On peut associer ces deux types de respiration avec le concept de cohérence cardiaque, il suffit de respecter la fréquence de 10 secondes par respirations même si l'expiration peut-être un peu 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 "asana"** sont au cœur du yoga. Certaines ont une vraie vertu de rééquilibrage des neurotransmetteurs et d'unification du corps et de l'esprit qui manque beaucoup aux adultes TDAH. Les meilleures postures pour les adultes TDAH sont celles qui travaillent sur les énergies en ouvrant les chakras (Yoga 5 tibétains, Kundalini yoga), les positions où la tête est en bas (*chandelle*, *chien tête en bas*...) , celles qui nécessitent l'équilibre (posture de l'arbre). Elles seront d'autant plus efficaces si elles sont faites dans l'esprit du yoga (respiration synchronisées avec chaque mouvement, concentration sur la posture et le mouvement correspondant, relaxation entre les séries de postures pour ressentir son corps et les énergies subtiles que cela procure). On va se constituer au fil du temps sa propre chorégraphie de yoga, que l'on va faire tous les jours en rituel du matin si possible, un bon point d'entrée est dans cet article du blog : [Postures de yoga pour l'énergie et l'attention](#). 15 mn de pratique matinale amènent des conséquences bénéfiques très intéressantes sur l'énergie, l'attention et l'humeur spectaculaires pour 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 la plus complète, et qui a aussi fait naître la médecine chinoise. Le qi-gong et le tai-chi sont basés sur le souffle et des mouvements lents souvent accompagnés de visualisations qui font ressortir des énergies subtiles, donc peut-être un peu plus difficilement accessibles que le yoga :

- Le **qi-gong** : Selon les principes de la philosophie traditionnelle taoïste, lorsque l'énergie est bloquée, le corps tombe malade. En pratique, vous effectuez des gestes très gracieux, lents et précis. Le but est de lever les obstacles situés sur les méridiens, où circule l'énergie. Le qi-gong travaille sur les organes et sur les émotions auxquelles ils sont associés. Calme, maîtrise de soi et 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, lents et déliés, s'enchaînent sans interruption, en une vraie chorégraphie comme une danse très lente, donc difficile à pratiquer quand on a des problèmes de mémoire: Les mouvements se développent autour du centre de gravité, la respiration restant contrôlée. On bouge son corps comme si l'on se trouvait face à un adversaire, bien qu'il ne s'agisse pas d'un combat.

- **l'alignement et l'équilibre** : Avant de commencer les mouvements de qi-gong ou tai-chi et pendant chaque séance, il est important d'aligner son corps dans la verticalité et d'équilibrer les énergies de la terre et du ciel à travers une visualisation. L'exercice "Embrasser l'arbre" consiste à s'ancrer au sol tel un arbre (genoux légèrement pliés), puis s'étirer en imaginant sa tête suspendue à un fil, et enfin relâcher son ventre et ses épaules; la respiration et le sourire intérieur finalisent cette posture de base. L'équilibre dans le taoïsme est aussi symbolisé par le yin et le yang qui sont complémentaires et se déclinent dans tous les aspects de la vie.

► les **arts martiaux** peuvent être plus faciles à mettre en œuvre pour les adultes TDAH et spécialement ceux qui ont besoin de vraiment bouger pour faire le vide, notamment pour les plus jeunes en leur apprenant la discipline. Les arts martiaux privilégiant la coordination de mouvements complexes sont intéressants, comme le Karaté, le taekwondo, mais aussi le Judo et le Kung fu pour défouler les hyperactifs. Tout sport ou activité physique qui nécessite de la concentration sera intéressant aussi 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 (non amplifiée), ou sur un objet visuel ou sonore, ou encore sur les sensations du corps (comme vu plus haut). Qu'on a acquis cette faculté de calmer l'agitation mentale et physique par la concentration, on peut passer à la méditation de niveau 2 (*Vipassana*) qui va affûter notre attention sélective, à travers un stage d'un weekend et éventuellement essayer une fois une retraite de 10 jours.

jours qui peut être une vraie révélation pour certains. Conscient de ce que nous voyons, ressentons et des pensées que cela génère, sans chercher à contrôler ni à juger des émotions désagréables, nous observons sereinement tout cela avec équanimité. Cela facilite ensuite dans la vie courante le fait de mieux traverser le chaos des pensées et des émotions incessantes propre au TDAH. On apprend à séparer son esprit en deux parties, la partie qui s'agit malgré nous (pensées et émotions), et la partie qui observe cette agitation mentale (conscience) et qui apporte donc de la sérénité. Le Zen est la version japonaise du bouddhisme et nécessite une grande rigueur dans tous les moments de sa vie que certains adultes TDAH peuvent apprécier. On peut aussi se concentrer sur des mantras dont le plus connu est le "Om" qui a des vertus énergisantes et apaisantes quand on le pratique tous les jours sous la douche par exemple. Il existe aussi beaucoup de méditations à base de visualisation mais cela demande justement des facultés 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 2500 ans, que le manque d'attention est la cause principale de l'insatisfaction et la souffrance (dukkha) des êtres humains, et qu'on peut donc les éliminer avec la méditation et la vie en pleine conscience (Satipatthana). Il est relayé depuis 30 ans par John Kabah Zinn aux USA qui rend ces techniques plus accessibles pour les occidentaux (Mindfulness) en enlevant le côté traditionnel ou religieux bouddhiste. Il s'agit des thérapies MBSR (contre le stress) et MBCT (contre la rechute de dépression), avec une forme spéciale adaptée aux adultes ADHD élaborée par Lidia Zylovska, aux USA essentiellement pour l'instant. Mais sur de courtes périodes (5 mn) et en alternant les exercices, c'est jouable pour nous aussi. On peut se procurer sur internet les audios de mindfulness (pleine conscience), choisir les plus courts et varier les techniques tout en approfondissant chacune d'elles au fil du temps.

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

► Se poser et faire le vide en se concentrant sur quelque chose n'est pas aisé quand on est TDAH. C'est une torture au début, mais des aller-retours rêverie/concentration ou chaos/conscience sont très efficaces car ces aller-retour sont la base même de la méditation, même si on alterne assez rapidement les différents exercices proposés. De plus, on y prend vite plaisir car cela génère immédiatement des endorphines, de la dopamine et la sérotonine. Les adultes TDAH sont parmi les plus grands bénéficiaires de ces techniques car ils ont besoin de calmer leur agitation mentale pour diminuer leurs symptômes. Un autre effet spectaculaire est l'augmentation de leur symptômes positifs comme la créativité et l'intuition. Il est préférable pour beaucoup de commencer à méditer avec [la marche méditative dans la nature](#).

La pleine conscience dans la vie de tous les jours

Le pouvoir du moment présent

► En dehors des séances de méditations formelles, la pleine conscience peut s'élargir plus simplement à nos activités et nos pensées de tous les instants. Nos pensées font souvent référence au passé (qui n'existe plus) et au futur (qui sera à son tour un jour l'instant présent). Donc **concentrez vous sur l'instant présent et la tâche en cours** pour diminuer les ruminations du passé et la peur du futur. Quand vous n'êtes pas sur une action précise, profitez-en pour observer votre respiration, les sensations dans le corps (fourmillement et vibration que vous apprenez à ressentir en méditation), puis les pensées et émotions en vous détachant de leurs causes. Ce nouvel art de vivre rendra votre mental plus serein et efficace à la fois. Les livres ou audios d'Eckhart TOLLE sont conseillés par les spécialistes américains ADHD pour réduire le "bruit mental", vous pouvez télécharger ici le [livre audio "le pouvoir du moment présent"](#) ou [sa version papier pdf](#). L'avantage de la version audio est qu'on peut l'écouter plusieurs fois, tout en vacant à des activités routinières, et sans se lasser.

► Tout comme lors d'une thérapie de pleine conscience, on peut donc diminuer notre stress et réguler nos émotions/humeurs en appréciant l'instant présent et en se concentrant sur les tâches de tous les jours (vaisselle, brossage dents, douche, ...). Quel plaisir de sentir les sensations de l'eau sur son corps pendant la douche au lieu d'être inondé par nos pensées compulsives et souvent négatives. Les tâches courtes ou de transitions sont propices à la reconnexion à l'instant présent (sonnerie téléphone, levé de son siège, montée d'escalier, montée et descente d'une voiture, ...). Cela peut paraître absurde de se concentrer sur le brossage des dents ou la montée des marches d'escalier mais **plusieurs dizaines de moments en pleine conscience dans une journée soulagent notre inquiétude et renforcent notre créativité**. Car le mental est ensuite plus performant quand on l'a contenu quelques secondes ou minutes. Il est préférable d'avoir un rappel électronique sous forme d'application gratuite de type "mindfulness bell", de le programmer à 15 mn par exemple.

► Être moins dans notre mental et plus dans notre corps, ne plus être dans le passé ou l'attente du moment suivant, pour obtenir ainsi une nouvelle stabilité intérieure et contrer les aléas quotidiens liés au TDAH. Mais c'est plus facile à intégrer si l'on passe par quelques stages ou retraites, puis des séances de méditation formelle quotidiennes de 10 à 20mn. Quand on prend conscience de l'impermanence de nos pensées et de nos émotions, on comprend qu'on passe sa vie à être balloté par de faux problèmes que l'on fabrique soi-même. Ce qui nous paraît insurmontable à l'avance s'avère souvent très différent le jour J et n'est plus qu'un vague souvenir plus tard. Ceci est particulièrement vrai pour les personnes TDAH car elles ont plus de pensées et de changements d'émotions que les autres.

► Conséquence indirecte, on sera plus souvent attentif et ordonné, on perdra moins souvent nos objets, nos clés, moins d'accidents de voitures, moins de malchance, etc. Cette nouvelle aptitude à se concentrer et ne pas s'inquiéter n'est pas définitive, même si le cerveau a créé ainsi des milliards de nouvelles connexions cérébrales dans le cadre des méditations ou de moments de pleine conscience dans la journée. Il faudra pratiquer ce nouvel art de vivre toute sa vie, certains l'oublient et retombent dans leurs vies débridées et leurs souffrances. Ceci dit le cerveau évolue avec ces techniques comme le démontre la théorie de la plasticité du cerveau à l'âge adulte

La démarche

► Sautez ce paragraphe si vous ne le sentez pas ! La spiritualité attire beaucoup d'adultes TDAH

spirituelle

La voie de l'attention
et du lâcher prise

la voie de l'énergie et
du corps

La voie de l'intuition
et du coeur

car cela correspond à leur fonctionnement de cerveau intuitif. De plus, les limitations de la TDAH dans le concret et la matérialité font comprendre aux plus sages qu'ils n'arriveront pas à s'épanouir dans la vie sans prendre du recul sur les désagréments qu'ils ont heure par heure, ainsi que les pensées et émotions spontanées associées. Les techniques que l'on vient de voir, de la relaxation au mindfulness, peuvent être pratiquées sans connotation spirituelle, simplement pour réguler nos niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur et ainsi mieux fonctionner dans ce monde. Puis, à partir d'un certain âge, souvent à partir de 40 ans, on peut se sentir attiré par une meilleure compréhension plus approfondie de notre esprit, qui est la définition de la spiritualité non religieuse, afin de donner plus de sens à 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 son ego qui est essentiellement constitué du mental conditionné par les besoins de l'être humain (survie, sécurité, appartenance au groupe, besoin de reconnaissance et de réalisation dans ce monde). L'observer ne veut pas dire le rejeter, mais le rendre moins omniprésent dans nos vies, puis l'accepter et même l'aimer car il fait partie de nous. On apprend puis on constate aussi qu'il y a des énergies subtiles dans des zones du corps, appelées chakras et méridiens, ou dans certains mouvements, qui permettent de se détacher régulièrement du mental compulsif. Enfin on découvre que nos intuitions et nos sentiments profonds ne sont pas produits par nos pensées et nos émotions, mais par une partie de nous que l'on peut appeler l'être intérieur, le cœur, l'âme, l'inconscient, le moi supérieur, et qui communique éventuellement avec quelque chose de mystérieux à l'extérieur de nous (l'univers, le tout, ou dieu selon nos croyances). Cette foi en quelque chose de plus grand et de mystérieux, à l'intérieur et éventuellement à l'extérieur de nous, a beaucoup de vertus, pour une vraie confiance en soi et en la vie, pour se sentir vraiment vivre, pour atteindre ses objectifs (loi d'attraction), pour bien fonctionner dans ce monde et surtout avec les gens. On va voir ci-dessous plus en détail 3 voies principales et complémentaires permettant de progresser dans la démarche spirituelle :

► La 1ère voie est l'augmentation de l'attention qu'on a vu déjà en détail dans les 2 chapitres précédents. C'est la base, surtout pour les adultes TDAH, afin d'élever son niveau de conscience et lâcher prise sur ce qui fait souffrir. Cette démarche, appelée aussi "ici et maintenant", est aussi un des outils les plus puissants en développement personnel dans ses activités et ses relations. 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 justement, et d'un futur souvent utopique. La voie de l'attention est donc la base de beaucoup de spiritualités non religieuses que pratiquent réellement plus d'un milliard d'habitants en orient et de plus en plus en occident. Elle provoque une augmentation de notre 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, permet d'observer sans jugement tout au long de la journée, ce qui passe par nos 5 sens, mais aussi nos pensées, nos émotions, nos réactions, nos automatismes, nos peurs, nos besoins, ... Elle est donc l'arrière plan, immuable, qui permet d'observer l'avant plan qui change sans arrêt, à l'extérieur de nous (ce que l'on perçoit) et à l'intérieur (nos réactions). Notre conscience définit ce que l'on est vraiment, pour ne pas s'identifier à un "MOI" qui change sans arrêt, à savoir nos pensées et nos montagnes russes émotionnelles, 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 d'énergie (trop ou pas assez). Il existe dans le corps tout un panel d'énergie interne découverte depuis 3000 ans (CHI ou QI en chine, PRANA en inde, la FORCE dans la guerre des étoiles...), et confirmés par la science moderne. Des techniques de respirations avancées (PRANAYAMA) vues précédemment permettent de réguler l'énergie. Des techniques de focalisation (porter son attention) sur une partie de son corps permet de se détacher du mental, et ainsi produire un bien-être et une énergie quasiment immédiats, en étant plus facilement dans l'instant présent. On peut commencer par les mains ou les pieds car ce sont des parties sensibles. Il sera encore plus fort d'apprendre à ressentir des zones du corps appelées chakras qui sont des roues d'énergies : Du chakra racine (périnée) ou chakra couronne (sommet du crane), en passant par le chakra sacré appelé aussi hara (l'abdomen) et le chakra du cœur qui sont les 2 plus fortes sources d'énergie (il y a 7 chakras principaux). Par ailleurs il existe des méridiens qui sont des canaux d'énergie mis en évidence via l'acupuncture (ou l'EFT en tapotant sur leurs extrémités). Plus facilement, on activera ce système énergétique en respirant plus amplement, en bougeant régulièrement son corps, via le sport, ou plus directement via certaines postures de Yoga ou mouvements de Qi-Gong ou tai-chi. Dans ce milieu, on parle de niveau vibratoire quand on a un bon niveau énergétique et spirituel. On se sent bien, sans être euphorique ou excité, ni même gai, par contre on 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 savaient : Nous baignons tous dans un même champ d'énergie et nous sommes tous reliés les uns aux autres, ce qui explique entre autre les phénomènes de télépathie, et ce qui incite à nous respecter et nous aimer tous.

► La 3ème voie est celle du développement de l'intuition à travers l'ouverture du cœur, et de l'amour inconditionnel. On se rend compte que la finalité de ces techniques est d'améliorer la relation que l'on a avec les autres, mais aussi avec nous même, à travers notre dialogue intérieur que l'on est maintenant capable d'entendre. Une recherche d'une spiritualité authentique et harmonieuse nous amène à chercher un sens plus profond à sa vie avec une guidance de son intuition qu'on appelle selon les traditions l'âme, l'être, l'être intérieur, le moi supérieur, la partie divine. On développe ainsi naturellement plus d'amour et de compassion avec les autres, ce qui va d'abord passer par un meilleur amour de 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 et à ressentir de plus en plus souvent notre cœur. Cela peut passer par l'ouverture régulière du chakra du cœur qui amène une énergie sans limite et pacifie toutes nos relations avec les autres. On se connecte ainsi régulièrement à son intuition profonde, son être intérieur, à son âme, qui pour beaucoup ne meurt pas après la mort via la réincarnation ou le paradis chrétien selon les croyances, et cela peut aider certains à donner un sens à la vie et trouver une motivation à s'améliorer. Conséquence indirecte, une confiance en soi se développe, inconditionnellement de nos défauts et maladresses propres au TDAH. En Asie les

mots "Confiance" et "Foi" ne font qu'un. Si le mot "amour" vous est insupportable par rapport à des problèmes de la petite enfance notamment, un bon moyen d'ouvrir son cœur va être d'exprimer

régulièrement de la reconnaissance et de la gratitude par rapport à votre vie ou du moins ce qui fonctionne bien chez vous en ce moment. Le mot "Merci" est un bon point d'entrée, et on va l'étendre ensuite à toute les situations de notre vie, y compris pénibles, car elles sont une occasion de nous transformer. Pour certains, plus portés sur l'empathie et la dévotion aux autres, la voie du cœur est une évidence. Pour les autres, plus dans le mental (notamment les hommes) c'est plus compliqué. La quête d'un amour inconditionnel envers soi-même et les autres (ce qui n'empêche pas de rester vigilant et lucide) est un aboutissement dans toutes les traditions spirituelles (religieuses ou non) et c'est la voix royale qui amène vraiment la paix intérieure avec soi-même et les autres, notamment dans la 2eme partie de sa vie.

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 personnel. Elle sera plus exactement la 1ere voie pour ceux qui ne veulent pas entendre parler de méditation et de spiritualité, notamment les plus jeunes. Il va s'agir de canaliser ou diriger notre mental vers ce que l'on veut atteindre en terme d'état d'être ou d'objectif. Nous attirons ce que nous pensons et ressentons, donc si nous ne voulons pas quelque chose, nous allons malheureusement attirer cette chose. Si nous sommes positifs, formulons des demandes concrètes et positives à nous même (notre subconscient) 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 du "comment ?". C'est le principe de la loi d'attraction décrite dans de nombreux livre et le film "[le secret](#)" (+ [version audio](#) qu'il faut écouter en boucle pendant quelques semaines). Mais certains adultes TDAH solitaires en reste à cette théorie et reste chez eux en ne 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 procurent de la joie, notamment sortir de chez soi et aller au contact des autres. Cela dévie nos pensées négatives et fait évoluer positivement nos émotions. La performance d'une personne TDAH étant très liée à ses états internes, vous allez progresser en utilisant la pensée positive, ainsi que la croyance en vos objectifs et une nouvelle estime de vous. Cultiver des états émotionnels positifs (envie, joie, amour) au lieu de se concentrer sur nos problèmes devient alors une seconde nature. Cela change tout et déclenche à moyen terme un processus qui nous conduit à atteindre nos objectifs, surtout si on les défini de manière positive, et non pas en opposition à nos manques et nos frustrations. Utiliser vos longs moments de pensées (TDAH) pour rêver positivement, pour visualiser ce que vous voulez, lire/énoncer/écrire/enregistrer/écouter vos propres affirmations et ressentir très fort le succès associé comme s'il était déjà là. Ecoutez/lisez/écrivez pendant plusieurs semaines/mois les mêmes affirmations. Si vous êtes un 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 suffisent dans un 1er temps, et c'est leurs répétitions qui va faire que ca marche. Voici un exemple d'affirmations qui marchent bien en général :

- Je suis de plus en plus fier de mon TDA/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 vivre heureux avec, dans les 2 cas vous aurez raison car vous allez déclencher et obtenir le résultat de vos pensées ... relisez cette phase jusqu'à 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, la visualisation créatrice, les séances de visualisations, d'affirmations, d'EFT (tapping) ou auto-suggestions d'hypnose ericksonniene. Ce site propose des [ressources audios et vidéos](#). Essayez les pendant plusieurs semaines, ne fouillez pas sur internet pour en découvrir de meilleurs pour l'instant ! C'est la répétition de leurs écoutes (1 ou 2 pendant plusieurs semaines tous les jours) qui va marcher. Votre baladeur mp3 ou votre smartphone va devenir votre coach personnel. Vous trouverez sur internet d'autres audios, sur youtube évidemment des tonnes de vidéos dans ce domaine mais ne zappez pas trop, persistez 3 semaines quand vous trouvez une bonne video que vous allez convertir en audio pour la répétition. Tout ce qui passe par vos cinq sens après une relaxation sera plus efficace y compris vos affirmations. En effet la relaxation ou la cohérence cardiaque aura mis votre cerveau en onde alpha pour 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 donné avec le mental. On peut faire ce travail avec un thérapeute, un coach, ou en lisant des livres. Le problème avec une technique mentale comme les affirmations ou l'ancrage PNL décrit ci-dessous, c'est qu'elle va plaire à l'adulte TDAH en tant que concept nouveau, pendant quelques jours, puis il risque de laisser tomber par manque de résultats immédiats pour passer à un autre concept sans jamais persévérer et en faire un outil de tous les jours. Car ces techniques mentales nécessitent de la répétition pour être efficace et entrer dans les reflexes quotidiens. L'analyse transactionnelle (AT) et la communication non violente (CNV) sont les plus utilisées pour améliorer les rapports humains, on les verra au chapitre "famille et relations". Voici ci-dessous quelques points clés d'une autre boîte à 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 existantes (Hypnose Ericksonienne, Gestalt, Thérapies familiale, systémique...). Elle fait prendre conscience, tout comme dans la méditation, que **ce ne sont pas les événements ou situations qui sont problématiques mais la façon dont on les interprète**. Elle explique que chacun a sa vision du monde et que ce ne sont pas les difficultés qui font mal, mais bien ce que nous choisissons de faire de ces difficultés. Ces prises de conscience successives vont nous montrer que nos pensées servent en majorité à valider nos propres croyances, qui peuvent s'avérer un jour insuffisantes pour notre équilibre. La PNL nous apprend aussi comment sortir de notre cadre, aborder les choses ou les personnes sous un angle de vision différent. Elle permet d'éliminer nos points de blocage en utilisant nos fonctions cognitives (motivation, concentration, mémorisation) notamment avec des techniques d'ancrage. Par exemple, on va s'entraîner à serrer notre poing chaque fois qu'un événement ou une pensée nous amène de la confiance. Puis au moment où on manquera de confiance en nous, le simple geste de serrer le poing nous remémorera ces événements positifs et nous donnera la confiance nécessaire pour obtenir ce que l'on veut ou pour

<p>Hygiène émotionnelle</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Baisse de l'impulsivité</p> <p>Observer l'émotion</p> <p>Libérer l'émotion</p> <p>Changer l'émotion</p> <p>Diminution de la souffrance psychique</p>	<p>► Les stratégies d'hygiène physique puis d'hygiène mentale avec le calme mental et les pensées positives vues précédemment vont être la base d'un niveau de base émotionnel plus haut et plus stable qu'auparavant et donc une impulsivité moins forte. Pour diminuer l'amplitude de l'émotion lorsqu'elle arrive, la respiration en cohérence cardiaque est intéressante en prévention (toutes les 4H) car elle est efficace et facile à mettre en place au début, avec un smartphone par exemple, 3 à 5 mn de respiration en CC avec un guide visuels, auditif ou vibrant dans la main. Voici la méthode complète pour mettre en place cette respiration de cohérence cardiaque,</p> <p>► Avoir des émotions est normal, il faut simplement les réguler. Une première stratégie consiste à exprimer les émotions et les libérer régulièrement en étant seul et si possible dans la nature. On peut ainsi grimacer, bouger son corps dans tous les sens, hurler (avec un coussin si on est chez soi), taper dans un punching ball. La tristesse pourra être aussi éliminée corporellement en pleurant et c'est un vrai challenge pour la plupart des hommes qui n'ont pas été éduqué dans ce sens. D'autres personnes préféreront aller faire du sport, se défouler simplement, chanter, danser, regarder un film drôle, faire l'amour ... Appeler ou aller voir un ami peut être une bonne stratégie pour certains. Enfin, une forte joie devrait être aussi exprimée physiquement aussi afin de la canaliser et de l'ancrer dans le subconscient avec une technique d'ancrage (comme le point serré) afin qu'elle puisse être remémorée à demande avec ce même geste d'ancrage.</p> <p>► Une autre technique que l'on peut enchaîner avec une des précédente va consister à reprendre la main sur ses émotions et ses états internes. Quelque soit la situation qui arrive et l'émotion correspondante, on va se demander "Comment j'ai envie de me sentir maintenant ? ". Un bon outil est la répétition d'un mot clé ou d'une courte phrase, l'équivalent d'une méditation à base de mantra, mais sans le coté ésotérique. On va se répéter mentalement (ou tout haut si on est seul) le mot qui caractérise le mieux l'émotion ou l'état d'être que l'on recherche maintenant (ex : CALME, CONFIANCE, JOIE, AMOUR, ...). Quand on dérive de ce mot en repartant inconsciemment sur nos pensées et nos problèmes, on revient inlassablement sur ce mot clé qui va faire, après 5 ou 10 mn, un effet sur nos émotions en obtenant cet état d'être. Le plus célèbre mantra moderne est celui de la méthode Hawaïenne Ho'oponono de libération émotionnelle (DESOLE+PARDON+JE T'AIME+MERCİ) en s'adressant à l'émotion ou à soi-même, efficace si on comprend le principe et si on le pratique très souvent, lors de chaque mauvaise émotion ou pensée. L'EFT est aussi une technique de libération émotionnelle et on peut le pratiquer soi-même (taper sur ses méridiens avec une autosuggestion du type "MEME SI j'ai cette peur de ne pas finir ce travail aujourd'hui JE M'AIME ET JE M'ACCEPTÉ").</p> <p>► On peut aussi observer l'émotion négative au moment où elle arrive dans notre corps, plutôt que de penser à la cause de cette émotion et d'en vouloir à la personne, la situation ou la pensée qui l'a provoqué. Cela va être possible si on a réussi à calmer son mental avant ou pendant l'émotion en se centrant sur sa respiration ou les sensations de son corps non affectées par l'émotion. Avec la pleine conscience (mindfulness), on apprend à se concentrer intensément sur la boule que l'on a dans notre ventre ou dans notre gorge par exemple, détendre son corps, décontracter la mâchoire. On accepte donc l'émotion, on y fait face, même si ce n'est pas agréable dans un premier temps, et le miracle opère : les symptômes physiques vont diminuer et s'en aller en même temps que l'émotion générale et les pensées négatives correspondantes. Cette technique ancestrale, permet de couper le lien qui existe entre l'émotion corporelle et les pensées associées qui l'on provoquées ou amplifiées. Se concentrer uniquement sur le symptôme physique de l'émotion et non pas sur les pensées négatives associées peut demander un apprentissage qui se fait par des séances de méditation sur le corps (body scan) ou la respiration, quand tout va bien. En effet on n'apprend pas à naviguer pendant une tempête mais quand la mer est calme.</p> <p>► La vraie souffrance psychique est une conséquence d'émotion non régulées avec les méthodes ci-dessus. Quand cela remonte à l'enfance, on parle alors de blessures du cœur et il faudra peut-être l'aide d'un thérapeute pour les surmonter. La souffrance se matérialise selon les personnes par des épisodes de dépression, de peur, d'anxiété généralisée, de ressentiment ou d'hypersensibilité chronique, avec éventuellement de la colère pour faire souffrir aussi les autres. Réguler ses émotions permet de s'en sortir durablement, mais c'est plus difficile que de les éviter avec des addictions propres à chacun (alcool, médicaments, travail, achats, sport à outrance, téléordinateurs, ...), ou de les débarrasser sur nos proches en créant des conflits relationnels. Ce processus prend du temps, des années parfois, mais cela fonctionne. On peut se faire aider au début, avec une thérapie courte, notamment les TCC de 3ème génération comme la mindfulness et l'ACT. Les thérapies ACT y ajoutent un travail de coaching sur les valeurs 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 millepertuis ou la griffonna, 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 vrai travail de libération ne peut venir que d'un travail intérieur.</p>
--	--

<p>Connaissance du TDA/H</p> <p>Meilleure connaissance de nous-mêmes</p> <p>Vivre et ne plus survivre</p>	<p>► Le développement personnel d'un adulte TDA/H est incroyablement facilité par la prise de connaissance de ce trouble et des solutions qui existent. Le fameux adage de Socrate "Connais-toi toi même" prend ici toute sa dimension. On va progressivement se sentir plus fort intérieurement en commençant par une déculpabilisation puis un retour à une meilleure estime de soi (s'accepter tel que l'on est) pour peu que l'on respecte nos valeurs personnelles et nos besoins TDA/H. Il s'en suit une meilleure confiance en soi (savoir que l'on pourra faire face à toutes les situations avec nos ressources propres) avec une meilleure capacité d'agir, d'entreprendre, d'oser malgré la peur. On aussi pourra la consolider avec une pratique corporelle quotidienne (Méthode pour ressentir son corps à télécharger). Nous allons ensuite améliorer notre affirmation de soi (oser exprimer ses besoins, valeurs, limites, sentiments, émotions, idées) pour créer des relations harmonieuses et authentiques avec les autres, en étant soi-même et non pas les rôles que nous avons mis en place pour plaire ou ne pas déplaire par un manque de confiance en nous.</p> <p>► Ce nouvel état de confiance va nous faire décider de nouveaux projets de vie et d'objectifs en phase avec nos valeurs, en prenant soin à l'avance que les différentes étapes pour y aboutir soient compatibles avec nos passions et besoins (dont l'indépendance et la créativité propre au TDA/H), et orientés vers nos talents (propres à chacun) et nos compétences (notre CV). On anticipera le fait de se retrouver pris au piège d'une vie routinière sans variation ni mouvement. On baissera notre hyperactivité cérébrale (respirations, sport relaxations, ...) pour faire ressortir notre vraie créativité,</p>
--	---

notre désir d'entreprendre ou simplement notre état d'être, **sans ressentir une gêne permanente et ce fameux sentiment de ne pas s'accomplir.**

► Même si nous ne sommes pas que TDA/H, la découverte de ce syndrome va nous permettre, à travers une meilleure 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>Styles de vie et d'objectifs</p> <p>Commentez sur le web</p>	<p>Adoptez votre style à votre nature pour éviter la routine. Privilégier la nouveauté, les déplacements et la variété des situations et des rencontres, provoquer des changements non impulsivement. Rééquilibrer vos domaines de vie (Travail, Famille, couple, amitié et social, personnel) .</p> <p>Fixez-vous des objectifs compatibles TDA/H</p>
<p>Vie sédentaire ou nomade ?</p> <p>Respecter ses besoins TDA/H</p> <p>Accéder à une paix intérieure</p>	<p>► Ne tournons pas autour du pot, vous aurez du mal à être toute votre vie dans la normalité au sens ou on l'entend, c'est à dire la petite vie rangée, le petit boulot pépère, bref la vie qu'ont peut-être eu vos parents car c'était alors la norme absolue, et qu'ils ont essayé de vous transmettre. Attention à notre société qui cultive les peurs et n'aiment pas ceux qui sortent du rang, elle vous fait croire sans arrêt que le bonheur est simple comme un CDI ou un pavillon de banlieue, que l'on a un métier pour la vie correspondant à notre sacro-saint diplôme. A l'opposé, attention aussi aux sirènes de la vie ultra-moderne, zappeuse (et hyperactive justement) qui fait croire que pour s'accomplir il faut prendre l'avion une fois par semaine et tout faire, tout voir, tout avoir. Beaucoup d'adultes TDA/H sont des victimes de l'accélération du rythme de vie général de la société, de l'éloignement avec la nature et l'absence d'activités physiques ou manuelles; Victimes aussi de l'omni-présence des écrans (ordinateur, tablette, smartphone, télé). Ils auraient besoin en fait d'un environnement calme pour ne pas agiter et surchauffer leur mental déjà hyperactif. Cela n'empêche pas de choisir des activités non routinières, guidées par l'urgence, et d'utiliser des outils modernes notamment pour s'organiser.</p> <p>► Vos besoins primaires de TDA/H sont ancestraux, incontournables et en opposition avec ces valeurs traditionnelles relativement récentes comme la sédentarité extrême (post néolithique), et très récente comme l'hyper-activité (en 2 mots) citadine nécessitant beaucoup d'organisation et de rigueur. Il a 10000 ans et depuis des millions d'années la plupart des humains (et pré-humains) étaient nomades et chasseurs. Ils étaient sans doute assez proche du profil TDA/H si on en croit les chercheurs américains. Vous êtes donc principalement un chasseur ou une cueilleuse. Puis à partir du néolithique, les humains se sont sédentarisés avec l'agriculture et ont de ce fait progresser dans leur facultés d'attention et leur régularité. c'est donc aussi une composante présente dans ce que nous sommes aujourd'hui. Mais jusqu'au siècle dernier, la plupart des gens passaient une grande partie de leur temps à marcher dans la nature ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.</p> <p>► Donc si vous voulez vivre comme un fermier ou une fermière classique, ou comme votre voisin qui vit comme un robot ou qui fait l'admiration du quartier, cela va être difficile pour vous ... A l'inverse une vie hypermoderne pleine de jet lags, de papillonnages et de relations éphémères ne vous amènera nulle part même si même si cela peut vous convenir jusqu'à un certain âge. Etre collé à ses écrans toute la journée n'est évidemment pas non plus épanouissant, si vous êtes hypoactif et que vous lisez ces lignes vous le savez déjà. il va falloir trouver un juste milieu pour ses activités, ses déplacements et ses relations, cultiver votre différence et la mettre au service des autres et de la société.</p> <p>► Il est d'abord important de bien se connaître (la découverte du TDA/H est un plus), développer son potentiel, relever les défis quotidiens avec facilité, vivre ses passions et s'entourer de gens positifs qui vous soutiennent dans ce processus. L'idéal est d'avoir des activités journalières instinctives et intuitives avec récompenses immédiates. Dans le processus de changement, il faut tenir compte de son âge, il n'est pas conseillé de tout changer d'un coup après 50 ans de vie très sédentaire ou très nomade. De même on a tous des contraintes à certaines périodes (comme élever des enfants), mais on ne va pas s'enfermer pas dans un rôle familial ou professionnel. On peut aussi garder une vie conventionnelle et cultiver 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 insatisfait, heureux ou malheureux.</p> <p>► A propos du style de vie conventionnel ou routinière, s'il est dans vos valeurs profondes, il comporte évidemment beaucoup d'avantages en terme de sécurité et de paix intérieure, et il vous sera plus accessible à un certain âge ou après quelques épisodes de souffrance aiguës (maladie, accident, deuil, dépression, vieillesse, ...) mais aussi après un long travail intérieur sur vous-même pour apprendre à calmer le mental et à élever votre niveau de conscience et de sagesse. Beaucoup de romans initiatiques (ex: "l'alchimiste" de Paulo Coelho ou "Siddhartha" de Hermann Hesse) parlent de cette atteinte de la paix intérieure qui n'arrive souvent qu'à un certain âge et après une recherche effrénée de soi-même dans une hyperactivité 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, pour canaliser votre énergie afin d'accomplir réellement ce que qui fait du sens pour vous à tout âge. Ces tableaux de solutions dans ce manuel d'auto-coaching vous montrent comment contourner vos symptômes négatifs, comment respecter et utiliser vos besoins TDA/H (curiosité, créativité, indépendance, ...), et aussi comment y résister ou les canaliser quand ils vous submergent. Trouver des stratégies d'adaptation à ce TDA/H permet de diminuer les difficultés au quotidien.</p>
<p>Cycles de vie</p> <p>Changements</p> <p>Ni trop, ni pas assez</p>	<p>► Trouvez votre propre voie, faites le calme mental régulièrement et écoutez votre intuition, voyez ce qui vous a motivé et donc concentré naturellement dans le passé, lancez vous puis relancez-vous à chaque fin de cycle. Car vous fonctionnez par cycle, certains d'entre vous ont des cycles de 2 ou 3 ans (pro ou perso), d'autres quelques mois seulement. Il ne s'agit pas de tout changer tous les 6 mois mais de changer quelque chose, de mettre du piment ou simplement de la nouveauté. Ce n'est pas le TDA/H qui est problématique mais le fait que vous ne le respectez pas ou à l'inverse vous ne le contrôlez pas. Si vous ne vous respectez pas, c'est comme si vous naviguiez</p>

l'inverse vous ne le contrôlez pas. Si vous ne vous respectez pas, c'est comme si vous n'agiez trop souvent à contre-courant dans un torrent, et vous vous épuisez, surtout quand vous prolongez trop longtemps un cycle. Si vous ne le contrôlez pas, vous prenez tous les courants d'eau (changement de cycle trop fréquent) et vous vous fracassez sur beaucoup de rochers.

► Un nouveau cycle peut être provoqué par des évolutions ou changements sur un ou deux aspects de la vie, comme au niveau professionnel, loisirs, lieu géographique, relationnel, amoureux, familial, plus facile à changer quand on a un mode de vie favorisant la diversité. Selon les valeurs (propres à chacun) certains privilégient la stabilité professionnelles (les fonctionnaires), d'autres la stabilité familiale, plus rarement les deux sauf s'ils les trouvent d'autres moyens de créer du mouvement à travers des passions, ou plus simplement des déplacements professionnels fréquents par exemple. Le nec plus ultra étant de faire plus souvent des changements intérieurs (notre façon d'apprécier les situations ou les relations) à travers un travail de développement personnel, pour garder une certaine stabilité extérieure sans s'ennuyer et sans blesser son entourage.

► Bien sûr la construction d'une famille est souvent un point d'ancrage bénéfique, notamment pour les femmes TDAH qui ont besoin de plus de stabilité que leur homologue masculin. Mais, pour les 2 sexes, cette philosophie de vie pro-TDAH n'empêche pas de construire sur le long terme y compris au niveau amical et professionnel.

► Attention, chez nous c'est souvent le fait de changer radicalement les choses qui peut vous motiver à commencer un objectif très long à atteindre. Mais souvent, avant que vous atteigniez cet objectif, cela retombe à nouveau et vous sentez de nouveau ce besoin de tout changer radicalement ... Il existe aussi la boucle infernale illusion/désillusion, faites de phases très courtes pour voir des résultats rapidement. C'est peu équilibrant, peu rentable financièrement, donc il est bon d'éviter cela à partir d'un certain âge quand n prend conscience de ces répétitions non épanouissantes .

► A noter que cette notion de cycle n'est pas réservée exclusivement aux TDA/H dans nos sociétés modernes. Mais c'est la longueur de ces cycles qui fait vraiment la différence pour les 5% de TDA/H (cycles de 3 mois à 3 ans) . Les 20% autres "cerveaux droits" ont des qualités et des besoins similaires en moins accentués (créativité, indépendance) avec des cycles plus long à savoir de 3 à 10 ans. Pour les 75% de gens "normaux", plutôt "cerveaux gauche", 1 ou 2 changements dans la vie sont suffisants, voire aucun si ce n'est le début de la vie d'adulte puis la retraite. Ce qui ne veut pas dire qu'ils soient heureux de ne rien pouvoir changer, donc cette notion de cycle ne doit pas nous faire peur au contraire.

Créer du Mouvement

Déplacements Weekends Congés

Créer de la diversité

► Pour éviter des changements radicaux trop fréquents, il va falloir créer du mouvement dans sa vie. Faites une coupure en terme d'activités le weekend, si possible se reposer, prendre l'air ou faire du sport. Provoquer des visites ou déplacements (professionnels et privés). **Ne pas rester la semaine entière dans votre bureau ou dans votre maison.** On fonctionne très bien avec 2 adresses (semaine et weekend par exemple, ou alterner entre la vie en couple et son cocon désordonné certains soirs de la semaine). Changer de lieu pour vos weekends et vos congés. Morceler vos congés pour recharger fréquemment les batteries (1 semaine par trimestre). Voyager, dépayser-vous, vivez des expériences nouvelles, vous ne pourrez pas vous faire 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 ennuyeuses. Par exemple, vous pourriez décider de bloquer une semaine par mois pour vous déplacer afin d'aller voir vos clients. Ou bloquer vos Mercredi soir pour pratiquer votre loisir ou sport préféré. Ou encore vous accorder tous les jours une ballade méditative dans un parc après le déjeuner. Planifier le mouvement et le bien-être en quelque sorte. C'est la seule chose qu'il est important de planifier, car cela améliore vos fonctions cognitives qui seront alors suffisantes pour fonctionner en mode intuitif qui est votre mode natif, 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 au contraire très statiques. Mais créer du mouvement dans sa vie nous fait du bien, pas forcément géographique mais relationnel ou fonctionnel en privilégiant la diversité dans ses activités. On peut par exemple partager son temps entre 2 activités professionnelles différentes d'égale motivation, même si leurs sources de motivation sont différentes (valeur d'altruisme et besoin d'indépendance financière par exemple) .

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

Equilibrer ses domaines de vie

► **Equilibrer ses domaines de vie est un excellent moyen de mieux s'épanouir. En effet beaucoup d'adultes TDAH mettent toute leur énergie et passe tout leur temps sur un seul domaine de leur vie, comme le travail souvent ou les études, pour 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 voir) sans avoir à se déplacer géographiquement

► Passer tout son temps et son énergie sur un seul domaine de de vie (le travail par exemple)

n'est pas équilibrant. Ce manque d'équilibre fait que le domaine choisi risque aussi de ne pas être mené à bien, et la fatigue induite obligera encore à y passer plus de temps. Du coup certains se retrouvent en échec total sur leur vie avec un risque de dépression qui va encore accentuer tous les problèmes. Trouver des loisirs, aller vers une vie plus sociale, cultiver sa vie familiale ou amoureuse permettra indirectement de réussir dans le domaine considéré comme prioritaire. Pour certains c'est l'inverse, leur vie comporte trop de loisirs au détriment d'une vie professionnelle et financière stable. **L'exercice de la roue de la vie** met bien en évidence ce problème et permet d'avancer dans le bon sens.

Provoquer le changement de manière réfléchie

- ▶ Toute forme de changement nous donne une bouffée d'oxygène, encore faut-il l'anticiper, ne pas la considérer comme un danger insurmontable, et ne pas blesser notre entourage. **La quête d'un nouveau graal permet d'améliorer toutes nos fonctions exécutives et cognitives**, éventuellement de se sortir d'une impasse et d'avoir en fait plusieurs vies assez différentes et passionnantes. C'est la grande force des adultes TDA/H, savoir changer facilement quand ça ne va plus, au lieu d'accepter une vie monotone comme beaucoup de gens. Pour nous c'est une question de survie car on ne peut plus assurer le quotidien avec une motivation faible.
- ▶ Mais attention, il est tentant de pousser le concept trop loin et changeant ans arrê et papillonner, c'est là un des écueil du TDA/H. Il est tentant aussi de repartir à Zéro professionnellement parce qu'on pense que ça va nous remotiver plus fortement. Donc il est bon d'apprendre à capitaliser sur nos expériences précédentes. De même dans nos relations amicales et amoureuses, il est bon de peser le pour et le contre avant de décider une séparation définitive, car un changement partiel peut être suffisant en adoptant un style de vie moins conventionnel, par exemple en ne vivant pas tous les jours physiquement avec son conjoint. Pour évoluer, il est important aussi de savoir prolonger ses expériences, avoir le temps de mettre en place des automatismes et ne pas se contenter d'une nouvelle compétence ou connaissance superficielle.
- ▶ Bref, c'est être inventif et rechercher de la variété ou de la nouveauté dans nos activités tout en assurant une certaine continuité. S'il ne fallait retenir qu'une seule solution dans tout ce manuel, c'est bien celle-ci, et elle a le mérite d'être très ouverte. Par exemple, on peut garder un job qui nous motive moins ou qui nous stresse de plus en plus, en s'investissant dans une autre activité plaisante de type loisir, bénévole, familial, vie amoureuse, et ainsi faire baisser son niveau d'anxiété de manière à assurer quelques temps encore dans son job pour étoffer son CV. En faisant d'abord des changements améliorant son bien-être (hygiène de vie, hygiène mentale, spiritualité), cela va induire des changements positifs et non impulsifs sur sa vie en général.

Se rapprocher de styles de vie qui fonctionnait bien

- ▶ Quand on demande aux adultes TDA/H ce qui a marché pour eux dans le passé, ce qui leur a permis de vivre des périodes intéressante au niveau de l'attention et de la stabilité de l'humeur, certains ont des réponses : "c'est quand j'avais un métier avec des déplacements", "c'est quand mes parents (ou ma conjointe) m'aidaient à gérer le quotidien", "c'est quand je faisais de la sophrologie ou du yoga", puis ils ont été happés par une nouvelle vie, par exemple le démarrage de la vie d'adulte indépendant, une promotion, professionnelle, un divorce. Souvent c'est une lassitude qui les a poussés à changer de manière impulsive.
- ▶ On peut aussi se rapprocher de solutions ou de styles de vie qui nous correspondaient bien dans le passé avant de chercher de nouvelles voies, par définition plus incertaines. Toutefois on doit y amener une grosse dose de nouveauté comme on vient de le voir, car elle nous stimule naturellement et parce que à chaque âge correspond des expériences nouvelles à vivre. Attention il ne faut exagérer sur ce principe jusqu'à ne plus vouloir grandir ni devenir adulte. En effet, vouloir rester une enfant ou un adolescent (syndrome de Peter Pan) n'est pas une solution épanouissante à long terme, et cela agace l'entourage.

Objectifs à court terme :

Objectifs de bien-être

Etre -> Faire

- ▶ Même si le besoin d'accomplissement à long terme est présent chez chaque homme et femme, si on interroge les adultes TDA/H lucides, leur objectif principal est plus souvent un objectif à court terme comme celui d'être le plus souvent motivé et donc concentré ou passionné sur ce qu'ils font. D'autres ont compris qu'il fallait vivre l'instant présent, ressentir de la gratitude le plus souvent possible, ou simplement de vivre des moments plus harmonieuse avec les autres. Avoir un art libérateur comme faire du théâtre, faire de la musique, de la peinture, des activités manuelles ou simplement se promener dans la nature. C'es activités ont le mérite de recharger ses batteries pour réaliser plus rapidement ensuite ses tâches moins motivantes.
- ▶ Avant de définir un objectif matériel ou intellectuel, on peut aussi définir un objectif "d'état d'être". ETRE -> AVOIR -> FAIRE : Etre bien (ETRE) permettra de savoir ce que l'on veut vraiment (AVOIR) puis de bien agir en conséquence (FAIRE). C'est l'inverse que nous faisons souvent car on est éduqué pour cela : Faire beaucoup d'activités pour obtenir des choses (ou de l'argent) qui sont censés nous faire du bien (FAIRE -> AVOIR -> ETRE). Sauf que l'on se perd dans toutes les activités et même si on obtient ce que l'on veut, on va être trop fatigué ou blazé pour que cela nous amène du bien-être, c'était pourtant le but à l'origine ... Pour les hypoactifs, qui butent souvent sur le FAIRE, il sera mieux de mettre en avant l'enchaînement ETRE -> FAIRE -> AVOIR, car c'est dans le passage à l'action qu'ils sauront ce qu'ils veulent vraiment, quite à changer de chemin de temps en temps en prenant une opportunité.
- ▶ On va tendre vers cet état de meilleur bien-être souhaité, propice à toutes réussites, à travers toutes les solutions possibles du tableau des pratiques de bien-être (sommeil, sport, respiration, relaxation, ...) qu'on doit s'imposer au début si on n'en a pas encore pris l'habitude. On va arriver ainsi plus facilement à des objectifs matériels, intellectuels ou relationnels compatibles TDA/H, quelque soit les situations qui se présentent en cours de route. Donc l'environnement ou les événements de notre vie ne seront plus aussi importants, et l'on va vraiment agir, au lieu de réagir dans l'émotion ou subir nos circonstances de vie.
- ▶ Ce principe, qui est un des principes de base des principales méthodes de développement personnel, s'applique particulièrement bien à nous, car on est incapable d'avancer si on n'est pas dans des états internes optimums (enthousiasme, sérénité, ...). Si on n'est pas attentif, si on est submergé par une émotion ou terriblement fatigué, ce n'est même pas la peine 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 au quotidien que ses états internes soient en adéquation avec les tâches à réaliser. Cela va aggraver encore ces mêmes états internes pour 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 qui vont générer une attention durable**. Mais attention aux excès d'ambition dus à nos pics d'énergie et d'optimisme. Certains peuvent courir toutes leurs vies derrière des objectifs irréalisables, notamment ceux qui demandent de la régularité dans la routine des situations et des relations, ou un talent que nous n'avons pas comme la rigueur. Beaucoup se perdent pendant des années sur un objectif utopique, n'écoulant que les valeurs héritées (réussite sociale) ou le souvenir d'une sensation forte (amour d'adolescent).
- ▶ Attention aussi à ceux qui combattent leur TDA/H avec un perfectionnisme qui finalement les freine. D'autres restent dans l'analyse, la préparation et la planification des objectifs mais sans passer à l'action et à leurs réalisations. Il existe en effet de 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 motivantes. L'objectif et les étapes pour y arriver doivent soulever en nous des émotions fortes (plaisir, passion), tout en respectant nos valeurs de vie et que tout cela soit compatible avec nos besoins TDA/H (Autonomie, créativité, ...). Pour ceux qui sont trop rivés sur l'objectif final avec le risque de perdre la motivation nécessaire à son atteinte, il est important aussi de savoir apprécier le moment présent (très dur pour un adulte TDA/H) et prendre les opportunités qui se présentent au jour le jour, être dans le plaisir mais sans tomber dans le zapping permanent, s'écarter un peu des objectifs initiaux sans tout laisser tomber.
- ▶ Les plus grands procrastineurs sont souvent ceux qui ont peu de choses à faire, donc augmenter son volume d'activités utiles ou se diversifier sur d'autres activités utiles et de même priorité et motivation. Cela n'est pas la même chose que papillonner, mais cela respecte notre besoin de diversité tout en étant efficace. Certains au contraire ont choisis malgré eux une vie trop remplie et chronométrée (entre le travail et les enfants par exemple). Cela auront au contraire intérêt à simplifier leur vie, se rappeler qu'ils sont des chasseurs, et non pas des fermiers, esclaves des rôles qu'ils croient devoir tenir à la perfection.
- ▶ Selon notre tempérament, on est plus ou moins orientés objectifs, mais dans tous les cas les objectifs initiaux sont faits pour nous donner une ligne directrice et nous mettre au début dans l'action, surtout si on est hypoactifs. Mais attention aux objectifs qui demandent une longue préparation, beaucoup restent figés sur la préparation, avec une anxiété d'anticipation et de performance qui leur fait étudier tous les contours du projet, prétexte à ne pas commencer véritablement les choses concrètes. Privilégier les objectifs qui font du sens dans la vie, liées à des valeurs nobles, orientés vers les autres et l'action 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 incessant de reprendre des études longues pour changer complètement de job (ce qui était difficile enfant le sera encore plus à l'âge adulte), et 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 conseil que l'on donne généralement pour éviter la procrastination, mais ce conseil est très abstrait pour les personnes TDA/H ainsi que pour les surdoué et "cerveaux droits" qui ne fonctionnent pas de manière séquentielle et structuré. Nous avons besoin de voir des résultats très rapidement et nous allons peut-être réaliser rapidement et de manière intuitive une partie du projet, un prototype, une maquette ou juste une idée qui risque fort de rester dans les tiroirs, ou de ne pas avoir le succès voulu. Avec notre nouvelle connaissance du TDA/H, on ne va plus s'engager dans des voies qui nous sont peu compatibles, à cause de certaines tâches routinières ou un degré de finition réclamé trop important. Le chapitre suivant résume les styles de jobs ou loisirs compatibles TDA/H.

[Haut de page / Index](#)

■ 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">- Mise en valeur de l'intelligence créatrice et intuitive- Métiers à gratification et remerciement immédiats- Haut niveau d'autonomie ou à l'opposé très encadré- Spécialisation dans son domaine de prédilection- Variation fréquentes d'activités ou de personnes nouvelles- Métiers de l'urgence, métiers à risque physique (adrénaline)- Interactions rapides avec l'ordinateur ou avec des clients- Réalisation d'actions concrètes courtes avec 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	<ul style="list-style-type: none">- Emplois de bureau routinier devant un ordinateur- Emplois avec beaucoup de procédures à suivre- Emplois avec beaucoup de réunions improductives- Toujours dans le même lieu avec les mêmes personnes- Avec un chef pesant, méfiant, sévère ou pointilleux,- Emplois nécessitants de la rigueur et de la continuité- Pas de satisfactions immédiates (longs projets)- Emplois à vie - CDI longue durée (>5 ans)- Fonctionnaire de type administratif
Exemple de métiers adaptés	Exemple de métiers non adaptés
<ul style="list-style-type: none">- Consultant / Formateur / Concepteur / Expert- Etre à son compte (difficultés avec l'administratif et les factures)- Entrepreneur (solo ou petite équipe), lancement d'un concept- Urgentiste / docteur / infirmier / thérapeute / masseur / pompier- Informaticien (support, maintenance, webmaster, projets courts)- Serveur restaurant ou bar - Métiers de la nuit - Commercial (produits innovants), vrp, visiteur médical, ...- Artiste, acteur, musicien- Diverses métiers dans l'intérim (sur CDD courts)	<ul style="list-style-type: none">- Comptable- Secrétaire- Gestionnaire (tout service administratif routinier)- Agriculteur traditionnel- Informaticien sur des longs projets de développement - Chef (Problèmes à moyen et long terme, mais très bon pour le lancement d'un projet ou d'une équipe)

► Les métiers franchement adaptés aux adultes TDA/H sont limités mais variés (voir ci-dessus). Ils comportent souvent une composante créative ou sont orientés vers l'action. Certains sont à leur compte car ils ne supportent justement pas la hiérarchie et les procédures et cela leur réussit bien en général, (Tous nos ancêtres, les chasseurs et même les fermiers étaient à leur compte ...). D'autres au contraire éprouvent le besoin d'être encadrés de façon quasi militaire pour pallier à leur problème d'organisation (pompiers ou même militaires). Il peut s'agir de métiers artistiques ou du spectacle avec beaucoup de célébrités d'hier et d'aujourd'hui. Beaucoup d'intermittents du spectacle aussi tenaillés entre la passion et la survie. On trouve aussi des informaticiens qui sont accrochés par le côté ludique et interactif de l'ordinateur, les golden boys de la finance qui transforment l'adrénaline en source de concentration, des entrepreneurs qui lancent des affaires en déléguant leur gestion par la suite, des médecins ou infirmières canalisés par leur responsabilités ou leur besoin d'aider les autres, des serveurs de restaurant ou des pompiers toujours dans l'urgence, des vendeurs qui créent du mouvement dans leur job, des travailleurs qui se dépensent 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 les activités grâce aux différents déplacements ou missions, ou simplement l'alternance entre plusieurs clients tout en restant statique. En effet les personnes TDA/H sont souvent très performantes sur une courte durée. De plus il est bon de privilégier les métiers ne nécessitant pas une grande organisation, où l'emploi du temps se remplit naturellement par l'extérieur, au fil des urgences ou des appels clients. Les métiers d'assistance ou de maintenance sont propices pour cela. A l'opposé, ceux qui ont une forte composante anxieuse vont préférer un métier plus sécurisé et plus régulier mais toujours avec une certaine variation dans les activités quotidiennes. Attention aux métiers semblant créatifs dans leur intitulé comme "chercheur", il s'agit souvent aujourd'hui de jobs bureaucratique à base de longs projets et de documents très formel ou très long à écrire. Par contre, inventer pour son plaisir est plus épanouissant tel un Geotrouvetout.

► 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 incapable de maîtriser soi-même, ou qu'on a pas eu le temps d'explorer suffisamment par manque d'expérience, spécialement si commence sa vie professionnelle. Même s'il est vrai que nous sommes plus doués pour conseiller que pour exécuter de manière routinière au quotidien, il y a un minimum de prérequis avant de s'affirmer être un expert, comme l'expérience sur le sujet ou la construction d'un réseau professionnel minimum. Malgré nos dons prodigieux de créativité et de capacité à foncer, on ne peut pas échapper aux lois élémentaires de la progression professionnelle par étape, même si, pour les adultes TDA/H, l'équilibre peut consister à enchaîner plus rapidement les étapes que la moyenne des gens. Par exemple ne pas vouloir s'improviser thérapeute ou coach alors que l'on est en difficulté dans sa vie. Dans ce type de métier, mieux vaut commencer par appliquer à soi-même les techniques que l'on préconisera ensuite aux autres, à titre gratuit dans un 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 avec les relations hiérarchiques et entre collègues au quotidien. Quand on lance son affaire, on peut ainsi choisir exactement son domaine de prédilection et un style de vie moins 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, et sans faire abstraction 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 personne n'y a pensé ou n'a osé. 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, et aussi certaines tâches administratives et des conseils de type financier et juridique. Il existe aussi des services de domiciliation commerciale, avec standard téléphonique et éventuellement un traitement partiel du courrier administratif, de manière à vous aider à ne pas vous mettre hors la loi avec l'administration, qui est un des plus grands dangers qui nous guette. Quand on est freelance, on doit sortir et rencontrer régulièrement du monde pour ne pas tomber dans l'isolement social, avec 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 (salarial) quand on aura goûté à la liberté, donc ne pas se presser et acquérir d'abord des expériences, notamment comment travailler avec les autres. A noter qu'une des principales 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 une tâche exaltante d'un point de vue technique, et surtout un sentiment sous-jacent d'imposteur nous fait souvent penser inconsciemment qu'on ne méritent pas cet argent. On peut facilement trouver une 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 à sa façon en respectant ses besoins (indépendance, créativité, variété de tâches, de situations et de personnes), souvent tel un franc-tireur, avec beaucoup de mouvement et 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 TDA/H, sans rechercher en permanence l'approbation des autres et sans avoir l'impression d'être un imposteur, car nos qualités TDA/H peuvent être très recherchées aussi 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 cultiver encore et les mettre en avant professionnellement. C'est plus efficace et enthousiasment que de vouloir toujours s'améliorer sur nos symptômes négatifs (organisation, procrastination, ..), même s'il existe des solutions comme on va le voir dans le chapitre suivant.

[Commentez sur le blog et indiquez les métiers qui vous ont plus ou moins bien réussi](#)

[Haut de page / Index](#)

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

<p>Procrastination et organisation</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Découper vos journées en tranches et faire des pauses (respiratoires). Eliminer les distractions, Méthode d'organisation de crise et pro-TDA/H - Rangement maison et classement papiers / Ordi</p>
<p>Travailler en fractionné</p> <p>Pauses respiration</p>	<p>► La procrastination est le fait de toujours remettre à plus tard ce qu'il faudrait faire tout de suite. Mais ce n'est pas une décision consciente pour eux, ils ne peuvent tout simplement pas faire mieux. Cela leur fait consommer beaucoup plus d'énergie que s'ils effectuaient sur le champs la tâche qu'ils reportent, de par le stress cumulé que cela leur procure, et pour beaucoup aussi la culpabilité qui s'en suit</p> <p>► Comment se sortir de la procrastination ? Pour commencer, on va découper ses journées en tranche de temps. Ne pas rester plus d'1H30 sans faire une pause à des fréquences variant entre</p>

30 et 90 minutes, puis continuer ou alterner sur un autre sujet si la motivation/concentration a diminué, ou si l'on est parti en hyper focalisation (hyper concentration) sur une tâche non productive (l'exemple classique du surf débridé sur le web).

► Durant cette pause (5mn), on peut évidemment s'accorder une récompense en passant un bon moment. Mais l'idéal est de faire quelques respirations amplifiées, car cela oxygène le cerveau et revigore l'instinct créatif qui va vous indiquer sur quelle tâche on doit enchaîner (ou continuer le travail en cours). Une bonne respiration de type yoga ou sophrologie se fait en inspirant sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, en retenant l'air sur 2 temps puis en expirant à fond sur 6 temps avec une sensation de détente corporelle. On va attendre un peu avant l'inspiration suivante pour ne pas partir en hyper ventilation (avec souvent une sensation d'avoir la tête qui tourne), et bénéficier ainsi d'un effet calmant sur le mental. On peut conscientiser ces respirations comme dans une méditation, en ne pensant qu'à cette respiration (amplifiée ou pas).

► Ce découpage de la journée en tranche de temps sera d'autant plus aisé si vous mettez en place des rituels comme boire un verre d'eau, faire des pauses café (mais sans caféine), promener le chien, manger à heure fixe. On va régulièrement quitter le poste de travail et sortir 5 mn, dehors si possible, comme les fumeurs mais sans cigarette. Certains logiciels, app smartphone ou simple minuterie peuvent aider au début à prendre cette nouvelle habitude ...

Gestion des tâches en fonction de nos :

- Etats énergétiques
- Etats émotionnels
- Niveaux de Challenge
- Compétences

► Il est intéressant de voir ce que donne la combinaison des états énergétiques et des états émotionnels et constater que chaque combinaison a ses avantages et inconvénient

- > Haut niveau d'énergie + Emotion positive -> Euphorie, empathie, possible exubérance ou papillonnage
- > Haut niveau d'énergie + Emotion négative -> Agressivité, colère, éventuellement concentration
- > Bas niveau d'énergie + Emotion positive -> Détente, sérénité mais procrastination possible
- > Bas niveau d'énergie + Emotion négative -> Abattement, déprime, mais obligation de se faire du bien

► On devrait **respecter ses états internes du moment pour réaliser les tâches adéquates**. Cela consiste à alterner les tâches créatives (Niveau d'énergie mentale élevé), communicatives (Bonne humeur), ennuyeuses ou exigeantes (Capacité de concentration ciblée élevée), organisatrice (capacité d'attention large élevée). On va donc profiter d'une fenêtre d'attention ou de concentration élevée pour exécuter les tâches ennuyeuses/bloquantes pour lesquelles on procrastine. Une journée de créativité ne permettra souvent pas la concentration sur des tâches difficiles, car ce sont des états d'être opposés.

► Chaque tâche devrait être suffisamment motivante mais aussi adapté à notre état interne du moment tout en ayant une bonne compétence sur le sujet. On va tendre à construire notre vie comme une suite d'expériences optimales (tranches de 1/2 ou 1 heure) ce qui est très différent du papillonnage car chaque tranche de temps va être mono-tâche et on va rester dans nos objectifs. Se forcer à faire des pauses permet de faire le point fréquemment, de reposer et oxygéner son cerveau, et de ne pas insister sur une tâche inadéquate ou addictive.

► On peut aussi essayer d'améliorer son état interne du moment pour s'adapter à une tâche que l'on ne peut pas reculer ou déléguer (Mieux être pour mieux faire). Notre concentration étant très liée à nos états internes, on va rechercher les bons états énergétiques et émotionnels, en rechargeant rapidement ses batteries (respirations, sport, sieste, relaxation, ...), puis avancer intuitivement. Beaucoup de solutions de ces tableaux (style de vie, hygiène de vie, hygiène mentale ...) sont orientés vers la recherche d'états internes positifs (énergie, bonnes émotions, capacité de concentration).

Position de travail en mouvement

Lieux de travail insolites

les vertus de la nature

Ambiance sonore

bryante

Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer

S'évader ou travailler avec la musique.

► Les plus hyperactifs ne pourront pas s'asseoir longtemps et devront travailler presque en mouvement, toujours debout ou en marchant, chez soi ou à l'extérieur. On pourrait penser que peu de jobs sont adaptés à cela mais on va être créatif pour trouver ses solutions. Un célèbre humoriste et auteur avoue non officiellement être TDA/H et ne pouvoir écrire ses sketches que debout, en tournant autour de sa table de salon et se penchant régulièrement pour griffonner une phrase ou deux sur son cahier. Si vous êtes étudiant, vous pouvez par exemple enregistrer vous même vos cours et vous les écouter ensuite en marchant ou même en courant.

► **Expérimentez de nouveaux lieux de travail ou de réalisation personnelle.** Sortez

régulièrement dans votre jardin ou un parc, allez dans un lieu publics comme café ou un salon de télé, cafés) avec votre ordinateur (sans internet) ou votre feuille blanche si c'est un travail cérébral ou artistique.

► Sortez aussi régulièrement dans des espaces verts, la nature constitue souvent la première thérapie pour les capacités attentionnelles. Certains sont connectés naturellement à la nature et constatent que cela diminue plus ou moins radicalement leur hyperactivité mentale. Pour les autres il faudra pendant quelques mois se forcez-vous à observer les arbres et la verdure sans commentaire intérieur, à écouter les chants d'oiseaux et tous les bruits imperceptibles ! Souriez, vous êtes en train de méditer, vous passez un très bon moment en oubliant vos problèmes, vous rechargez vos batteries d'énergie pour ensuite passez naturellement en mode action et solution.

► Pour trouver immédiatement une bonne concentration, ces lieux de sortie pourront être bruyants (ex : terrasse à un carrefour de circulation, café avec musique, gare ferroviaire). Dans ce cas les certaines de sons bruyants ou aléatoires permettent de débrancher l'hyperactivité cérébrale pour se concentrer sur la tâche à effectuer (avec l'ordinateur par exemple), grâce à une hyperfocalisation nécessaire, surprenant non ?

► Sortez aussi régulièrement dans des espaces verts, la nature constitue souvent la première thérapie pour les capacités attentionnelles avec l'autre avantage important de vous plonger dans un état de calme si vous savez faire le vide des pensées. Pour 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 expérience de méditation.

► Sur le même principe on trouve aussi sur internet des **audios de concentration de "bruit blanc"** qui reproduisent ce phénomène en simulant tout un spectre de bruit aléatoire et permettent une hyper-focalisation productive en restant à son bureau ou à sa maison. D'autres préféreront des audios de bruits roses ou de bruit marron selon le ratio entre les besoins de concentration et de réduction de stress : [Plus de détail avec des liens de téléchargement ici](#)

► Ecouter de la musique en travaillant ou en vaquant à ses activités ménagères est souvent très bon pour réduire l'anxiété et augmenter la concentration. La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir à beaucoup d'adultes TDA/H même ceux n'aimant pas particulièrement le classique. Ecouter ses disques préférés pop/rock/variété n'est pas souvent productif pour la concentration mais cela peut avoir des vertus dans la récupération de ces énergies. Certains préfèrent écouter tout au long de la journée des musiques relaxantes ou new age que l'on trouve facilement sur internet (tapez "adhd music"). Pour d'autres ce sera du hard rock ou même de la transe music pour s'évader de leur hyperactivité mentale ou se concentrer intensément sur une tâche mais il est préférable d'arrêter ce type de musique plusieurs heures avant de se mettre au lit, donc attention aux sorties en club pendant la semaine.

Se créer une pression virtuelle

► Pour une concentration extrême sur une tâche que l'on reporte depuis longtemps, on fera la pause au bout de 25 mn comme l'indique la méthode pomodoro. On peut se faire aider par un timer manuel ou [un timer en ligne comme celui-ci](#). L'idée est de se mettre la pression sur une seule tâche (par exemple écrire un rapport, mais ne pas s'occuper de ses emails, ne pas faire de web) pour s'accorder ensuite une pause méritée. Dans l'idéal, c'est une pause respiration de 5mn, mais cela peut-être aussi 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 notion de deadline virtuelle peut même devenir ludique car votre journée va être constituée de challenges successifs.

► En s'accordant seulement 30 minutes avant de prendre une pause, on envoie à notre cerveau un message lui disant que le temps disponible pour travailler est limité et qu'on va être donc le plus efficace possible. On se crée ainsi des mini-deadlines même si 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 activité précise, on remplace le stress négatif par un stress positif, car on ne se soucie plus de toutes les autres tâches en attente pendant ce temps.

► 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, **si l'on dispose de peu de temps pour effectuer une action, on va l'accomplir rapidement** alors que si on dispose de beaucoup de temps, on va la faire lentement ou procrastiner.

Gérer les priorités

► On peut aussi s'apercevoir qu'on ne met pas les bonnes priorités dans sa gestion des tâches au quotidien. Deux listes, une pour la semaine et une pour la journée en cours, peuvent être utiles, en situation de crise, pour noter les tâches urgentes ou prioritaires. 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 noté nous rassure.

► On va mettre ces deux listes (ou post-it) bien en évidence sous nos yeux et **commencer la semaine et la 1ere heure de chaque journée sur une tâche prioritaire et/ou urgente**, car en effet la 1ere action effectuée dans la journée/semaine va être significative de notre activité du jour/semaine. De plus si on commence la journée parce que semble le plus difficile, on va certainement avancer significativement et le reste de la journée sera meilleure à tout point de vue.

► On continue ensuite à découper sa journée en tranche comme vu plus haut. Si on peut continuer plusieurs heures efficaces sur la tâche prioritaire (ou difficile), tant mieux bien sûr ! Sinon on bascule sur une autre tâche prioritaire ou urgente.

► Pour résister à nos sources de distraction favorites, on a intérêt à privilégier consciemment nos objectifs. Donc, après avoir clairement explicité quels sont nos objectifs prioritaires (objectifs de vie, annuels, mensuels), on va décomposer régulièrement en objectifs spécifiques hebdomadaires et journaliers. Cette phase est souvent floue chez les TDA/H, cela peut être le premier travail à faire.

► Puis on va analyser pendant quelques semaines pourquoi et comment on procrastine, en notant à chaque heure dans un journal de bord, ce que l'on vient de faire, ce que l'on a interrompu, ce qui nous a distrait, nos états internes (énergie, degré d'attention, humeur) et leurs causes (manque de sommeil, manque de sport, ..), toutes les envies d'arrêter, notre dialogue intérieur négatif, bref tout ce qui se passe dans une journée, en commençant par les objectifs hebdomadaire et journalier qu'on s'était fixé sur les deux listes.

► On peut se faire coacher par un ami, en lui envoyant tous les soirs le prévisionnel de la journée suivante et le bilan de la journée qui s'achève avec le delta par rapport à ce qui était prévu autour des objectifs prioritaires. Idem en fin de semaine pour le prévisionnel/bilan de chaque semaine. Cet ami aura une action relativement passive car c'est vous qui allez prendre conscience de tous vos écarts en écrivant ces messages. Cet ami peut être d'ailleurs vous-même en vous envoyant à personnellement ces mails qui peuvent aussi contenir ce que l'on a vu plus haut (distractions, états internes, envies d'arrêter..), on en reviens au journal de bord vu plus haut.

Diminuer les distractions

► A partir de là on va prendre **des mesures plus radicales pour changer ses habitudes comportementales nocives**, arrêter ses sources de distraction favorites, par exemple en désinstallant ses jeux favoris de son ordinateur, ou en installant un logiciel qui empêche d'aller sur les réseaux sociaux à certaines heures.

► On peut aussi réserver des plages horaires pour lire ses mails ou surfer sur internet. Il est beaucoup plus performant de ne pas avoir accès à internet en permanence même si il est essentiel pour votre activité. Donc quand vous n'avez pas internet, vous notez toutes les recherches que vous aurez à faire pendant la tranche horaire ou vous vous autorisez internet. Ainsi vous n'interrompez pas votre tâche principale (écriture d'un document par exemple) par une recherche web qui va rebondir nécessairement sur plusieurs autres non nécessaires, par le jeu des hyperlinks ! Votre cerveau TDA/H adore cliquer sur un lien, plutôt que de terminer la lecture d'une page web et revenir à votre tâche en cours, donc ne le tentez pas en permanence.

► On peut aussi enfermer son ordinateur dans un placard, le weekend par exemple, et afficher sur le placard la raison de ce geste pour se rappeler de la nécessité de se détacher de ses addictions. Si ça ne suffit pas, cela peut aller jusqu'à arrêter son abonnement internet (pour les Google addicts et les joueurs/dragueurs compulsifs), ce qui va vous forcer à sortir au café internet ou encore mieux chez des amis et nous sortir de l'isolement physique qui guette souvent l'adulte TDA/H. Pour ceux qui téléchargent de manière compulsive, remplacer l'ADSL ou la box par une clé 3g (limitée en débit) peut être la bonne solution.

	<p>► Il y a bien sûr d'autres sources de distraction que l'ordinateur, à la maison c'est la télévision bien sûr, mais aussi les livres pour d'autre. Même les livres de développement personnel ou d'efficacité professionnelle sont des distractions si cela devient une addiction au point de vous interrompre souvent dans la réalisation des tâches prioritaires ou celles incontournables de la vie quotidienne.</p> <p>► A noter que tout ce travail va être facilité par un thérapeute TCC ou un coach qui va créer une dynamique dans ce sens, et en plus aider à détecter les habitudes cognitives associées à ces comportements nuisibles.</p>
<p>Chercher la bonne méthode d'organisation</p>	<p>► Chaque adulte TDA/H cherche de nouvelles méthodes d'organisation ou assistants électroniques et en change régulièrement. Changer régulièrement de type d'agenda ou de liste est déjà en soi une méthode qui permet de renouveler sa motivation à noter les RDV et les tâches, et d'affiner progressivement vers le système qui convient le mieux. Attention car cela peut devenir aussi une addiction dans le sens où les méthodes deviennent une fin en soi au détriment de l'activité elle-même.</p> <p>► Les méthodes traditionnelles ne marchent pas pour nous. On va déjà mettre en place les solutions ci-dessus, puis affiner encore si cela ne suffit pas. On peut s'inspirer de la méthode GTD qui libère du stress grâce à des systèmes automatiques (listes, calendrier). De plus cette méthode combat la procrastination en demandant de déterminer et noter immédiatement la 1ere action à exécuter pour chaque tâche ou projet sur la TODO LIST, cela rend en effet la tâche ou le projet plus concret et permettra de se mettre en mouvement sur la tâche plus facilement. La gestion des TODO listes sera traitée plus loin dans ce chapitre.</p> <p>► De plus on ne doit pas faire confiance à sa mémoire de travail du fait que l'on zappe continuellement, donc chaque idée ou chose à faire doit être faite, si moins de 2mn, ou noté immédiatement, à partir du moment où on a éloigné ses principales sources de distraction comme l'arrivée des mails à la volée. Car toute demande d'action ou idée non effectuée ni noté immédiatement est une source de stress sous-jacente et insidieuse.</p> <p>► Toutes ces méthodes formelles sont utiles pendant des périodes de crise, ou pour des jobs qui demandent beaucoup d'organisation et d'attention aux détails, donc qui ne vous conviennent pas. Quand on a enfin trouvé sa voie qui passe par un job compatible TDA/H, il suffit alors de fonctionner de manière presque intuitive. On peut alors ne plus avoir besoin de listes, ou simplement une liste unique de tâches à réaliser (papier ou électronique), sans les planifier, et ne pas perdre cette liste (un grand classique).</p>
<p>Automatiser les tâches ennuyeuses</p> <p>Se créer de nouvelles habitudes</p>	<p>► Le mot "routine" est significatif de nos contradictions. On doit éviter la routine car elle nous enlève la motivation et donc la concentration. Mais on a besoin de routines (avec un 's') dans la journée c'est à dire trouver des rituels ou des méthodes automatiques et ludiques pour traiter les tâches ennuyeuses et ne pas les reporter ou sauter des étapes. Ces mêmes rituels peuvent être aussi des garde-fous pour ne pas passer trop de temps en hyper-focalisation sur notre sujet du moment ou sur notre principale addiction. A noter que les actions les plus routinières peuvent devenir agréables et ludique si on essaie de les faire en pleine conscience (voir chapitre "hygiène mentale"). Alternier les routines et les moments de création toutes les heures. Attention, si on reste seul à la maison, on peut devenir très improductif et passer sa journée à papillonner ou faire une tâche addictive 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 une hiérarchie pesante, mais le fait d'avoir un travail ou un loisir où l'on n'a pas besoin de s'organiser (l'exemple du pompier, du médecin, du dépanneur etc.) tout en ayant une liberté d'action et de créativité. Par exemple un pompier sera très efficace et très satisfait de son job, qui est majoritairement instinctif, sous réserve qu'une bonne check-list soit affichée dans son camion pour ne rien oublier dans ses procédures de sécurité. Donc il est bon de se faire aider par des systèmes ou méthodes automatiques sans tomber dans la 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 créé petit à petit une nouvelle habitude qui sera ensuite très facile à exécuter. En effet, les habitudes ne demandent pas d'effort. Au contraire, c'est le fait d'arrêter une habitude qui demande un effort. De même, toutes ces solutions pour diminuer votre procrastination sont difficiles à mettre en place car elles demandent des changements d'habitudes. Mais ensuite quand ces solutions deviennent de nouvelles habitudes, vous êtes en pilotage automatique, c'est définitif, vous avez vaincus votre procrastination. Malgré votre TDA/H, observez que vous avez des habitudes très faciles à exécuter dont certaines très bonnes. Donc arrêtez vos mauvaises habitudes pour en créer de meilleures à la place, cela prend quelques mois seulement, mais avec beaucoup de volonté et peut-être l'aide d'un thérapeute TCC ou d'un coach.</p>
<p>RDV et dates butoir</p> <p>Agenda et TODO listes</p>	<p>► Les adultes TDA/H sont les champions des oublis et des retards. Même s'ils se rappellent de l'heure du RDV ou de la date butoir, ils ont une vision du temps déformée qui leur fait croire qu'ils ont encore du temps devant eux (A 8H30 sous la douche ils peuvent penser qu'ils seront à temps à leur RDV de 9H00 à l'autre bout de la ville ...). Donc se munir d'un agenda avec un système d'alarme sur le l'appareil le plus portable (le téléphone par exemple), programmer l'alarme suffisamment tôt avant le RDV ou la date butoir, mais sans exagérer car c'est la pression de l'évènement qui va faire prendre la mayonnaise énergie/motivation/concentration.</p> <p>► Pour ceux qui ne sont pas rebuté par la technologie, il existe des solutions quasiment gratuites pour avoir un agenda et une gestion de tâches couplés et en ligne, accessible sur son ordinateur et son téléphone portable en lecture et en mise à jour. d'un seul coup d'œil, on a une vision journalière, hebdomadaire et mensuelle de nos RDV, dates butoirs, actions isolées prioritaires (tâches hiérarchisées en projets ou objectifs) ou actions intégrées dans des TODO list (On peut créer 2 ou 3 tâches appelées "TODO Jour", "TODO Semaine", "TODO Mois" qui contiendront des listes d'actions à faire et que l'on fera glisser sur la période suivante à chaque 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 début cela peut au contraire renforcer notre anxiété liée au fait de devoir nous organiser et de regarder souvent cette fameuse TODO list qui s'allonge irrémédiablement. On compensera 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 RDV, mais passé</p>

les premiers jours d'utilisation intensives, voire les premières minutes, ils n'ont plus l'envie ou la force de les noter. D'autres jonglent avec 3 agendas (téléphone, ordinateur, planning et rappels sur le frigo) non synchronisés ce qui n'est pas toujours la bonne solution, sauf si chacun est spécialisé (le téléphone pour la vie perso, l'ordinateur pour la vie professionnelle et le frigo pour la vie familiale). En opposition, certains ont mis en place au fil du temps un mécanisme de lutte anti-oubli et anti-retard efficace et qui peut même produire un stress exagéré par rapport à l'importance des événements.

**Rangement
Maison/Bureau**
Traitement papiers
Classement papiers

► Les adultes TDA/H sont les champions du désordre et du laisser aller en tout genre. Cela peut aller jusqu'à ne plus nettoyer sa maison ni changer les ampoules électriques tant qu'il reste un faisceau de lumière. Mieux s'organiser dans sa tête commence par mieux organiser et entretenir son environnement physique immédiat. Cela commence par ranger sa maison ou son bureau. Même si on croit s'y retrouver dans "notre bordel", un environnement désordonné favorise une hyperactivité cérébrale non productive et une humeur maussade car notre attention est attiré malgré nous vers ce désordre. L'idéal est dans faire un nouveau jeu et ranger tout au fur et à mesure, c'est une nouvelle habitude qui se met vite en place. Sinon, **ranger totalement ou partiellement son lieu de vie et son lieu de travail plusieurs fois par an est très salubre**. De plus si vous êtes une femme, cela diminuera votre sentiment de culpabilité qui est souvent plus fort que chez les hommes sur ce sujet.

► Pour la maison on pourra se faire aider par un(e) ami(e) qui va nous coacher le temps d'une après-midi, et on lui rendra ce même service à son domicile, car on est très fort pour faire chez les autres ce qu'on ne peut pas faire chez soi ... Commencer par la pièce la plus bordélique et qui vous stresse le plus, cela vous encouragera pour la suite. Pour les gens qui ne savent pas jeter, l'astuce est de mettre les affaires dont on ne s'est pas servi depuis plusieurs années dans un bac spécial "A jeter peut-être un jour" que l'on va entreposer dans un endroit non visible, puis finalement le revoir 5 ans plus tard et vraiment comprendre qu'on peut presque tout jeter.

► 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 par rapport à un système de classement complexe qu'on a décidé un an plus tôt et qu'on a complètement oublié et pas respecté dans le temps. Par exemple toutes vos informations administratives de base (eau, électricité, ...) pourraient être stockées dans un seul dossier (dans l'ordre d'arrivée) que l'on archivera chaque année. Si vous désirez tout de même multiplier le nombre de dossiers, utiliser un codage couleur pour mieux les reconnaître.

► Pour beaucoup le rangement des papiers est une corvée, donc on peut ne pas le faire au quotidien si on prévoit un dossier "A RANGER" que l'on garde visible sur son bureau. Un autre dossier visible serait "A TRAITER" avec des sous-dossiers "TODO Jour" "TODO Semaine" "TODO Mois" etc . Ce 2eme système de TODO Liste concerne donc les papiers et est en phase avec le 1er système décrit dans le paragraphe précédent pour les listes de tâches à faire. Un dossier "A LIRE" sera intéressant pour ceux qui aime toujours apprendre de nouvelles choses sans en faire une priorité. Enfin on gardera visible sur son bureau quelques dossiers correspondant à nos objectifs ou nos projets que l'on considère comme prioritaire en ce moment dans notre vie..

► Ranger et classer favorisent aussi la créativité avec de nouvelles idées plus claires qui apparaissent, notamment parce qu'on va retrouver des documents que l'on avait jugé important à une époque et qui correspondent peut-être à des projets réalisables aujourd'hui. A noter qu'à l'autre extrême, l'obsession du rangement et du nettoyage est un comportement addictif et n'est guère plus enviable (sauf pour les invités), elle concerne aussi certains adultes TDA/H qui ont optés très tôt dans leur vie pour des garde fous TDA/H de type perfectionniste. D'autres aliment tellement le rangement et le nettoyage que cela devient leur source de distraction favorite au détriment de toute autre activité qui pourrait les faire avancer.

**Productivité sur
ordinateur**
Traitement des emails
**Classement des
emails**
**Retrouver rapidement
les emails et les
documents**

► 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 les laisser dans la boîte réception principale (une par adresse email) et archiver ceux de l'année précédente dans un nouveau dossier. Utiliser les fonctions de recherche des mails sur 1 ou 2 mots clés permettra de retrouver facilement et rapidement ce que l'on cherche .

► Faire en sorte de ne pas recevoir à la volée ses mails ou de réserver une plage horaire dans la journée pour leurs traitements. Il préférable de répondre instantanément à un mail si cela prend moins de 2 minutes ou lui mettre un drapeau (flag) de rappel, drapeau qui nous rappelle de le traiter dans la journée ou la semaine . ces drapeaux permettent donc d'avoir un "TODO Jour" et "TODO Semaine" spécifique au mail en quelque sorte, donc c'est le 3eme système de TODO Liste vu dans ce chapitre après celui des tâches et celui des papiers à traiter . Ce flag de rappel est une fonctionnalité classique d'un outil client mail, plus performant que le webmail qui servira plutôt quand on est en déplacement. Enfin il vaut mieux désactiver la fonction de réception automatique des mails pour ne pas être dérangé dans la tâche en cours, et activer manuellement leurs réceptions 1 fois par heure ou encore mieux 1 fois par demi-journée.

► Attention de ne pas trop complexifier le système en téléchargeant tous les plug-ins et logiciels d'organisation à la mode que vous allez utiliser quelques jours seulement dans le meilleur des cas. La quête de l'augmentation de la productivité peut-être contre-performante, la simplicité est souvent gage de performance.

► Un moteur de recherche local à notre ordinateur de type "desktop search" nous permettra de rechercher rapidement les mails et les contacts sur des mots clés mais aussi tous les documents que l'on a stocké sur notre disque dur (les nouvelles versions des systèmes d'exploitation intègrent en natif cette fonctionnalité). Mais comme dans la maison, stocker beaucoup de documents sur l'ordinateur ou collectionner beaucoup de liens de sites favoris est ne sert souvent à rien, puisque par définition ce qu'on déjà lu une fois nous intéresse beaucoup moins que ce qui nous reste à découvrir ! Il sera important quand même d'avoir sur l'ordinateur un répertoire (+ sous-répertoires) par projets importants, ainsi qu'un liste de favoris indispensables sur le navigateur web , toujours orientés objectifs ou projets prioritaire, et aussi orientés domaine de vie que l'on veut améliorer !

► Enfin faites des sauvegardes régulièrement sur un disque externe, le mieux est d'utiliser régulièrement un outil qui sauvegarde l'image complète de votre disque dur. Perdre partiellement ou

complètement pas données ou devoir réinstaller tout le système (plus fragile chez les TDAH qui installent souvent tout et n'importe quoi) va être très frustrant pour votre TDAH et peut mettre en péril votre activité professionnelle, car refaire ce que l'on a déjà fait une fois nous est insupportable.

► Astuce : Si vous voulez savoir quels sont vos collègues de boulot qui sont TDAH, regarder le nombre de fenêtres ouvertes et surtout le nombre d'onglets de recherches ouvertes sur le navigateur internet ...

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

<p>Facteurs de motivation durable</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Les adultes TDAH ont comme un moteur avec un turbo mais difficile à régler. On doit jongler avec toutes les formes de motivations pour activer ce turbo, et l'attention durable sera au rendez-vous pour démarrer une activité puis ne pas abandonner avant d'atteindre les objectifs qu'on s'est fixé</p>
<p>Les émotions :</p> <p>Le désir, l'envie</p> <p>le plaisir, la joie</p> <p>les passions</p> <p>Eviter la colère et le ressentiment</p>	<p>► Les émotions sont motivantes. Elles colorent la vie, elles sont les causes, les moteurs qui nous dirigent et nous font bouger. Elles fournissent l'énergie qui engendre le mouvement, l'action non routinière de vouloir aller vers un objet ou une situation, ou au contraire de vouloir l'éviter. L'envie ou le désir est l'émotion qui constitue le meilleur carburant de départ. Choisir donc des projets qui stimulent fortement. Mais attention aux plaisirs répétés inutiles ou qui nous coupe de la réalité et de nos proches (activités virtuelles sur ordinateur), l'adulte TDAH peut rester un enfant ou un adolescent toute sa vie, sans rien construire.</p> <p>► Eprouver du plaisir à entreprendre ce qu'on a choisi est un facteur essentiel pour être équilibré et garder la motivation plus longtemps. Difficile peut-être quand on a un déficit en dopamine qui est justement le neurotransmetteur du plaisir. Donc il va falloir cultiver cette notion de plaisir de façon intellectuelle dans un premier temps, en surveillant les pensées négatives et en privilégiant le positif. Par exemple en se gratifiant lors de nos petites victoires, en s'émerveillant de choses simples, en se prenant des pauses plaisirs, en se remémorant les bons moments, ou en visualisant des ressources audios/videos positives. Petit à petit on apprend à ressentir un sentiment de joie sans raison apparente. Finalement tout cela permet de générer cette fameuse dopamine qui nous manque, et ainsi de 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 dans le temps ces émotions positives (désirs, envie). Mais même sur une activité qui nous passionne, on se sent souvent obligé d'y mettre de la nouveauté en permanence, au risque d'être moins bon ou de ne pas terminer ce que l'on a commencé. Par exemple un cuisiner TDAH ne va pas aimer refaire la même recette que la veille, même si elle était parfaite aux yeux de tous, il va vouloir rester sur un mode 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 pas une bonne voie car elle cause des dégâts relationnels et inhibe les diverses énergies créatives. La colère interne ou rumination peut nous motiver à nous venger contre quelqu'un ou contre notre destin mais elle fait des dégâts dans le corps, de plus elle sera une bombe à retardement envers la personne vers qui on ressasse des pensées négatives, le jour où on éclatera sans raison évidente de son point de vue. Il faut donc rejeter la haine et la vengeance qui semblent moteurs à court terme mais très énergivore à long terme. De même la mauvaise humeur peut accroître les capacités de concentration sur le court terme (des études le montrent), mais sur le long terme le sentiment 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 concentrer naturellement) est d'attendre que la pression monte (approche de la date butoir, peur de décevoir ou de payer une amende, mise en danger dans son job ou sa vie relationnelle, Une forte pression ou un danger quand il se présente entraîne un stress positif qui nous galvanise (adrénaline puis dopamine). C'est magique et spécifique au TDAH donc ne pas avoir peur de se mettre en danger. Cependant certains adultes TDAH ont développé au fil du temps une forte anxiété d'anticipation sur leurs performances et sont sujet à des crises d'angoisse (jusqu'au trouble panique) quand ils se sentent en danger. Certains sont équilibrés toute leur carrière grâce à la pression 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'habitude, la pression ou même le danger ne sont plus vécus comme tel puisque cela nous permet d'avancer plus rapidement avec une bonne concentration. Faites un effort de mémoire (au moment où vous lisez ces lignes) et vous constaterez sans doute que vous vous êtes toujours assez bien sorti de situations périlleuses. Ou encore ce que vous avez appelé 'échec' un jour vous a permis de rebondir et souvent de grandir, 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 mieux ses ressources. De même avoir 2 activités principales motivantes, 2 métiers à mi-temps par exemple, permet d'optimiser son efficacité et diminuer son stress sur chacune d'elles en les alternant très souvent dans la semaine ou la journée. Attention cela ne veut pas dire courir dans tous 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 utiliser très souvent. Attendre volontairement le dernier moment permet un rendement maximum pour exécuter une tâche. Pour certains adultes TDAH, c'est difficile à vivre à cause de la culpabilité, du stress ou de la peur que cela leur procure. Pour d'autres qui se connaissent mieux, cela fait partie de leur méthode d'organisation, même s'il n'est pas conseillé de tout faire au dernier moment évidemment. Quand on maîtrise l'art de s'approcher de la date butoir tout en se laissant une petite marge pour exécuter la tâche dans de bonnes conditions, on devient plus performant que les gens non TDAH.</p> <p>► Attention de ne pas confondre la pression temporaire et la peur permanente, cette dernière nous</p>

Attention de ne pas confondre la pression temporaire et la peur permanente, cette dernière nous vole nos vraies énergies en nous bloquant notre créativité et notre liberté de vivre pleinement chaque instant. Beaucoup ne sont que dans la survie avec une peur qui n'est pas nécessaire aujourd'hui dans notre monde sécurisé. La peur est entretenue pas les médias relayés par ceux qui les écoute trop souvent. Le meilleur moyen de diminuer cette peur est de s'éloigner des journaux d'actualité y compris radiophonique, des films de base ou tout n'est que violence et problèmes. Des émissions ou des chaînes plus intelligentes existent toutefois à la télé et la radio même si la culture est beaucoup teintée de négativité notamment en France ou le culte du dramatique est une forme d'élitisme. Pour le positif il y a beaucoup de ressources positives vidéos et audios prolifèrent sur internet (tapez des mots clé positifs sur youtube et vous les verrez), vous pouvez commencer par celles pointées par ce site. L'application de ce seul conseil peut changer votre vie, essayez !

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 des passions, ce sont les activités qui stimulent nos talents (créativité par exemple) qui vont être les plus faciles à exécuter. **Orientons notre vie vers nos talents au lieu de vouloir sans cesse améliorer nos points faibles.** Vouloir améliorer beaucoup nos faiblesses, pour vivre comme 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 de ce qu'on est vraiment, mais elles sont là et nous rassurent, et de ce fait maintiennent notre confiance en nous qui est nécessaire pour la motivation. Même si elles ne sont pas directement liées à nos talents, même si elles ne nous font plus envie, elles nous permettent d'être efficaces, 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 TDAH ont besoin de challenge pour trouver et conserver la motivation dans le temps. L'adrénaline puis la dopamine générée par un gros challenge va permettre d'allumer le cerveau pour fonctionner mieux que la moyenne des gens qui n'ont pas besoin de haut niveau de stimulation. Des périodes d'hyperfocalisation vont permettre de mener à bout le projet choisi si un certain nombre de règles d'hygiène de vie sont tout de même respectées comme on l'a vu précédemment.
- ▶ Un des risques chez les adultes TDAH est de ne pas avoir suffisamment de compétences en regard au niveau de challenge souhaité pour arriver à leurs objectifs. Leur difficulté à planifier et anticiper les différentes étapes d'un projet peut les mettre en difficulté plus tard sur une série de tâches dont ils n'ont aucune compétence et pas assez de qualités relationnelles pour déléguer. Il est intéressant de voir la combinaison challenge/compétence. Un auteur parle d'expérience optimale (le Flow) lorsqu'il y a adéquation entre le challenge de la tâche en cours, avec la 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 monde est le reflet de la manière dont on le perçoit à travers nos croyances, donc celles-ci déterminent le genre de motivation que l'on utilise. Si la peur, l'inquiétude et la méfiance sont nos plus fortes motivations au quotidien, il est temps de réexaminer ces croyances. Exemple : La croyance "méfions nous des gens" devra être remplacées progressivement par "il faut faire confiance aux gens", et cela génèrera ainsi une motivation plus saine et plus efficace. Sur cette nouvelle croyance par exemple, en retour les gens vous rendront cette confiance 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 voici 5 accompagnées de 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 découverts à travers le TDAH. Beaucoup ont été résumés sur ce site dans le chapitre [Symptômes positifs](#) justement. Par exemple le besoin d'indépendance concrétisé par le lancement d'une activité professionnelle en solo va rendre plus motivante toutes les tâches autour de cette activité, entraînant une diminution générale du déficit d'attention. Certains besoins sont plutôt des limites à ne pas dépasser, celles concernant le TDAH sont résumées dans le chapitre [Symptômes négatifs](#). Par exemple vouloir aller vers un métier nécessitant une grande rigueur et organisation est risqué même si c'était dans les 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 lever le matin ? et ce n'est pas forcément les valeurs que vous ont transmises vos parents. Par exemple si votre engagement vis à vis des autres constitue l'une de vos valeurs maîtresse, impliquez vous dans des objectifs ou vous serez redevables envers les autres, ou simplement annoncer à tout le monde vos objectifs, vous sentirez alors une facilité à être performant sur les tâches vous menant vers ces objectifs.
- ▶ Quelle est la différence entre valeurs et besoins :

► 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'importance pour nous car cela nous a été transmis (nos parents, la société) ou que l'on s'est forgé intellectuellement pour donner un sens à sa vie. Une valeur est une 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 caractères ou dans ses caractéristiques neurologiques comme le TDA/H. Les besoins liés à la survie sont bien sûr très importants, y compris ceux qui le sont indirectement comme la sécurité et l'appartenance à un groupe, ou plus important pour l'adulte TDA/H, le besoin de reconnaissance (Cf. pyramide de Maslow).

► Ne pas respecter ses besoins va nous frustrer, nous empêcher de bien fonctionner, de nous s'épanouir, et nous empêcher de tendre vers nos valeurs par manque d'équilibre. Les valeurs sont sans doute plus motivante que les besoins, et elles constituent des facteurs d'attention et de concentration durable et très puissants. Mais respecter nos besoins nous permet d'être équilibré au quotidien, pour justement respecter nos valeurs, et surtout en découvrir de nouvelles encore plus nobles. Les valeurs peuvent en effet changer ou évoluer en cours de vie, plus facilement que nos besoins. Les vrais valeurs nobles et qui font du sens pour nous n'émergent souvent qu'en milieu de vie (35-50 ans) dans ce que Jung a appelé le processus d'individuation. Nous décidons alors de minimiser ou d'abandonner nos premières valeurs qui étaient liées (en accord ou en opposition) avec notre éducation et notre cadre social.

► Donc il va falloir trouver un compromis entre vos valeurs et vos besoins notamment ceux amenés par le TDA/H. Par exemple s'engager durablement pour construire une famille est une valeur, qui répond à un besoin d'appartenance certes mais qui pourrait être en opposition avec des besoins de variété et de changements fréquents dans sa vie. Au plus vous êtes jeunes, vous allez être entraînés vers des valeurs fragiles et surtout par vos besoins TDA/H, car ceux-ci sont accentués depuis quelques années par la nature hyperactive de notre société et il est difficile d'y résister (bien que cela soit possible). Il faut citer aussi les besoins liés aux stratégies d'évitement ou de compensation pour contourner ou masquer le TDA/H. Cela dépend de chacun, pour certains les valeurs prendrons 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 valeurs, besoins, désirs, talents et compétences**, accompagnés de croyances positives et dans un environnement physique et relationnel adéquat.

► Par exemple la construction de cette page web est allé 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 (talents, compétences)
- Pour finir Il avait aussi des croyances positives sur lui-même et les autres grâce à un travail parallèle de développement personnel et 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 la compatibilité du projet avec ses valeurs/besoins/désirs/talents/compétences en synergie, cela a permis à l'auteur de maintenir sa motivation et 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 construction familiale, de l'aide aux autres, en consacrant du temps à ceux qui sont défavorisés ou en souffrance, à la réduction des inégalités. à la poursuites d'idéaux politiques ou écologiques. Il y en a beaucoup d'autres. Cela varie d'un individu à l'autre. Il est préférable qu'elles aient une 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 vos actes, garder un niveau élevé de motivation. Il faut partir à la recherche de vos valeurs.

Repensez à une expérience particulièrement intense de votre vie et revivez la situation comme si vous y étiez. Plus vous rentrez en conscience avec vos valeurs, mieux vous allez pouvoir orienter votre vie, ressentir du bonheur. En vivant en phase avec ces valeurs, les activités et les objectifs correspondant, même les plus infimes, prennent du sens. Chercher ses vrais valeurs et les respecter au quotidien à travers des activités et objectifs simples est souvent plus épanouissant que de se définir des objectifs ambitieux qui ne vont pas respecter nos valeurs, nos besoins ou demander trop de talents et d'énergie.

► Par exemple, si à 35 ans vous voulez aider les gens qui souffrent, il n'est pas nécessaire de quitter impulsivement votre job et d'aller au fin fond de l'Afrique, ou de faire 7 ans d'année d'études de médecine, mais peut-être simplement commencer par faire du bénévolat à coté de chez vous. En complément, vous allez changer votre vision de votre métier actuel en le considérant comme alimentaire avec moins de stress et peut-être aussi l'aborder d'une façon plus altruiste avec vos collègues de travail et si c'est possible avec vos clients, tout cela grâce à votre nouvel équilibre. Puis progressivement vous irez sans doute vers un nouveau job plus en phase avec vos 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 qui peut permettre au plus anxieux de trouver la paix. Le sens que nous donnons à tous nos actes durant ces voyages nous motivera. L'atteinte de tous nos objectifs est un plus et en particulier ceux faisant partie de notre mission de vie qui va se dessiner peu à peu. Les objectifs ont surtout la vocation de nous mettre en route vers des actions compatibles au quotidien avec nos valeurs, nos besoins, nos limites et nos talents du TDAH.

<p>Eviter les pièges TDA/H</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Attention aux facteurs qui nous rendent improductifs et malheureux à travers l'hyperactivité, l'hypoactivité et l'impulsivité.</p>
<p>L'emballlement émotionnel dans les 2 sens</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ On passe facilement de l'état enthousiasmé par une nouveauté (idée, projet, relation) puis impatient, puis déçu, puis frustré, puis amorphe, puis éventuellement déprimé quelques jours. Au fil des années les périodes enthousiastes diminuent par rapport aux périodes déprimantes si on n'a pas su se construire sur ce qui fait du sens pour nous, souvent par manque de constance. Il est bon d'apprendre à prendre du recul par rapport aux désirs exagérés, liés souvent à l'attraction de la nouveauté, et qui nous coupent de nos projets en cours, de nos conversations en cours, de nos obligations quotidiennes. Ne garder que celles qui sont à la source de nos vraies réalisations et qui sont alignées avec nos valeurs, besoins, talents, compétences, ... (vous connaissez maintenant!). Notre capacité à foncer devient alors une vraie force. ▶ Notre composante hyperémotive et hypersensible nous fait vivre nos semaines avec des émotions dans les deux sens, qui s'enchaînent comme des montagnes russes. Il est important d'apprendre à minimiser nos moments "OFF" et nos idées noires car cela remonte toujours. On a mis en place au fil du temps une capacité à toujours s'en sortir, puisque par définition cela nous arrive souvent. On va mettre ainsi en place une capacité à remonter plus vite puis à descendre moins souvent. ▶ On a vu dans les chapitres "hygiène physique" et "hygiène mentale" beaucoup de stratégies qui passe par une meilleure hygiène de vie (sommeil, respiration, alimentation, baisse de la caféine, ...) et l'exercice physique (marche, sport, ...), puis une stratégie de calme mental (relaxation, la méditation, l'instant présent), de régulation émotionnelle, pour prendre du recul, observer et accepter ses émotions sans les fuir ou les répercuter sur notre entourage. ▶ Ces solutions marchent aussi pour les purs hypo-actifs qui n'ont quasiment pas de périodes enthousiastes dépassant la minute, déprimés ou simplement rêveur de jour (day dreaming), avec toujours un truc dans la tête qui les coupent de la réalité à chaque instant et favorise ces montagnes russes émotionnelles.
<p>Addictions</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Nous sommes potentiellement parmi les plus personnes les plus en danger avec la dépendance à des substances licites ou illicites qui entraînent une dépendance physique ou psychologique. En effet nous avons des problèmes neurologiques pour sécréter la dopamine, le neurotransmetteur de la volonté et de l'envie. Cela peut nous conduire vers la prise de produits interdits qui ont beaucoup d'effets secondaires et entraînent une dépendance. ▶ Outre les problèmes avec la loi, toute thèse sur l'utilisation de la marijuana qui serait bénéfique pour le TDAH est folklorique et dangereuse, même si certains adultes TDAH en accoutumance sur ces produits ne peuvent pas faire autrement que de l'utiliser notamment pour s'endormir. Le cannabis est aujourd'hui le plus grand fléau des adolescents TDAH à qui on a laissé croire que ce n'était pas dangereux. Or ce produit a des répercussions importantes sur la concentration et la motivation générale, même si une utilisation maîtrisée et occasionnelle 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 normalement" comme ils disent, pendant quelques heures et avant la claque de la redescende. Il y a aussi l'énorme risque avec l'addiction psychologique qu'elle leur procure, qui peut empêcher les endorphines et la dopamine d'être secrétées naturellement pour tout le reste de leur vie. 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 avec l'obésité qui guettent les adolescents et adultes TDA/H, l'alcool et la nicotine comme on le verra plus bas mais aussi des médicaments comme on va le voir ci-dessous.
<p>Comportement addictifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 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'interruptions sur nos 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 les rendre psychologiquement dépendants, les éloigner de leurs objectifs ou d'une vie en relation avec les autres plus épanouissante. ▶ Au chapitre des comportements addictifs pas dangereux immédiatement sur la santé, citons ce que nous offre aujourd'hui les technologies modernes, la télévision mais aussi les consoles de jeux (fléau pour les adolescents TDAH), plus insidieusement les Smartphones (iphone, blackberry) et surtout l'ordinateur et internet avec un surf à outrance sur le web à travers les moteurs de recherche (Google), msn, facebook, twitter et autres forums et blogs divers. Il y a peu d'élus parmi les bloggers qui veulent en vivre, beaucoup s'y noient sans revenus financiers, la plupart ne décolent pas et on voit souvent des blogs contenant 1 ou 2 messages écrits 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 ensuite la faculté d'attention sur des tâches de base. En effet les jeux vidéos sont conçus pour maintenir facilement la concentration et rendent paresseuse 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 moderne 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 "travaillite" ou "wokaholism". C'est le fait de travailler trop, de faire des heures le soir. Dans le meilleur des cas ils en sont passionnés, mais souvent ils font beaucoup d'heures pour pallier à de mauvaises performances et rattraper le temps perdu à rêver ou à stresser, ou à cause d'un manque d'intérêt général pour l'après boulot, ou encore par manque d'assurance et ainsi se rassurer car il faut bien gagner sa vie !

<p>Vouloir se stimuler à tout prix au lieu de se détendre.</p>	<p>► 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 de la nicotine, ou augmentent les doses de ritaline si il y a prescription de ce médicament. Des grandes quantités de protéines animales permettent aussi d'augmenter son énergie et de mieux se concentrer. Cela peut être une bonne stratégie pour quelques heures et au maximum 2&3 jours, mais on va aller au delà de nos capacités et atteindre la zone rouge (comme un mini burnout) avec du stress ou une fatigue qui peut être fatal. La stratégie sport à outrance fait partie de cette stratégie stimulante, mais risquée car c'est contraignant, dangereux pour le corps, fatigant pour nos articulations, addictifs pour le cerveau en produisant artificiellement les endorphines et la dopamine, donc ce n'est pas viables à long terme.</p> <p>► Alors qu'une stratégie de détente et d'équilibre général va être payante rapidement et durablement car elle permettra d'optimiser en permanence ses fonctions cognitives et son équilibre émotionnel. Les stratégies pour être plus zen vont de la respiration à la méditation en passant par certains compléments alimentaires et une bonne hygiène de vie (sommeil, bouger son corps, ...). C'est aussi un nouvel état d'esprit qui nous fait baisser notre agitation mentale à chaque instant, en étant en pleine conscience, comme par exemple faire une balade dans un parc à l'heure du déjeuner. On a vu précédemment tous les avantages d'une stratégie de calme mental. Même les hypo-actifs, qui paraissent mous, ont besoin de se relaxer car ils sont très agités dans leur têtes.</p> <p>► Des stimulations sont toutefois nécessaires aux adultes TDA/H pour se concentrer, on doit les rechercher plutôt à travers des facteurs de motivation positifs et naturels (Voir "Facteurs de motivation" plus haut). Certains moments de vide mental dus à une fatigue physique peuvent nécessiter une stimulation externe. Si on en a la force, une courte séance cardio ou une marche rapide en respirant amplement peut nous remettre instantanément dans le focus. Sinon on attendra la journée du lendemain avec une soirée et une nuit récupératrice.</p> <p>► Attention aussi à la télévision et à la radio qui nous donne l'impression de nous vider la tête, ce qui n'est pas le cas. Une émission ou un film violent, stressant, pessimiste ou hyperactif (comme le journal télévisé ou radiodiffusé) induira ensuite le même état interne dans notre cerveau. A long terme nos 90% de pensées TDA/H parasites seront ensuite le reflet de ce que l'on a laissé entrer au quotidien par la force de la répétition. Soyez donc sélectif dans tout ce qui rentre par vos yeux et vos oreilles quand vous allumez la télévision et la radio, privilégier un programme calme et enrichissant, drôle et positif et écartez-vous de la télécommande.</p>
<p>La médication exagérée ou prolongée</p>	<p>► Certains adultes TDA/H se lancent dans une médication (voire auto-médication) systématique et exagérée, après avoir constaté que toute molécule avait un effet très significatif sur eux (concentration, gestion du stress, régulation de l'humeur...). 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 souvent une solution viable à long terme.</p> <p>► En effet les médicaments ont des effets secondaires ou apporte des modifications de comportement, voire de personnalité difficiles à maîtriser et qui peuvent être très dommageable. Par exemple la ritaline a souvent des effets secondaires de nervosité et quelquefois de paranoïa. Certains ont provoqués un divorce préjudiciable ou se sont endettés à cause du méthylphénidate, par excès de confiance en se fixant des objectifs trop haut, et pensant que l'effet positif des premiers mois allait continuer toute la vie sans effets secondaires. Toutefois, un certain pourcentage d'adulte TDA/H, peut-être moins de 20%, semblent fonctionner mieux et durablement avec ces stimulants, à des dosages faibles pour ne pas être débordé par les effets secondaires (le matin ritaline 10mg, concerta 18mg ou quasym 20mg), avec des jours ou des périodes sans en prendre, pour toujours garder la conscience de l'effet du médicament. Mais il est préférable de s'en passer, en gardant dans la poche un comprimé (ritaline 10mg simple) au cas où, et de la prendre que quand c'est vraiment nécessaire.</p> <p>► De leur côté les antidépresseurs enlèvent souvent à long terme l'appétit d'entreprendre (et l'appétit sexuel) même s'ils agissent tel un coussin de sécurité en empêchant les chutes d'humeur ou l'hypersensibilité. Enfin les anxiolytiques qui détruisent des vies entières quand ils sont pris à haute dose sur le long terme (pb de mémoire, sommeil altéré et réveil difficile, addiction très forte). Le pire est l'utilisation conjointe de plusieurs médicaments, par exemple le calmant pour contrer les effets secondaires du stimulant et vice-versa, ainsi que les cocktails chimiques de toute sorte pour retrouver le sommeil.</p> <p>► On doit prendre conscience de la modification cognitive et comportementale qu'apporte un médicament, pour s'adapter rapidement, et aussi l'arrêter s'il amène plus de problèmes que de solutions. Certains restent accrochés au souvenir des premiers effets positifs d'un médicament et continuent de le prendre sans se rendre compte que leur vie s'écroule petit à petit, à cause justement du (ou des) médicaments. Il faut avoir le courage de remettre en cause à tout moment le médicament si on traverse une mauvaise passe ou si on n'évolue plus dans la vie.</p> <p>► Enfin attention à la toute puissance des laboratoires pharmaceutiques qui ont une influence considérable sur les médecins, les psychiatres et même les associations TDAH. Ils mettent un peu trop en avant les solutions médicamenteuses, même s'il est certain que cela peut aider à un certains moment de sa vie et notamment chez les enfants très handicapés par ce trouble comme on le verra plus loin. Mais les médecins en général font ce qu'il ont appris pendant leurs études, c'est à dire essentiellement diagnostiquer et prescrire des médicaments. C'est aussi une souvent une solution qui arrange le patient qui n'a pas d'effort à fournir pour trouver ses propres solutions plus naturelles.</p>
<p>La spirale négative</p>	<p>► C'est cette impression que l'on est paralysé et que l'on va sombrer car notre cerveau est incapable d'assurer le quotidien, même si on ne déprime pas. Se rappeler que l'on fonctionne par cycle et que l'on s'en sortira grâce à un nouveau cycle et donc une nouvelle motivation. Cela peut se faire rapidement en prenant une forte décision, sans impulsivité si possible, comme l'arrêt d'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 une capacité à stresser et à angoisser très supérieure à la moyenne des gens, et toute tâche ou relation devient un problème. Malheureusement certains adultes TDA/H passent presque toute leur vie dans cet état par peur de la précarité (Les fonctionnaires TDA/H ...)</p>
<p>la peur de la pression</p>	<p>► Se rappeler qu'une certaine pression est nécessaire pour bien fonctionner donc il n'est pas bon de vouloir se créer un environnement sans pression et sans risque. Se rappeler que le danger</p>

<p>la peur du danger</p> <p>La peur de l'échec</p> <p>La peur de se lancer</p> <p>La peur de s'engager</p>	<p>de vouloir se créer un environnement sans pression et sans risque. Se rappeler que le danger (exemple : licenciement, fin d'allocation chômage) quand on y fera face nous galvanisera sans doute, nous permettant éventuellement de repartir sur un nouveau cycle (par exemple un nouveau job). Donc il n'est pas bon d'être inquiet à l'avance, et au contraire se réjouir à l'avance de tout ce qui nous sortira de la routine.</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. Hors les TDA/H réagissent assez bien en général après un échec, ils font rarement de longues dépressions comme beaucoup de gens (sauf s'ils ont cette comorbidité en eux). Cela leur permet en effet de repartir sur une nouvelle route prometteuse. Peut-être aussi parce qu'ils ont été habitués à tellement de petits échecs dues à leurs différents symptômes. Quand on sait qu'on peut remonter après un grand échec, cela nous rend plus fort pour la vie entière. Donc l'échec n'est pas échec mais c'est une source de développement personnel si on cultive un équilibre au quotidien.</p> <p>► Certains, notamment les hypo-actifs restent absorbés par leurs pensées et émotions, cela provoquent une inaction qui renforce encore leurs pensées négatives. Se lancer dans une activité, très temporaire si elle n'est pas adaptée au TDA/H, est souvent le meilleur remède pour retrouver l'attention et une certaine dynamique, puis sa vraie voie.</p> <p>► Beaucoup d'adulte TDA/H ont aussi la phobie de s'engager sur le long terme avec une société, un conjoint, des tiers. C'est un peu normal car on manque de confiance en nous, et on connaît nos faiblesses pour garder la motivation et l'élan du début sur du plus long terme. Mais il ne faut pas que cela nous paralyse et nous empêche d'avancer dans la vie. Il est bon de prévoir des portes de sortie possible à l'avance, si c'est possible expliquer aux gens comment on fonctionne pour ne pas les décevoir par la suite, et ne s'engager que sur des projets qui respectent nos valeurs/besoins/talents/désirs comme on l'a vu plus haut. Prévoyez notamment d'avoir une certaine autonomie et indépendance vis à vis des autres, car ainsi ce sera beaucoup plus durable.</p>
<p>l'impulsivité destructrice</p>	<p>► A l'autre extrême, les adultes TDA/H ayant la composante impulsive vont "envoyer tout péter" à la moindre occasion ou encore pire au moment d'atteindre leur but (l'exemple des examens ou le candidat ne se présente même pas). Ils peuvent se lancer à fond dans un nouvel objectif et abandonner à cause d'une simple remarque d'un tiers, ou à cause d'un simple obstacle qui leur paraît sur le coup infranchissable, peut-être due à la fatigue causé par cette hyper focalisation.</p> <p>► Certains pratiquent la politique de la terre brûlée où il leur faut sans cesse un nouveau territoire et repartir à zéro. Il est important de ressentir ses états internes et ses émotions s'aggraver afin de les anticiper et préparer une sortie moins brutale, même si celle-ci s'avère la bonne solution. Toute forme de relaxation freine cette impulsivité.</p>
<p>La recherche obsessionnelle de solutions</p>	<p>► Certains d'adultes TDA/H passent leur vie à chercher des solutions pour leur déficit d'attention, vous en faite peut-être partie si vous êtes arrivé ici. Félicitation mais est-ce que vous allez vraiment appliquer ce qui est écrit sur ce site (ou d'autres) concernant votre TDA/H ? Cela va passer par de grandes décisions sur le style de vie, l'hygiène de vie, ou des pratiques journalières de relaxation ! Ou selon votre tempérament cela passera plutôt par la recherche d'un job compatible TDA/H, ou garder votre job mais améliorer votre organisation en faisant des gammes pour changer vos mauvaises habitude de procrastination. En êtes-vous conscient ? Il va falloir vous y investir durablement.</p> <p>► Chercher des solutions est peut être devenu votre passion et même votre personnalité principale, vous cherchez sans arrêt un truc miracle qui va tout résoudre d'un coup. Cela vous est arrivé dans le passé, pendant une semaine vous vous êtes senti super bien grâce à un nouveau truc et surtout son effet placebo associé. Cela vous a fait peut-être fait avancer à un moment de votre vie, mais vous avez sans doute tendance à chercher de manières obsessionnelles de nouvelles solutions au lieu d'expérimenter sur la durée celles qui ont déjà marchées pour vous et qui vous permettrait de profiter enfin de la vie, de sortir, de mettre en œuvre vos progrès. Arrêtez de repartir à zéro avec de nouvelles recherches de solutions avec internet, ce qui devient une addiction. De même votre bibliothèque est peut-être déjà remplie de livres de développement personnel, de diététique ou de spiritualité méditative, que 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'ennui deviennent elles même ennuyeuses ? ou plus grave vous les oubliez, happés par de nouvelles découvertes ? Soyez en sûr, si le sport ou la relaxation vous aident, cela vous aidera toute la vie donc on doit les pratiquer régulièrement et raisonnablement, quitte à les faire varier (changement de sport ou de type de relaxation/méditation). D'autre part les solutions comme celles de ce tableau marchent en synergie donc il est plus efficace d'en pratiquer plusieurs en parallèle, et ne pas les transformer en addiction comme faire du sport à outrance ou de faire des retraites méditative de plusieurs semaines qui vont vous couper du monde.</p>
<p>Ne pas savoir choisir</p> <p>Liberté extérieure et prison intérieure</p> <p>Apprendre à être heureux</p>	<p>Ce paragraphe est le seul de ce site qui est fortement inspiré de documents extérieurs, il s'agit des livres "petit traité de vie 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 ou de maintenir le cap. Tous les habitants des sociétés "évoluées" se retrouvent aujourd'hui devant un dilemme : ils aspirent à se réaliser et à s'épanouir, ce qui est le mot d'ordre de notre monde moderne, et en même temps ils n'arrivent pas à savoir ce qui est bon pour eux, à trouver leur voie, à effectuer les bons choix. Les adultes TDA/H n'arrivent pas à se discipliner et à devenir suffisamment régulier et tenace pour réussir dans des voies exaltantes mais exigeantes. Ils aspirent à tout et ne parviennent à rien, ou à pas grand-chose. Du coup, certains n'ont plus goût à rien, tandis que d'autres sombrent dans l'alcool et la drogue pour les plus jeunes. Ils zonent, vivent, font un peu de musique ou d'informatique sans jamais aller jusqu'au bout. Ils peuvent en être littéralement déprimés. 50 ans plus tôt, avec moins de choix et de désir permanent au bonheur, ils l'aurait peut-être trouvé sans le chercher, avec des activités plus épanouissantes sur le plan physique et sans ordinateur. .</p> <p>► Le conflit psychique entre nos désirs et les interdits moraux (la névrose) était la pathologie dominante des sociétés occidentales à l'époque de Freud et jusqu'à la fin des années 1960, c'est tout autrement depuis la libération des moeurs (Mai 68 en France). L'individu ne souffre plus aujourd'hui de trop d'interdits, mais de trop de possibles, d'une injonction de performance et d'autonomie trop lourde. Aujourd'hui, cette forme de dépression, qui touche de plus en plus d'adolescents et d'adultes TDA/H constitue l'un des symptômes de l'incapacité à se réaliser. à être soi-même. Ce qui renforce le fait que les psychanalyses freudiennes ne sont</p>

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

► Etre heureux, c'est apprendre à choisir, non seulement ses plaisirs mais sa voie, son métier, son partenaire, sa manière de vivre, ses amis et ses loisirs. Apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités. Rendre cohérent sa vie en fonctions des besoins, valeurs et des objectifs qui font du sens à notre vie. Donner du sens permet d'éviter ce sentiments d'incomplétude ou de non satisfaction pour renoncer à certains envies ou plaisirs addictifs et ainsi ce concentrer sur des objectifs considérés comme prioritaires.

[Haut de page / Index](#)

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

Famille et relations Témoignez sur le blog	Les relations amoureuses et sociales peuvent être perturbées par le TDA/H
Rencontre amoureuse Vie sexuelle Faculté d'aimer	<p>► 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.</p> <p>► 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.</p> <p>► 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.</p> <p>► 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.</p> <p>► La meilleure solution pour retrouver cette capacité d'aimer commence par apprendre à s'aimer soi-même avec nos symptômes TDAH 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.</p> <p>► 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 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.</p>
Vie de couple	<p>► 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.</p> <p>► 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.</p> <p>► 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 excusez après coup quand vous êtes allé trop loin, uniquement sur le moment vous ne vous en rendez même pas compte, mais ne culpabilisez</p>

pas pendant plusieurs jour chaque fois que vous "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 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.

Vie familiale

- ▶ 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).
- ▶ 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 répercuter en un manque de confiance en soi plus tard. Il faudra essayer de ne pas reproduire cette erreur à la génération suivante, **en faisant comprendre avec amour à ses propres enfants TDAH qu'ils ont leur particularité propre**, 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 ça complique un peu leur existence, 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 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, frères 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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 **beaucoup des conseils de ce site liés à l'équilibre général sont valables pour les adolescents TDAH.**

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 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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. **Eviter de rester des périodes trop longues avec les mêmes personnes** en alternant entre vos différentes relations, cela n'empêche pas d'avoir des relations et amis sur le long terme.
- ▶ 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.
- ▶ 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 :
 - > Besoins d'inclusion avec l'envie d'être important et la peur sous-jacente d'être ignoré ou abandonné
 - > Besoins d'être influant avec l'envie d'être compétent et la peur sous-jacente d'être humilié
 - > Besoins d'être ouvert avec l'envie d'être sympathie 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, 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 événement 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.

► Les conversations habituelles les ennuiement, 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.

► 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 **privilégier les activités de groupe 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 citées ci-dessus. Il leur faut privilégier des métiers ou 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.

► 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 leur permettra 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** que les gens entretiennent entre eux malgré eux. Le plus connu de ces jeux est le trio persécuteur/victime/sauveteur ou 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 TDA/H 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 sauveur 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.

► 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 :

- 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 en permanence. Pour les TDA/H 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 ...

[Haut de page / Index](#)

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

Diététique

[Témoignez sur le blog](#)

Quelques règles valables pour tous mais plus encore pour les TDA/H. En effet on doit donner le bon carburant à notre turbo et éviter les déséquilibres de toutes sortes qui font chuter notre énergie, notre attention et notre humeur.

Conseils généraux

► Sur la diététique, on retrouve souvent les adultes TDA/H dans les extrêmes, une partie ne respecte aucune règle alimentaire par manque d'attention et d'habitudes (comme aller faire ses courses régulièrement). D'autres ont une vigilance extrême là-dessus, car ils se sont aperçus que cela avait une incidence importante sur leur attention et leur bien être. Attention de ne pas être trop dans l'obsession d'une nourriture parfaite au risque de se désocialiser, l'alimentation ne représente qu'une petite partie des solutions pour bien vivre son TDAH.

► 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 un peu d'attention et d'énergie ou soulager une inquiétude ou un stress quasi permanent pour certains. Mais manger trop lors d'un repas provoque une digestion lourde qui plombe, plus exactement qui va empêcher la sécrétion de la sérotonine (neurotransmetteur du bien-être) qui est produite normalement à 80% par l'intestin, notre 2ème cerveau qui contient 200 Millions de neurones.

► Un grand nombre d'adultes TDAH ont développés une addiction au sucre car celui-ci génère la fameuse dopamine qui nous manque. Le sucre est mauvais pour tous et pour le TDA/H. On pourrait penser le contraire car le sucre amène une énergie immédiate quand on est en hypoglycémie. Donc on se concentre un peu mieux avec du sucre à très court terme, tout en soulageant une angoisse accentuée par le manque de sucre dans le sang. Mais on favorise ainsi des hypoglycémies fréquentes qui vont être le terrain d'une mauvaise attention chronique ainsi qu'un stress chronique. Une stratégie basée sur la consommation de sucre lent (index glycémique bas), de protéine et de fibre sera la solution pour résoudre l'hypoglycémie au quotidien.

► 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 hamburgers macdo, mais aussi dans la plupart des desserts. Ce conseil est universel, c'est donc valable pour tout le monde, mais c'est un fait que beaucoup d'adolescents et d'adultes TDA/H s'alimentent très mal. Cela risque d'entraîner de l'obésité, puis d'autres maladies graves en 2eme parties de vie.

► 80% des produits d'un magasin classique sont plutôt mauvais, avec du sucre, sel, colorants, conservateurs, mauvaises matières grasses, et l'amidon des farines raffinée. Evitez toute formes de biscuits, viennoiserie, desserts industriels, friandises sucrées, plats cuisinés. Eviter si possible aussi les boites de conserves, les fruits et légumes non bio. Si vous ne pouvez pas vous passer de produits industriels, privilégiez ceux contenant des protéines et glucides complexes autre que le sucre et les farines blanches.

► Manger équilibré ne veut pas dire éliminer les plaisirs gustatifs car ceux-ci participent à notre bonne humeur et donc notre bonne santé. C'est manger intelligemment, se démarquer des nouvelles mauvaises habitudes de nos contemporains influencés par le marketing trompeur de l'industrie agro-alimentaire. Cela passe par réapprendre à apprécier le goût simple des aliments naturels et non raffinés, sans excès de sucre, de sel ou autre sauce attrayante peu recommandable. Privilégiez les aliments du marché ou bio, mais aussi les aliments congelés (sans sauces) et éviter les légumes en boite.

► Diminuer les produits laitiers et la viande rouge grasse qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés, optez pour les produits laitiers écrémés, ou les fromages riches en tyrosine comme le parmesan. Eviter les matières grasses combinées avec les féculents (ou pain blanc ou sucre) dans un même repas. Les desserts ne devraient pas être systématiques à chaque repas.

► Mangez des fruits tous les jours, si possible en début de repas (pour éviter la fermentation du bol alimentaire) ou entre deux repas si vous n'êtes pas diabétique. Les fruits amènent directement de l'énergie sous forme de sucre (entre lent et rapide grâce au fructose et glucose), de vitamines, de minéraux, et des antioxydants qui retardent le vieillissement cérébral, mention spéciale aux abricots secs qui contient en plus beaucoup de fer. Les fruits nourrissants comme la banane, les figues, les dates et abricots secs peuvent constituer un petit déjeuner ou un goûter. Les fruits sous forme déshydratés se conservent longtemps et constituent un moyen pratique d'éviter l'hypoglycémie sans faire ses courses tous les jours.

► Mangez aussi des légumes tous les jours, frais ou congelés. C'est très important aussi car c'est une autre source de vitamines, de minéraux et surtout de fibres qui font baisser l'index glycémique du bol alimentaire. D'autre part, une légumineuse peut constituer à elle seul un repas car c'est l'aliments le plus complet (glucide, protéine, lipide, fibres, vitamines, minéraux), il s'agit des pois, pois chiches, fèves, lentilles, haricot.

Eau

► Avant de parler de l'alimentation, boire régulièrement de l'eau est le meilleur moyen de ne pas perdre son énergie physique et mentale. C'est le plus important après la respiration. Quand on ressent une sensation de soif, c'est déjà trop tard, nos muscles perdent 10% de leur force et de leur vitesse de réaction. Plus intéressant encore, les cellules du cerveau sont encore plus sensibles à la déshydratation 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. Eviter les jus de fruit en bouteille, même sans sucre ajouté. Garder une bouteille d'eau toujours près de vous ou encore mieux profitez-en pour faire une pause dans vos activités.

► Buvez régulièrement de l'eau, mais pas trop à la fois quand même. Un demi-verre au réveil puis une à deux fois par heure avec un total d'environ 1 litres 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, ou si vous avez mangé beaucoup de protéine lors du repas précédent. Buvez avant chaque repas mais, mais ne noyez pas votre estomac pendant et après les repas. Et gare aux clichés de la pub, ce n'est que pour les femmes en mal de minceur. Beaucoup d'adultes TDA/H sont particulièrement sensibles à une ou plusieurs règles générales de diététique et c'est le cas pour celle-ci donc éviter la déshydratation pour ne pas perdre votre énergie.

Répartition des repas

► Respecter la règle des 3 repas par jour (plus éventuellement le goûter) pour **éviter l'hypoglycémie qui est fatale** car celle-ci provoque souvent l'effondrement de la concentration chez les adultes TDAH, amène du mauvais stress et pour certains une humeur désagréable. On peut arrêter une hypoglycémie ou l'éviter juste avant un repas, en prenant des fruits ou exceptionnellement une boisson contenant du sucre et/ou du glucose. Attention aux mélanges glucose-fructose de l'industrie alimentaire, dans les bonbons ou sirops notamment, qui sont de très mauvaise qualité.

► Le petit déjeuner devrait être important et glucidique (Fruits ou fruits secs, céréales ou pain multi-céréales complet, céréales d'avoines ou sans gluten (voir plus loin), confitures allégée en sucre, miel ...) pour bien démarrer la journée. Beaucoup de sucre lent et un peu de sucre rapide permettra de garder plus longtemps l'énergie dans la matinée, avec un taux assez élevé de sucre dans le sang jusqu'à l'heure du prochain repas. C'est le cas du miel surtout s'il est sous forme liquide qui un signe de forte présence de fructose par rapport au glucose, comme dans le miel d'acacia, châtaignier ou sapin selon vos goûts. On peut aussi opter pour un petit déjeuner riche en protéine, le fameux bacon de porc ou de dinde par exemple qui sont peu gras.

► Pour le déjeuner, le sandwich n'est pas un mauvais choix s'il est fait avec du pain complet ou mieux 5 céréales, s'il ne contient pas trop de gras (beurre, fromage), en préférant une sauce blanche par définition plus légère. S'il est pris en dehors de son poste de travail, si possible dans la nature, cela sera une vraie pause énergétique. Evidemment il sera bon aussi de manger avec des collègues de travail qu'on apprécie et qui ne parlent pas trop de boulot pour faire aussi une pause coté stress.

► Le Déjeuner devrait être assez copieux pour tenir jusqu'au soir ou jusqu'à la collation de fin d'après-midi, mais certains subissent une baisse d'énergie vers 14H00 qui peut être amplifiée par le processus de digestion. Si vous êtes chez vous, une sieste de moins de 30 mn peut aider, sinon il faudra apprendre à manger plus léger et prendre ensuite vers 17H une collation comme des fruits frais ou déshydratés, ou encore des fruits secs (amandes, noix de cajou, noix, noisettes, ...) sans sucres ni sel ni huile ni conservateurs.

	<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 et une digestion importante qui va gêner la qualité du sommeil et donc augmenter le déficit d'attention le lendemain. Le meilleur moyen 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 le dîner afin d'éviter de se ruier sur le repas du soir pour combler un manque de sucre de sang. Il faut toutefois manger suffisamment pour ne pas se réveiller en 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 énergétique, donc on mangera plus en quantité les jours d'activité physique intense ou de sport. L'énergie des aliments et des dépenses physiques est mesurée en kilocalorie, et on doit se situer au niveau journalier entre 1000 et 2500 selon son âge, son sexe, sa masse musculaire et son activité physique. On va apprendre à lire les étiquettes des produits que l'on consomme pour voir sa valeur énergétique mais aussi sa composition. Chaque aliment ou produit agroalimentaire est ainsi composé de glucides (sucres rapide ou lent), de protéine et de lipide (matière grasse, 2 fois plus calorique) dont on va parler en détail ci-dessous.</p>
<p>Glucides</p> <p>Index glycémique</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. Attention aux sucres rapides trop fréquents car ils activent l'insuline exagérément, ils provoquent 3 heures une hypoglycémie et il y a un risque de diabète (type 2) à terme, les adultes TDAH y sont très exposés.</p> <p>► Privilégier les sucres lents (index glycémique faible) comme le pain complet, semi-complet, aux céréales ou au froment, les céréales complètes, les pâtes complètes, le riz complet etc. Le pain blanc n'est pas bon pour la santé, c'est de l'amidon, des calories vides sans fibres ni minéraux, un index glycémique élevé équivalent au sucre, et il ne doit sa popularité dans la France de l'après guerre que par un raz le bol du pain noir qui était obligatoire (les moulins ne fonctionnaient plus pendant la guerre). C'est une des nombreuses aberrations alimentaires collectives. Pour les féculents de type pommes de terre, un temps de cuisson plus court permettra d'avoir un index glycémique le plus faible possible, donc meilleur. En résumé, diminuez ce qui est blanc (sucre, pain blanc, patate blanche, farine blanche, 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 une tâche une heure avant un repas, et spécialement si on est en hypoglycémie, ou si l'on doit faire un effort sportif.</p>
<p>Lipides</p> <p>Omega 3</p>	<p>► Evitez les produits industriels contenant des lipides et les produits de l'élevage intensif car ce sont souvent des mauvaises matières grasses, c'est à dire des acides gras saturés ou gras trans (insaturé hydrogéné). Préférez plutôt les Omega-3 (acide gras poly-insaturés alpha linoléique) et Omega-9 (acide gras mono-insaturés). Les Omega 3 sont des lipides (matières grasses) qui nous sont particulièrement bénéfiques car ils activent la dopamine et la sérotonine et sont particulièrement bénéfiques pour l'attention, l'humeur et l'hypersensibilité, en plus des autres effets bénéfiques sur le cerveau et le cœur.</p> <p>► On trouve les omega-3 en grande quantité dans les poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon par ordre de teneur). Privilégiez le rayon poissonnerie frais, mais des boîtes de qualité (sans huile et sans sauces) feront l'affaire. N'abusez pas des gros poissons d'élevage qui accaparent le plomb (Thon, Saumon). On trouve aussi des omega-3 dans certaines huiles (colza, noix, lin). Pensez une ou deux fois par semaine à une salade avec poisson gras et huiles riches en Omega-3 (sans féculent ni pains pour limiter les calories), 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 dans les heures qui suivent. C'est difficile d'imaginer que de simples boîtes de conserve de maquereaux peuvent nous aider ! Pourtant nos ancêtres Cro-Magnon consommaient globalement beaucoup plus d'Omega 3 (voir régime paléolithique), le ratio Omega-3/Omega-6 s'est inversé au fil du temps alors que notre physiologie n'a pas eu le temps d'évoluer en conséquence. Eviter donc la traditionnelle huile de tournesol qui contient beaucoup trop d'Omega-6 ainsi que l'huile d'arachide. Pour les cuissons, un mélange d'huile équilibrée que l'on trouve dans le commerce fera l'affaire ainsi que l'huile d'Olive.</p> <p>► A noter que l'huile d'Olive ne contient pas d'Omega-3 mais des Omega-9 et polyphénol intéressants pour prévenir les maladies cardio-vasculaires mais sans autre intérêt pour le TDAH. L'huile de Colza est la plus équilibrée et contient en bonne proportion les 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 lin 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 assez riche en omega-6 et omega-9. Elle est très chère et doit se conserver au frigidaire.</p>
<p>Protéine</p> <p>Régime végétarien</p>	<p>► Les protéines activent la dopamine (grâce à la L-Tyrosine) et diminuent les risques d'hypoglycémie. Elles augmentent donc sensiblement notre énergie, notre attention et notre humeur, mais on doit rester raisonnable surtout le soir. Privilégier les viandes blanches en premier choix (Dindes et poulets car riches en L-Tyrosine) puis le poisson blanc qui sont de la protéine à 95% et en second choix le porc (préférer le jambon maigre plutôt que du saucisson. Les viandes rouges (ovins, bovins) ne devraient pas être consommées fréquemment car elles contiennent moins de protéine (contrairement à la croyance populaire), ainsi que plus de mauvais gras surtout si l'animal n'a jamais vu une prairie, donc privilégiez le bio. Le canard et l'oie sont intéressants aussi pour les omega-9, une boîte de confit feront l'affaire pour amener ces bonnes graisses dans un repas avec légumes verts, sans féculents ni pain pour limiter les calories.</p> <p>► Si vous voulez avoir une idée approximative que pourrait produire la ritaline sur vous, essayez un repas très riche en L-Tyrosine en mangeant 1/2 dinde ou même un poulet fermier accompagné de salade ou tomate. Bien que la protéine pure améliore sensiblement notre pouvoir de concentration, on ne doit pas en abuser car cela fait travailler nos reins, pour éviter un peu cela il faut beaucoup boire dans les heures qui suivent. Si vraiment vous n'arrivez pas à acheter la viande et le poisson régulièrement, prévoyez dans un premier temps des sachets de protéines qui vous dépanneront quand vous n'aurez plus rien dans votre réfrigérateur. Vous en trouverez dans les rayons régime pour femme ou en plus pur dans les rayons sportif d'homme pour la musculation. Si vous prenez</p>

des protéines en poudre avec un gout sucré (éventuellement chocolaté), c'est aussi une solution temporaire pour faire baisser votre bulimie de sucrerie, chocolat et autre dessert.

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

Régimes spéciaux :
- sans gluten
- sans caséine

Jeûner

► Le gluten est un ensemble de protéines qu'on retrouve dans certaines céréales comme le seigle, le maïs et surtout le blé etc. L'intolérance au gluten touche 2 à 5% de la population mais touche en fait beaucoup plus de monde car notre système digestif n'a pas assez évolué depuis le néolithique et la culture du blé et sa transformation par l'homme, tout comme la caséine des produits laitiers. Donc on constate chez beaucoup de gens des lenteurs digestives, un reflux gastro-oesophagien. De nombreux sportifs très connus suivent avec succès un régime sans gluten sans pour autant y être allergique. Le gluten peut être un des facteurs d'aggravation du TDAH chez les enfants et les adultes aussi.

► Testez pendant quelques jours un régime sans gluten (sans pain, céréales, pâtes classiques) privilégiez le riz, des céréales et pâtes sans gluten (sarrasin, quinoa, châtaigne, riz ...) que l'on trouve dans les boutiques diététiques, les bananes que l'on peut aussi écraser dans les desserts et dans un bol de fruit sec le matin. Le blé moderne est la plus mauvaise céréale (même le blé complet) car elle a été très modifiée pour le rendement ce dernier siècle avec beaucoup plus de gluten. On trouve ce blé de partout (pâtes, pizzas, gâteaux, ...). Un blé contenant moins de gluten est le petit épeautre, en théorie proche du blé sauvage antérieur au néolithique. Les farines ou pains multi-céréales (blé, seigle, avoine, sarrasin, lin, riz, ...) sont un bon compromis et on les trouve dans beaucoup de boulangeries.

► De même il est intéressant de tester un régime sans caséine donc sans produits laitiers puisque nos ancêtres lointains ne pratiquaient pas l'élevage (voir régime paléolithique). Remplacer le lait d'animaux par le lait de soja, le lait d'amande de riz ou d'avoine que l'on 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 privilégiez un repas hebdomadaire spécial fromage en essayant de ne pas y associer du pain blanc. 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 le fait d'éviter l'hypoglycémie. Mais le corps est malin et à appris à gérer correctement un manque de nourriture prolongé qui devait être fréquent chez nos ancêtres les chasseurs. A partir du 2ème jour sans alimentation, le cerveau se passe du glucose du sang amené par les glucides pour 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 premiers jours, mais cela rentre 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 en même temps (il existe de nombreux stages Jeûne et randonnée), n'être pas seul si possible. On se rend compte qu'on est plus en osmose avec notre entourage, la nature, l'instant présent, la vie. Un jeûne d'une semaine peut être révélateur pour des prises de conscience chez l'adulte TDAH à travers un calme mental naturel, même s'il ne faut pas s'y attacher car il est difficile de le faire régulièrement. Jeûner un jour par semaine peut se faire, et ainsi se détoxifier régulièrement.

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

<p>Compléments alimentaires</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Il existe des nutriments qui favorisent la vigilance, la concentration, la mémorisation, reculent la fatigue tout en préservant l'équilibre général</p>
<p>Spécifiques concentration et mémoire</p>	<p>► Les meilleurs nutriments pour la concentration et la mémoire sont : DMAE (Diméthylaminoéthanol), Phosphatidylserine, PCA, Ginkgo Biloba, Choline, DHA (omega 3), L-glutamine, L-Théanine (contenu dans le thé vert), Bacopa, Vinpocetine, Huperzine, Rhodiola. Vous trouvez la plupart au rayon herboriste des pharmacies. L'action de ces nutriments est quasiment instantanée et "boostent" le cerveau pendant environ 2H, on peut ainsi en prendre plusieurs différents dans une journée cérébralement intense pour optimiser son rendement. Attention car vous serez aussi plus performants sur vos addictions. Ces nutriments sont vraiment efficaces pour retarder la fatigue intellectuelle qui nous est fatale en terme de concentration et de mémoire.</p> <p>► On trouve ces nutriments combinés de manière synergiques dans des compléments alimentaires efficaces que l'on ne trouve que sur Internet. Parmi les meilleurs combinés pour l'attention et la mémoire, on peut citer "Focus Factor", "Vaxa Attend" et "Constant Focus". Le 1er est le plus équilibré avec en plus beaucoup de vitamines et de minéraux (dont le magnésium), le 3ème est plus spécifique pour gagner en attention. 1/2 comprimé ou gélule est suffisant pour une action optimum sur 1h</p> <p>► Ces compléments alimentaires sont très intéressants pour les étudiants en période de révision ou pour tous ceux qui travaillent beaucoup sur ordinateur essentiellement pour diminuer la fatigue intellectuelle et oxygéner le cerveau. Ils sont sans effets secondaires (car sans caféine) et peuvent même retarder un éventuel Alzheimer car ces nutriments nourrissent véritablement le cerveau.</p> <p>► Pour la concentration, mention spéciale à la L-Tyrosine qui est le précurseur de la dopamine, donc de la ritaline naturelle en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. C'est vraiment le nutriment naturel qui traite le plus efficacement le TDAH et sans effet secondaire. On le trouve sur Internet mais certaines pharmacies le proposent en tant que préparation. On le</p>

trouve aussi dans d'autres compléments alimentaires comme la spiruline, les protéines de soja, mais aussi dans l'alimentation courante : le poulet ou la dinde, le blanc d'œuf, ou certains fromage blanc (cottage cheese) ou secs (parmesan) sans en abuser.

<p>Humeurs Hypersensibilité Sommeil Stress Trac</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pour améliorer l'humeur, mention spéciale à la L-phénylalanine qui est le précurseur de la noradrénaline, donc un antidépresseur naturel en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines. Tout comme la L-Tyrosine, C'est un le nutriment naturel conseillé pour le TDA/H et avec peu d'effets secondaires. Signalons aussi le Tryptophane (pour le sommeil et l'humeur) et le millepertuis ou hypericum (antidépresseur naturel mais qui ne convient pas aux personnes ayant un trouble bipolaire). ▶ Pour diminuer le stress et l'anxiété, l'impulsivité et l'hypersensibilité, des suppléments de naturels de GABA sont efficaces, notamment un produit nommé "Gaba Calm" qui contient aussi de la L-Tyrosine et qui agit rapidement car on le laisse fondre sous la langue. Il est efficace, sans danger, efficace pour les symptômes du TDA/H et unique en son genre, on peut le commander sur internet ▶ Pour certains, les compléments alimentaires et acides aminés vu plus haut sont trop forts et ils ont donc besoin de nutriments beaucoup plus légers, surtout pour diminuer l'impulsivité, le stress ou l'anxiété. Les plantes sont alors un bon choix, comme la valériane, la passiflore, l'aubépine, l'ashwagandha, ou des tisanes spécifiques. Mais le meilleur est la L-Théanine à travers le thé vert, qui a aussi des vertus stimulantes, et c'est plus sympa que d'avalier une gélule de plus. Dans le style convivial, Il existe aussi des tisanes efficaces pour le stress et l'anxiété que l'on trouve dans les pharmacies ou herboriste (exemple de composition gagnantes : anis vert, serpolet, aubépine, tilleul, asperle od, lavande, coquelicot) ▶ Les fleurs de Bach peuvent donner de bons résultats pour ces personnes impersensibles à toutes molécules, en agissant aussi sur la concentration et l'impulsivité. La clematite est souvent conseillée pour la concentration, il existe même une composition spéciale TDAH (N°55) chez un fournisseur (pas de retours positifs pour l'instant), et le fameux rescue (en spray) pour les crises d'angoisses qui est le mélange le plus connu dans les fleurs de bach. ▶ L'homéopathie est une bonne alternative pour les personnes trop sensibles pour prendre des compléments traditionnels vus plus haut : Anacardium pour les problèmes de distraction et d'estime de soi, aurum metallicum ou baryta carbonia pour la vie sociale, chamomilla pour une meilleure gestion de la frustration, lithium pour atténuer les changements d'humeur, Ignata pour le stress qui rend hypersensible et hyperactifs stress. Mention spéciale pour le gelsenium pour le stress et le trac qui inhibe (examen , rencontre amoureuse).
<p>Vitamines et minéraux</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les vitamines du groupe B sont très intéressantes, avec un fort dosage du l'ordre de 50mg. la B1 pour la fatigue intellectuelle, la B6 pour la synthèse des neurotransmetteurs du TDAH, ou un complexe de toutes les vitamines B (+ Choline) pour le stress en général. Elles ne sont pas dangereuses mêmes avec des doses bien supérieures aux préconisations officielles, par exemple 50mg. ▶ Un multivitaminé quotidien pour compléter l'alimentation moderne n'est pas de trop, avec les vitamines C et E très anti-oxydantes, les vitamines A et D pour lesquels on ne doit pas dépasser un certain dosage, en enfin les sels minéraux et oligo-éléments (magnésium, calcium, zinc, ...). ▶ Des suppléments de magnésium semblent bien fonctionner en diminuant l'anxiété et l'hyperactivité cérébrale pour certains. Des études tendent à montrer que le manque de magnésium due à l'alimentation moderne serait en déficit chez presque tous les enfants et adultes TDAH et constituerait donc un facteur d'aggravation du TDAH. Prendre des gélules de magnésium peut être intéressant car notre alimentation moderne en manque, notamment à cause du raffinage des farines (farine blanche et pain blanc). ▶ Une carence en fer (fréquent chez les femmes et les enfants) peut aussi diminuer la concentration, l'humeur et augmenter la fatigue jusqu'à l'anémie. Mais une alimentation équilibrée en contient suffisamment. Des études ont montrées la bonne action de suppléments en fer (ferrite). On peut commencer par manger plus souvent des lentilles, haricots blancs secs, céréales complètes, viande maigre, abats, foie de volaille .
<p>Sous prescription</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ De légers stimulants peuvent remplacer avantageusement la caféine et la nicotine. Ce sont souvent des vasodilatateurs ou des anti-ischémiques qui augmentent le débit sanguins et surtout l'oxygène dans le cerveau. Citons par exemple le Piracetam et l'Hydergine, bien synergiques ensemble, sous prescription avec votre médecin de famille. ▶ D'autres se trouvent légalement sur internet sous l'appellation "smart drug" et peuvent permettre de gérer une situation temporaire difficile. Mais rappelez-vous qu'à terme une respiration amplifiée et régulière amène aussi l'oxygène au cerveau et peut faire à peu près le même effet.

[Haut de page / index](#)

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

<p>Audios et Vidéos</p> <p>Témoignez sur le blog</p>	<p>Résumé des enregistrements audio pointés dans les tableaux d'auto-coaching ci-dessus</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Audios de bruit blanc <ul style="list-style-type: none"> - Concentration forte - Concentration douce - Concentration relax ▶ Audios Relaxation <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage - Méditation du ressenti du corps 	<p><i>Pour télécharger les fichiers audio ci-dessous, faire click-droit sur Windows, ou CTRL+click sur Mac, puis "sauvegarder ... sous" pour chaque audio ou chapitre de livre audio en choisissant le dossier pour accueillir le fichier mp3. Transférez les ensuite sur votre baladeur ou votre smartphone pour les avoir toujours avec vous et les écouter quand vous travaillez (audio bruit blanc) ou quand avez un moment de libre, dans les transports en commun, dans votre lit au coucher et au réveil, ... Votre baladeur mp3 ou smartphone va devenir votre coach personnel. Vous pouvez aussi les écouter en ligne (en cliquant juste dessus) sans les télécharger mais vous serez moins autonome et dépendant des sites ou sont stockés ces audios.</i></p>

► 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

► Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer sur une tâche :

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

- Voici donc un [audio de bruit blanc à télécharger ici](#) (white noise) que vous pouvez écouter (avec un bon casque si possible) pendant que vous faites une tâche cérébrale très difficile pour vous. Mettez le son assez bas la première fois sinon vous pourriez ressentir une gêne 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 car il est moins rêche 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 permet de se concentrer, plus modérément qu'avec les deux autres types d'audios, mais avec un spectre de bruit aléatoire plus agréable et pouvant convenir aussi 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 améliorer l'attention. Il existe d'excellentes bandes sons sur youtube dédiées aux adultes TDAH [isochrone 1](#), [isochrone 2](#), [isochrone 3](#), [beta 1](#), [gamma 1](#)

- Il existe aussi des ondes qui permettent de se plonger plus facilement dans un état de relaxation et de créativité en travaillant, binauraux, isochrones ou ondes alpha/theta (utilisé pour la méditation), pas spécifique pour le TDA/H, mais qui peuvent être 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 [isochrone beta smr alpha 1](#)

- Utilisez ceux qui marchent le mieux pour vous et témoignez pour les noter et en proposer d'autres : [Témoignez sur le blog](#). Attention si vous travaillez jusqu'à 2h du matin grâce à ces ondes, vous le payerez quand même le lendemain avec un faible niveau d'attention, 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. Elle a été élaborée 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 interne du corps (Qi ou Chi du TAO chinois), ainsi que la relaxation occidentale, tout cela à travers un processus d'auto-hypnose pour en faciliter l'apprentissage. En quelques semaines on augmente ainsi notre niveau de bien-être environ de 2 à 5 points sur une échelle de 1 à 10. On baisse son agitation mentale, en renforçant son pouvoir de concentration et de création, et en augmentant l'harmonie avec son entourage personnel et professionnel (baisse de l'hypersensibilité). Tout cela en étant plus énergique pour mener à bien ses projets, en lâchant 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 engendrées 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 App pour une respiration en cohérence cardiaque : [Cohérence cardiaque](#)

Voici une méthode magique et simple pour améliorer son état émotionnel, être plus intuitif et positif. De par son approche scientifique, elle conviendra très bien à ceux qui bloquent sur la relaxation et les pratiques orientale (meditation, yoga, pranayama). En respirant 3 fois par jour pendant 5mn au rythme de 6 inspir-expir par minutes (2*5 secondes par respiration), avec l'aide d'un guide visuel ou auditif, on synchronise automatiquement la variation du rythme cardiaque sur l'inspiration (+ de battements) et sur l'expiration (- de battements), tout cela régulièrement et donc en en cohérence, pour cela on l'appelle la cohérence cardiaque.

- App Kardia ([Android](#) et [Iphone](#)) -> Application de respiration de 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 apparaître instantanément une énergie vitale (a dans le Yoga de L'inde). En quelques semaines on apprend à respirer mieux et à envoyer de l'oxygène à son cerveau plus régulièrement, ce qui diminue de manière spectaculaire certains symptômes négatifs du TDA/H et la

fatigue associés à ces symptômes. c'est aussi une excellente méditation pour bien commencer sa journée, à pratiquer si possible dès les premières minutes après le réveil. Si vous ressentez une gêne ou un étourdissement, c'est que vous êtes vraiment en manque d'oxygène (hypoxie) et cela s'améliorera rapidement avec une pratique régulière. Vous pouvez ensuite pratiquer cette respiration amplifiée plusieurs fois par jour sans l'aide d'audio.

- [respiration amplifiée 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). Le mieux est de commencer avec un guide visuel et sonore sur son smartphone. Ici c'est juste l'oxygénation du cerveau qui est mis en oeuvre, on pourra ensuite aller plus loin dans des cours de yoga avec des techniques de rétention et de visualisations pour ressentir vraiment l'énergie du prana dans tout son corps.

- App Pranayama ([Android](#) et [Iphone](#)) -> Application de respiration énergétique pédagogique

► Livres audio inspirant et aidant pour les adultes TDA/H : [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 répétitions pendant 3 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 littéraires de développement personnel :

- La lecture d'un livre est difficile pour beaucoup d'adultes TDA/H 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 pour ne pas s'ennuyer), et peuvent être utilisés en rituel d'endormissement ce qui améliore la durée et la qualité du sommeil, on peut s'endormir avec (volume au plus bas). Les livres sont enregistrés avec des voix off calmes ce qui rend encore plus inspirant le texte. Cela marchera d'autant plus avec les personnes qui sont plus auditives que visuelles. Dans tous les cas, certains préféreront quand même les versions texte 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 selon ce que vous voulez améliorer :

- [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 une meilleure réceptivité de suggestions métaphoriques au niveau de votre subconscient. Cela ne remplace pas une séance de relaxation/meditation corporelle complète quotidienne et il est préférable d'avoir déjà acquis une technique de relaxation comme celle présentée ci-dessus afin de rendre plus performante les suggestions de ces audios. Il existe beaucoup de sites qui proposent des séances d'hypnose souvent sous forme d'audio, les mp3 gratuits ne sont pas souvent de bonne qualité mais il existe des sites qui proposent vraiment des audios d'auto-hypnose faits par des professionnels reconnus de cette profession, donc vous allez trouver ci-dessous les liens vers ses audios que vous pouvez télécharger sur leur site natif. Pour ceux qui vous plaisent à la première écoute (voix, style d'exercice), essayez-les un par un pendant plusieurs semaines, c'est la répétition de leur écoute (un seul à la fois pendant plusieurs 3 semaines tous les jours selon votre objectif) qui va marcher. Laissez-vous bercer par la voix douce avec ses métaphores qui s'adresse à l'enfant que vous étiez et faites confiance au processus qui agit sur votre subconscient au fil des écoutes. Ne fouillez pas sur internet pour en découvrir de meilleurs, ce travail fastidieux a été fait par l'auteur de ce site ! Voici 2 sites qui proposent des audios d'auto-hypnoses gratuits :

www.mp3-hypnose.com -> Gestion stress (40mn -> 4mn), confiance en soi, bien s'endormir, ...

www.hno-mp3-hypnose.com -> Concentration (enfants et adulte), concentration sur un objectif, ...

Attention ! Ne papillonnez pas restez au moins 3 semaines sur l'audio que vous choisissez en premier

► 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 est souvent très bon pour réduire l'anxiété et augmenter la concentration.

- La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir, pour le couple attention/anxiété, à beaucoup d'adultes TDA/H même ceux n'aimant pas particulièrement le classique.

- Des sons provenant de bols tibétains sont reconnus comme étant efficaces pour le TDA/H, il existe un livre entier traitant de ce sujet "Soulager le 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 avoir des vertus pour vous amener des pensées positives et donc bon pour la récupération de vos énergies.

- Playlist [musiques pour se concentrer](#)

- Playlist [musique relaxante](#).

- Playlist [musiques positives](#)

- Playlist [chansons positives \(Français\)](#)

- Playlist [chansons positives \(Anglais\)](#)

- Playlist [musique pour s'endormir](#) ou [musiques en bruit de fond toute la nuit](#)

- Pour d'autres ce sera du hard rock ou même de la transe music pour s'évader de leur hyperactivité mentale ou se concentrer intensément sur une tâche mais il est préférable de ne pas écouter ce type de musique le soir

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

Fin du Manuel d'Auto-Coaching

■ A propos de ce site et de son auteur + vos remarques et votre témoignage

■ Je m'appelle Pascal et j'ai été bénévole pour les adultes TDA/H (Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité) entre 2003 et 2010 dans l'association française HyperSuper, association très active qui a déjà aidé des milliers de familles et d'adultes en détresse. J'ai aussi lu beaucoup de livres et de sites TDA/H notamment en langue anglaise pour me faire maintenant une idée assez précise de ce trouble. Je fais une pause dans mon activité associative aujourd'hui, en me concentrant, à travers la réalisation de ce site et de ce blog, sur la transmission de ce que j'ai appris au contact de centaines d'adultes TDA/H.

■ J'ai donc découvert mon déficit d'attention (sans hyperactivité) vers 40 ans et depuis je cherche par tous les moyens à le faire connaître et aider un maximum de personnes, ceci le plus tôt possible dans leur vie. D'où l'idée d'initialiser cette page qui s'enrichit déjà par de nombreux apports. Il s'agit d'aller plus loin que les informations classiques que l'on trouve en langue Française. Ce site vise à référencer l'ensemble des symptômes de ce trouble, ses conséquences psychologiques et surtout les moyens existant pour vivre avec, et même comment l'utiliser pour réussir, grâce à des solutions classiques mais aussi alternatives. Ces descriptions et solutions me sont venues des témoignages d'environ un millier d'adultes TDAH qui m'ont appelé et des nombreuses réunions et rencontres que j'ai animé en France depuis 2004.

■ Ayant personnellement appliqué beaucoup des conseils résumés ici, je peux aujourd'hui pleinement m'épanouir dans mon activité professionnelle principale ([consultant freelance](#)). J'ai commencé aussi en parallèle une activité secondaire de [Coach TDA/H](#), afin d'aider de manière plus personnalisée ceux qui n'arrivent pas à leurs objectifs. Après avoir coaché 30 personnes pendant 3 ans, je fais une pause sur le coaching individuel pour me consacrer à un [coaching de groupe](#) (à Paris et dans les Alpes) qui permet à un groupe d'adultes TDA/H de progresser ensemble, rapidement, et dans la bonne humeur pour initialiser un vrai processus de renouveau.

■ J'ai eu besoin d'indépendance pour commencer ce site, quitte à ne pas demander une approbation générale ou de validation scientifique systématique pour l'instant, le lecteur en est averti. (le chapitre sur les médicaments a été quand même relu et corrigé par deux médecins et un pharmacien). Toutes les phrases ont été murement réfléchies et proviennent indirectement de sources sûres ou de la synthèse de centaines de témoignages réels. Ce site apparaît souvent en tête sur les moteurs de recherche sur le TDAH adulte et cela me donne une responsabilité vis à vis des nombreux lecteurs (10000 visites par mois). Je reste l'unique rédacteur pour le moment, mais je recueille beaucoup de remarques constructives et pertinentes.

■ Pour les demandes de soutien autres que celles proposées sur ce site (rencontres ou coaching de groupe), ou pour obtenir les adresses de spécialistes pour un diagnostic, adressez-vous aux [associations listées sur ce lien](#)

■ Vous pouvez aussi mettre sur le nouveau blog la satisfaction que vous avez éprouvé à la lecture de ce site, j'attend aussi vos remarques et propositions d'amélioration à propos de ce site sur le fond et la forme qui pourront le faire évoluer : [Satisfactions et propositions d'amélioration pour ce site](#)

[Haut de page](#) / [Index](#)

■ Historique des modifications majeures faites sur ce site ou sur le blog associé

Afin que vous puissiez suivre les évolutions de ce site et du blog associé, voici donc un paragraphe qui permettra d'aller voir directement les changements majeurs depuis les derniers mois .

2010

- Décision de faire un site collaboratif sur le TDA/H adulte, indépendant de la médecine, sans copier-coller, à partir de 1000 témoignages
- 1ere mise en ligne de ce site au mois de Janvier dans un [état embryonnaire](#).
- 1er message d'un internaute (québécois) au mois de juillet

2011

- 1ere [rencontre TDA/H adulte](#) organisée à Paris via ce site au mois de Janvier.
- 1ere web-conférence au mois de septembre pour présenter en audio/vidéo le site, et qui évoluera en coaching de groupe à distance en 2012.
- Evolution du [contenu & look](#).

2012

- Mise à disposition du [site en version PDF](#) pour pouvoir le télécharger et l'imprimer afin de le lire régulièrement sans être connecté.
- Le site www.tdah-adulte.org est classé numéro 1 sur les moteurs de recherche avec 5000 visites par mois.
- Lancement du [blog participatif](#) qui permet à tous de commenter les chapitres du site, témoigner ou partager ses solutions.
- Un réseau de bénévoles se met en place pour animer des [rencontres dans les grandes villes](#) de France, Suisse et Québec.

2013:

- Conception et mise en ligne d'une méthode d'apprentissage relaxation/méditation à base d'audios : [Méthode hyper-relax \(blog\)](#)
- Rajout d'un chapitre regroupant les audios/vidéos aidants pour le TDAH adulte : [Tous les audios/vidéos](#)
- Rapprochement avec l'[association tdah-france \(Hyper-super\)](#) pour plus de synergie et de partage d'information
- Le [tableau des énergies](#) a été modifié, se trouve au début du manuel d'auto-Coaching et aussi en [format Word](#) imprimable
- Le [document PDF général](#) est paginé, le manuel d'auto-coaching imprimable en est extrait par rapport à des numéros de page

2014

- Rajout de [pratiques de mouvements corporels](#) et de [respiration en cohérence cardiaque](#) efficaces pour l'énergie, l'attention et l'humeur
- Mise à jour de la méthode générale proposée dans ce manuel d'auto-coaching dans le 1er chapitre [tableau des solutions de bien-être](#)
- Relecture complète du site avec nombreuses mises à jour
- Réécriture du chapitre "[Style de vie & objectifs](#)" - Changements majeurs sur la [méthode d'auto-coaching](#) et ses 5 premiers chapitres
- Des stages ([Séminaire + Ateliers](#)) sont proposés à Paris (1 weekend) et dans les Alpes (1 semaine) avec suivi à distance sur un mois

2015

- Colorisation et changements sur les [pratiques de bien-être](#) et éclaircissements sur la méthode générale
- Changements sur les symptômes négatifs (1, 4, 20) et sur les chapitres [motivation et attention](#) et [diététique](#)
- Changements sur les chapitres [hygiène de vie](#) (qualité sommeil) et [motivation et attention](#)
- Début d'insertion d'images et de résumés sur la colonne de gauche des tableaux reprenant ainsi les points forts des paragraphes
- Rajout des meilleurs sons isochrones, binauraux et ondes (beta, alpha, theta, ...) pour mieux se concentrer ou se relaxer ([audios/vidéos](#))
- Début de la relecture du site pour corriger les nombreuses fautes d'orthographe et de style

2016

- Suite de la relecture du site (orthographe, style, simplifications des concepts et de la visibilité, design de la table d'index principal revue)
- Changements et ajouts sur les chapitres [hygiène mentale](#) (démarches spirituelles, loi d'attraction, hygiène émotionnelle)
- Changements et ajouts sur les chapitres [diététique et compléments alimentaires](#) (le jeûne, le végétarisme, ...)
- Début de la recolorisation du texte pour une meilleure visibilité
- Suite de l'insertion d'images qui donnent une représentation visuelle des symptômes et des solutions
- Changements divers : + sur l'hypersomnie puis sur les solutions pour passer des soirées calmes et trouver un bon sommeil
- Le début du manuel d'auto-coaching se colorise
- La police de caractère de tout le manuel d'auto-coaching passe de 13px à 14px pour une meilleure lisibilité
- Le paragraphe "Audios/Vidéos est entièrement revu (liens vers 2 sites d'audios d'autohypnose gratuits, playlists musiques relaxantes, ...)

[Haut de page/a> / Index](#)

■ Liste des associations TDA/H francophone avec groupes de parole ou forums adultes

Pays	Associations	Site web	Groupe de parole TDA/H adultes	FForum
	HyperSuper	www.tdah-france.fr	http://www.tdah-france.fr/-Rencontres-conferences-et-reunions-.html	http://fr.groups.yahoo.com/group/TDAH-ADULTES/
	PANDA	www.associationpanda.qc.ca		
	TDA/H Belgique	www.tdah.be/	http://www.tdah.be/tdah/aide-soutien/groupes-de-parole	
	ASPEDAH	www.aspedah.ch/	http://www.aspedah.ch/activites/groupe-de-soutien.html	

■ Bibliographie

■ En langue française

- Mon cerveau a encore besoin de lunettes - Annick Vincent
- Je suis hyperactif - Gil Borms
- L'esprit dispersé - Gabor Maté
- Comprendre et soigner l'hyperactivité chez l'adulte - François Bange
- L'hyperactivité TDAH - Michel Lecendreau (2 chapitres adolescents et adultes)
- Soulager la TDAH grâce aux sons - Dck de Ruiter
- 10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte – Stéphanie Moulton Sarkis

■ En langue anglaise (les plus significatifs car il en existe plus de 50 sur le TDA/H adulte)

- Driven to distraction - Edward M. Halowell & John J. Ratey
- Delivered from distraction - Edward M. Halowell & John J. Ratey
- You mean I'm not crazy , lazy or stupid - Kate Kelly & Peggy Ramundo
- ADHD secrets of success - Thom Hartmann
- Women with Attention Deficit disorder - Sari Solden
- Healing ADD - The Breakthrough that allows you to see and heal the 6 types of ADD - Daniel G. Amen
- Mindfulness Prescription for adult ADHD (+ CD) - Lidia Zylowska

Fin de la page www-tdah-adulte.org

[Version PDF \(sauf chrome\) téléchargeable et imprimable en A4 ou A3](#)

Le mode brouillon (ou fast draft) de votre imprimante vous fait économiser de l'encre et est souvent suffisant

Pour une meilleure visibilité, possibilité d'imprimer en A3 dans un magasin de bureau ou papeterie à partir du format PDF