Le TDAH chez l'Adulte

Trouble du Déficit d'Attention
avec ou sans Hyperactivité

et avec souvent un Haut Potentiel (HP)
+ une HyperSensibilité (HS)

Site d'informations sur le TDAH - Stratégies, Conseils et Outils pour s'accomplir

1 ⇒ Définitions - Défauts et Qualités - Diagnostics et Traitements - Soutiens

3 types de TDAH (Hypo, Hyper, Impulsif)	Evolution de l'Enfant à l'Adulte TDAH	20 symptômes difficiles ou dévalorisants	20 talents ou besoins à intensifier
Base théorique Neurosciences	Profils types	Leurs mots quand ils en parlent	Autodiagnostic TDAH (+ HP + TSA + DYS...)
Diagnostic Médical et Démarches	Aide médicale et médicaments	Thérapies classiques et alternatives	Groupes de parole et Coaching

2 ⇒ Hygiène physique & mental - Bien-être↔Bien-faire - Organisation - Relations

Manuel d'Auto-coaching ⇒ ⇒	Hygiène de vie, Sommeil Exercises phys.	Calme des Emotions et des Pensées	- Style de Vie Etre ⇔ Faire - Métiers	Procrastination + Organisation + le Temps ...
- Motivation + Autodiscipline - Addictions	Relations Pro. Perso. Famille Amour	- Alimentation - Compléments - Nootropiques	Audios + Vidéos Ressources pour s'épanouir	- Témoignages - Blog associé - A propos / Fin

Rencontres distancielles TDAH les Mardis 20h (Gratuit) ► Cliquez ici

⇓

<u>Résumé des caractéristiques classiques d'un(e) adulte TDAH ...</u>

- **Attention fluctuante, Procrastination, Instabilité, Impulsivité, Hypersensible**
- **Créatif, Imaginatif, Curieux, Innovateur, Audacieux, Passionné, Flexible**
- **Insatisfaction et Ennui fréquent, frustration. Humeurs et Stress fluctuants**
- **Indépendant, Capacité à Foncer/Rebondir, Résilient, Ouvert d'esprit, Loyal**
- **Désorganisé, Indécis, Energie/Motivation instable, Impatient, Hyperémotif**
- **Empathique, Compréhensif, Serviable, Généreux, Spontané, Enthousiaste**
- **Oublis de RDV, de tâches, d'objets (ou perte), peu de mémoire immédiate**

<u>... et de ses paradoxes récurrents</u> (selon le jour, le contexte, l'acte, les gens)

- ***Hyperactif ⇄ Hypoactif, Hyperfocalisé ⇄ Distrait, Affectueux ⇄ Solitaire***
- ***Impulsif ⇄ Réservé, Perfectionniste ⇄ Saboteur, Empathique ⇄ Méfiant***
- ***Désorganisé ⇄ Tatillon, Procrastinateur ⇄ Pionnier, Maladroit ⇄ Doué***
- ***Insouciant ⇄ Réfléchi, Sentiments d'injustice ⇄ Infraction à des règles***
- **Paresseux ⇄ Laborieux, Spontané ⇄ Apathique, Hâtif ⇄ Souvent Lent**
- **Indécis ⇄ Curieux, Manque de Confiance ⇄ Remarquable ou Innovant**
- **Aventureux ⇄ Anxieux, Intrépide ⇄ Abattu, Inconscient ⇄ Spirituel**

⇓

L'opportunité pour mieux se connaitre ?

Se (re)construire plus vite et plus durablement ?

Pour cela il y a cette longue page www.tdah-adulte.org

⇓

⇓

↓↓↓ Le TDAH chez l'Adulte ↓↓↓

(Version Septembre 2025)

\+ Version PDF imprimable (300 pages) + Livre à feuilleter

+ Version podcast audio (8h) + 50 résumés en vidéos

+ Résumé audio (dialogue) généré par l'IA (7mn)

Pour agrandir le texte qui peut être pour certains trop condensé :
sur Smartphone ou Tablette → Tourner en mode paysage
sur Ordinateur → 'CTRL' et '+' , annuler : 'CTRL' et '0'

Cette page décrit amplement le **TDAH à l'âge l'adulte** (trouble déficit de l'attention avec/sans hyperactivité) et les solutions.
Une seule longue page web pour ne pas se disperser ...

■ **Le TDAH à l'âge adulte** peut être **difficile à vivre,** si on ne le comprend pas dans un premier temps, et si on n'apprend pas à mettre en place des solutions. Ensuite, **on peut le surmonter, il peut être même bénéfique** si on adapte sa vie à ce trouble ainsi qu'à tous ses talents qui sont souvent en attentes de s'exprimer.

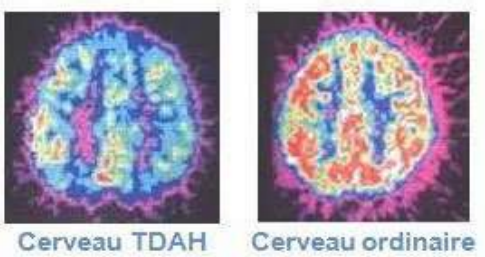
■ L'acronyme de ce trouble en français est **: "TDAH".** "TDA" sans "H" est de moins en moins utilisé puisque dans tous les cas il y a une Hyperactivité mentale (et souvent une Impulsivité). En anglais **"ADHD"** (et de moins en moins "ADD" qui voulait aussi simplement dire "Attention Deficit Disorder" sans "Hyperactivity")**.** De nouvelles dénominations apparaissent, les **"Slasheurs"**, les **"Multipotentiels"**, donc ceux qui alternent ou cumulent souvent plusieurs jobs et passions qui peuvent être trop brèves mais captivants et formateurs, même s'il y a procrastination.

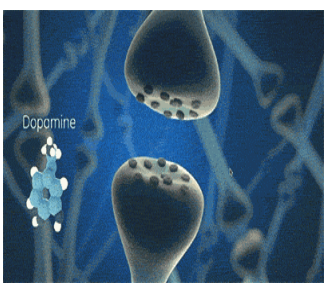
■ Les symptômes du Haut Potentiel (HP) et, d'un point de vue

médical, les troubles DYS (Dyslexique, Dyspraxique, ...) et le TSA-SDI (l'Autisme de haut-niveau) peuvent être proches de ceux du TDAH, et il peut y avoir cumul de diagnostiques. De plus une **procrastination** et une **hypersensibilité** sensorielle ou/et émotionnelle sont souvent présentes et peuvent se révéler les symptômes les plus gênant au quotidien quand on ne les maitrise pas encore.

→ **Le TDAH n'est pas une maladie**, c'est un désordre neurologique, néfaste ou avantageux. De plus ce n'est pas un déficit d'attention mais **c'est une fluctuation d'attention qui dépend de notre motivation**, qui est plus difficile à trouver et à stabiliser que chez la plupart des gens.

■ Le diagnostic est tout de même médical et sera fait dans la plupart des pays francophones sur la base de **1 à 2 entretiens avec un psychiatre ou un neurologue**. Le TDAH peut être mis aussi en évidence par une IRM (images des deux cerveaux ci-dessous), même si cela n'a pas valeur de diagnostic. Plus en détail les chercheurs voient aussi un déficit en Dopamine derrière notre front au niveau du lobe préfrontal (beaucoup d'explications plus loin).





■ Au fil du temps vous allez comprendre, si vous vous adaptez aux spécificités du TDAH, **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.

■ Cette page s'est donc construite au fil du temps depuis 2010 par un adulte bénévole au service du TDAH, qui a interviewé, réuni puis aidé, un grand nombre d'adultes. **Le contenu de cette page a été validé par plusieurs spécialistes** (neurologues, psychiatres, médecins, pharmaciens, psychologues, thérapeutes, coachs, naturopathes, nutritionnistes ...). Elle est authentique, c'est à dire qu'aucun copier-coller n'a été utilisé au niveau du texte. Cependant certains schémas venus d'ailleurs ont été introduits depuis 2020 pour amener plus de pédagogie. Les signatures de ces schémas ont été conservées pour ceux qui en avait, et vous pourrez donc aller consulter les sources d'informations correspondantes.

⇒ Gardez votre sens critique en lisant ce site et faites-vous votre propre opinion sur tous ces sujets, en fonction de votre propre neurologie et de votre histoire de vie, car on est tous très différents , même avec ce fameux TDAH. Peut-être qu'une sur-adaptation permanente vous a trop longtemps éloigné de ce qui vous êtes vraiment et de tous vos talents, dont certains sont propres à ce trouble et décrits plus loin.

3 méthodes pour tirer profit de cette longue page Web

⇑

1- Il y a bien sûr le MENU PRINCIPAL en haut de page

2 - Ou rechercher un ou plusieurs mots dans la page

⇓

Mots recherchés :

.... puis touche ENTREE pour chercher les occurrences suivantes (Windows)

Autre Méthode de recherche multiple d'un mot

Sur Windows : *Combinaison des touches **"ctrl"** et **"F"***

Sur Android : ***":"** en haut à droite puis "**rechercher sur la page**"*

*Sur MAC : **"cmd"** et "F". Sur iPhone : Bouton **"partager"** puis "**sur cette page"***

Sur tous les appareils : → Recherches dans le PDF (300 pages)

Les mots fréquents sur cette page constituent ci-dessous un 2eme menu . Voici donc des sigles et mots qu'il est conseillé de rechercher **:**

⇓⇓

'TDAH → 600 occurences**,**
'Trouble du déficit de l'attention' → 25 fois
'adulte' → 300 occurences , **'adolescent'** → 40 fois, **'enfant'** → 90 fois
'dopamine' → 60, **'noradrénaline'** → 40, **'sérotonine'** → 30, **'gaba'** → 20
'neuro' → 130 (**neuro**transmetteurs , **neuro**logie , **Neuro**Atypie, ...)
'HP' → 60 fois → (**HP**, **HP**I, **HP**E, TDAH/**HP**, TDA**HP**, ...)
'DYS' → 30 (**DYS**exécutif, **DYS**lexie, **dys**fonction...)
'TSA' → 15 (**TSA**-SDI : Autiste de haut-niveau)

⇓

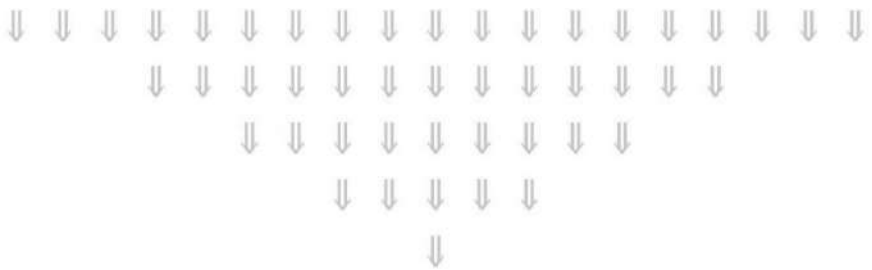
'symptômes' → 82 occurrences
'hypo' → 64 → (**hypo**actif, **hypo**-activité, **hypo**glycémie, ...)
'hyper' → 220 → (**hyper**actif, **hyper**activité, **hyper**focalisé, **hyper**sensibilité)
'procrasti' → 56 fois → (**procrastin**er , **procrastin**ation , **procrastin**eurs)
'organis' → 68 (dés**organis**er, **organis**ation , s'**organis**er, ...)
'range'→ 30 (**range**r, **rangé**e, **range**ment, dé**rangé**)
maison → 34 , **travail** → 130

⇓

' solutions' → 100 occurrences
calme' → 52 fois **, 'calme mental'** → 17 fois **, sommeil'** → 124 fois
'dormi...' → 43 (**dorm**ir, en**dorm**issement, s'en**dorm**ir, se ren**dorm**ir)
'aliment' → 83 (**aliment**s, **aliment**ation, compléments **aliment**aires)
Tyrosine → 20 , **Théanine** → 17 , **Phénylalanine** → 10
Méthylphénidate → 32 fois , **Ritaline** → 37 fois

Café → 86 fois (**Café**, **café**ine, dé**café**iné)
⇓
*'**méthodes**'* → *54* ... dont la moitié inédites et spécifiques TDAH sur ce site
'**pratiques**' → 83 fois ... dont la moitié concrètes pour s'épanouir
'**rituels**' → 40 → ... matin (20), soir (10), autres (10)
'**respir**' → 105 (**respir**ation, **respir**er, ...)
'**relax**' → 84 (**relax**ation, **relax**er, ...)
'**médit**' → 63 (**médit**ation, **médit**er)
'**audio**' → 90 , '**répétition**' → 30
'**sport**' → 71 occurrences

3 - Ou plus simplement butinez sur cette page de haut en bas



... ou de bas en haut en cliquant ici pour aller à la fin de la page

Pour agrandir le texte qui peut être pour certains trop condensé :
sur Smartphone → Le tourner en mode paysage pour élargir la fenêtre
sur Ordinateur → 'CTRL' et '+' pour élargir, puis 'CTRL' et '0' pour rétrécir

Rencontres distancielles TDAH les Mardis 20h (Gratuit) ► Cliquez ici

■ Les 3 types élémentaires du TDAH adulte

- Le "**D**éficit d'**A**ttention" est la base du sigle T**DA**H, même si inexact car il s'agit plutôt d'une **fluctuation d'attention** selon le niveau de motivation. On parle aussi de **verrou dopaminergique**, ou la dopamine ne peut donc être libéré qu'à partir d'un haut niveau de motivation, non atteignable avec les tâches ou relations de tous les jours ... Le TDAH se décline en 3 types, et nous voyons ici ce qui concerne les adultes et un peu les adolescents :

■ **Type inattentif**

C'est la base de ce trouble et c'est plus une inconsistance de l'attention qu'un déficit d'attention. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes filles et les femmes.

- 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.
- Distraits, étourdis, démotivés chroniques, indécis, capable d'hyperfocaliser aussi, ils ne sont pas souvent diagnostiqués TDAH, car ils ne dérangent pas leur entourage et sont à l'opposé de l'hyperactivité au niveau comportemental.
- Ils sont au contraire hypoactifs et peuvent même sembler apathiques aux yeux des autres.

■ **Type hyperactif**

Très médiatisé chez les enfants durant ces dernières années, les adultes hyperactifs sont devenus avec l'âge moins agité 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 d'étranges comportements irréguliers, avec une vie interne très mouvementée, alternant les émotions agréables et désagréables très rapidement.
- Ils peuvent avoir tendance à interrompre les autres dans une conversation, à consommer des drogues légales et illégales pour calmer cette impulsivité

■ **Combinaison et alternance : Inattention / Hyperactivité / Impulsivité**

Les adultes ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité alternent souvent entre deux ou trois de ces types, avec des cycles courts (quelques heures ou jours).

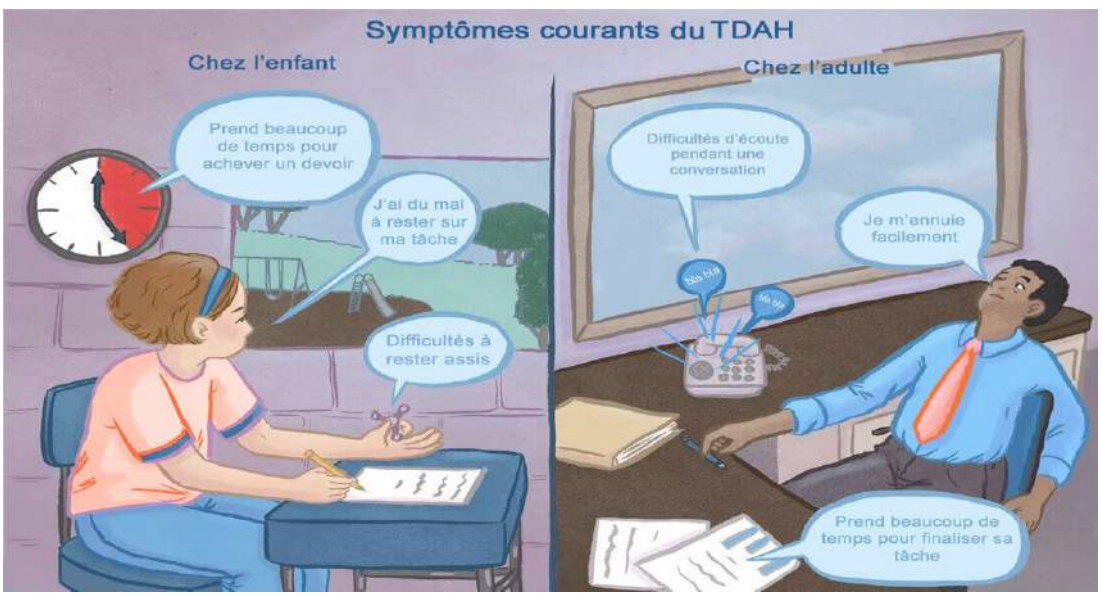
- Il y a aussi des changements fréquents d'humeur et de niveaux d'énergie, à ne pas confondre avec le trouble bipolaire où les changements sont moins fréquents et plus stéréotypés.
- Une irrégularité donc dans l'attention, l'énergie et l'humeur qui se traduit généralement par une instabilité dans un plusieurs domaines de vie, sur le plan professionnel et relationnel, pouvant amener à un parcours de vie très atypique, avec de nombreux jobs (CV en

accordéon) très différents, avec des relations tumultueuses ou évitantes qui peut les amener vers une grande solitude.

Témoignez sur le blog associé à cette page

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ L'évolution du TDAH avec l'âge (enfant, adolescent, adulte)



- Le trouble du déficit de l'attention chez l'adulte est souvent une continuité d'un TDAH à l'âge enfant, avec des évolutions propres à chaque personne. Le TDAH se différencient fortement sur l'aspect comportemental notamment entre les enfants, ados et adultes comme décrit ci-dessous. D'un adulte à l'autre, les comportements et les conséquences sont aussi très différents, de part la complexité de l'être humain. Les enfants en général étant plus stéréotypés, leurs comportements et les conséquences sont moins variées.

	ÂGE ENFANT	ÂGE ADOLESCENT	ÂGE ADULTE
INATT	• Fait des erreurs d'inattention • N'écoute pas les instructions	• Difficulté à se concentrer • A du mal avec ses devoirs du soir	• N'écoute pas les instructions • A du mal avec la paperasse et l'administration

ENION	• A du mal avec les devoirs du soir • Est désorganisé • Oublie souvent ses affaires	• S'ennuie facilement • Est désorganisé • Est facilement distrait	• Oublie ses engagements • Désorganisation, mauvaise gestion du temps
HYPERACTIVITE	• Toujours en mouvement • Court et saute sans raisons • Tendance à faire pipi au lit • Ne sais pas s'occuper calmement	• Se sent souvent agité et à cran • Parait occupé mais fait peu de choses • Ne sait pas s'occuper calmement • Comme conduit par un moteur	• Nerveux • A la bougeotte avec ses membres • A du mal à rester assis longtemps • Peut parler excessivement • Jobs les plus actifs ou extraordinaires
IMPULSIVITE	• Interrompt les autres • N'écoute pas les réponses • N'attend pas son tour	• Expérimentation de drogues • Rapports sexuels non protégés • Plusieurs partenaires sexuels • Tempérament explosif (parents, ...)	• Changements de jobs fréquents et impulsifs • Abus d'alcool, tabac, médicaments, drogues • Tempérament explosif • Accident de la route • Relation extraconjugale

Témoignez sur le blog

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

---

■ 20 symptômes limitants du TDAH adulte, supposés négatifs mais permettent de bien se connaitre

LES SYMPTOMES POTENTIELLEMENT GENANTS CHEZ l'ADULTE TDAH

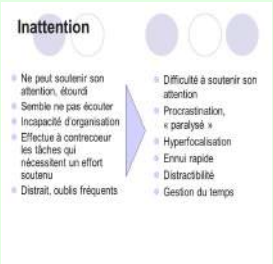
… plus ou moins cachés par notre environnement (personnel, professionnel et relationnel) …

… avec certaines parfois encore d'autres conséquences

Symptômes témoigner, échanger	Explications détaillées
♠ 1 **Déficit d'attention fréquent** **... et en alternance avec des**	► C'est le seul symptôme systématiquement présent chez tous les adultes TDAH, mais à lui seul il peut entrainer tous les autres. - Le déficit d'attention (ou plutôt fluctuation 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

phases d'hyperfocus !

Agrandir cette liste



Vidéo pour écouter le texte ci-contre ==>

stratégies de compensation.

► Il s'agit en fait d'une hyperactivité cérébrale entrainant 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.

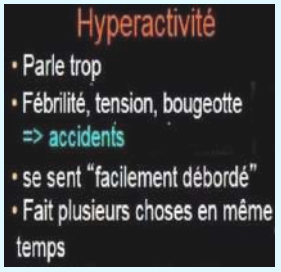
► La pensée ou l'action en cours n'est jamais aussi intéressante que la pensée suivante (hypo-actifs) ou l'action/parole suivante (hyperactifs/impulsifs). C'est une pensées en arborescence très créative bien sûr, mais souvent c'est une fuite en avant sans fin, un **papillonnage cognitif** et éventuellement 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 paraitre 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 désorientés.

	► Heureusement il existe de nombreuses solutions qui seront détaillées plus loin dans le manuel d'auto-coaching qui commence au milieu de cette longue page. 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, balade en nature, yoga, méditation), ainsi que des techniques anti-procrastinations 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 et non pas se suradapter** pour être ce qu'on pense qu'on attend de nous. ► 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 amphétamines, a souvent des effets secondaires malsains sur la santé ou sur les comportements, qui peuvent s'avérer au fil du temps bien supérieurs aux bénéfices. - 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 connaitre et, à terme, avoir une vie nettement plus belle.
♠ 2 **Hyperactivité** 	► A l'âge adulte, l'agitation motrice anormale (hyper kinésie) 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 **enchainement 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. ► Cela peut s'apparenter à de la **tachypsychie**, ou syndrome de la pensée accélérée, c'est à dire avoir l'esprit actif en permanence, avec une hyperproduction de pensées et d'associations d'idées. Dans une conversation, cela peut se manifester par une précipitation du débit verbal avec des passages du coq à l'ane comme on dit. On retrouve la

Agrandir cette liste



Vidéo pour écouter le texte ci-contre ==>

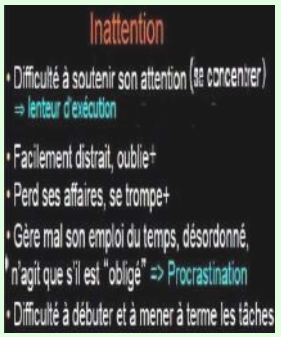
Hyperactivité cérébrale aussi ...

tachypsychie aussi dans les phases maniaque du trouble bipolaire.

► Certains suivent toutes leurs idées en même temps et essayent de mener les tâches correspondantes en parallèle, pas toujours avec succès.
- En plus de leur mental trop actif, ce sont aussi bien les stimulus intérieurs qu'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.
- Ils sont très facilement distraits à la fois par les stimulus intérieurs (pensées et émotions) et extérieurs (évènements visuels ou sonores).
- C'est toujours l'action suivante qui est plus motivante que la poursuite de l'action en cours pourtant préalablement désignée comme prioritaire.

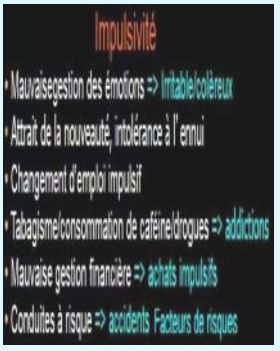
► Les hyperactifs **se sentent souvent obligés d'en faire toujours plus** ce qui les empêche d'apprécier une vie simple ainsi que le moment présent.
- Ils arrivent à achever beaucoup de leurs tâches mais au prix d'efforts ou de stress incompatible avec une vie épanouie.
- Ils utilisent alors souvent 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 insatisfaits, car ils aimeraient faire

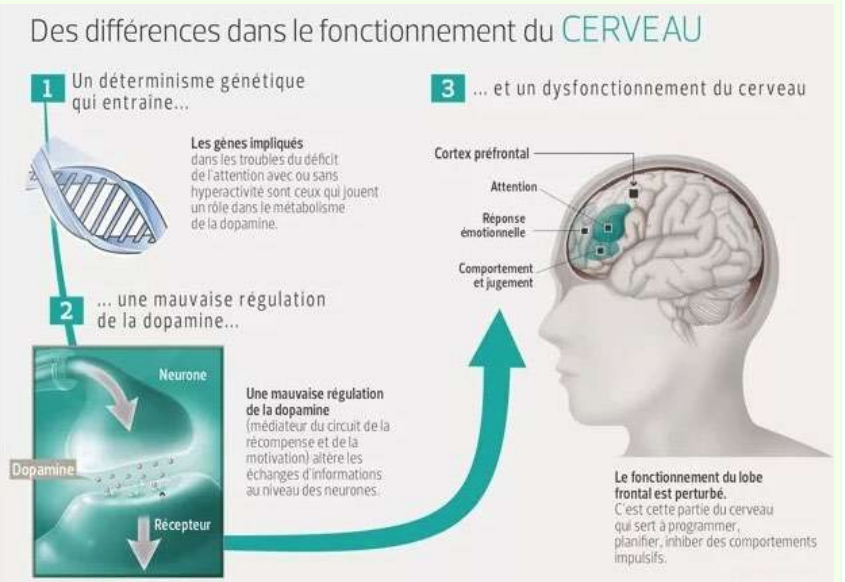
	encore plus. - De plus leur état de stress ou d'épuisement ne leur permet pas de profiter de leurs acquis et succès.
♠ 3 **Hypoactivité** Agrandir cette liste  Vidéo pour écouter le texte ci-contre ==>	► C'est en apparence seulement l'opposé de l'hyperactivité. On revient sur le 1er symptôme d'inattention, mais à la place de l'hyperactivité classique, c'est une forme d'hypoactivité que l'on observe c'est à dire l'opposé ... - Comme les hyperactifs, cela provient d'une **hyperactivité cérébrale forte mais plutôt vaporeuse**. Certes cela favorise une pensée arborescence propice à la créativité, mais cela peut être aussi perçu comme une purée de pensées inconsistantes faites de milliers de micro-pensées par jour sans fil conducteur. Cela les empêche 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 stimulis 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 **rêvasserie 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 inconsistance 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.

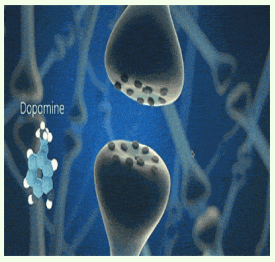
► Contrairement à beaucoup d'hyperactifs, ils parlent peu, certains presque jamais, même s'ils ont un dialogue interne très intense, souvent lié aux conséquences même de ce trouble sur leur vie.
- Ils ne font qu'une seule chose à la fois et plus souvent rien du tout car ils ont du mal à se mettre en 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 (anciennement appelé TDA) à prédominance d'inattention.
- Les gens ayant le 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.
- Cela peut s'apparenter à ce que les anglophones appellent "Sluggish cognitif tempo" (rythme cognitive lent en français), qui se caractérise par une extrême lenteur de la personne.
- Des chercheurs pensent qu'il s'agit d'un trouble différent, mais qu'on classe ces gens dans la catégorie hypoactive du trouble du déficit de l'attention (prédominance inattention) faute de mieux.
.
- Pourtant c'est assez différent et cela va devenir un véritable axe de recherche dans le prochaine années pour soigner ce trouble car les spécialiste du milieu médical disent que le Méthylphénidate fonctionne moins bien pour le Sluggish cognitif tempo.
- Cela peut s'apparenter aussi au "mind wandering", littéralement l'esprit wagabond, une pensée errante ou auto-générée, non réactive à la tâche en cours, non relative à un stimuli externe, idéalement non

	négative, mais pouvant être triste, colériques ou anxieuse
♠ 4 **Impulsivité** Agrandir cette liste  Ecouter le texte ci-contre avec schéma ==>	► Si elle existe, l'impulsivité peut être visible et audible, souvent liée à une hyperréactivité 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, par exemple un job incompatible avec le trouble du déficit de l'attention, 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 TDAH, plus fréquents que la moyenne des gens dans les statistiques américaines. ► Certains peuvent être très irritables ou colériques, et être ainsi de vrais tyrans avec leurs 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 bons et méchants 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

[Voir tous les symptômes en audio/vidéo en cliquant sur ce lien]	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 oppositionnels 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 TDAH peut évoluer à l'âge adulte vers une asociabilité 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.
♠ 5 **Fonctions cognitives et exécutives déficitaires** **Explications Neurologiques** → Causes principalement génétiques et neurologiques	 ► C'est un **déterminisme génétique (donc héréditaire)**, qui entraine, du point de vue neurologique, une mauvaise régulation de deux neurotransmetteurs principalement (excès ou

→ Mauvaise régulation de la dopamine
(et Noradrénaline)



Cliquez pour agrandir

→ Cortex préfrontal perturbé

Les impacts sont multiples et souvent contradictoires

→ Distrait ou Hyper-Focus
→ Excité ou Amorphe
→ Euphorique ou Déprimé
→ Inquiet ou Prise de risque

Autres conséquences
⇒ Maintien de l'attention difficile

⇒ Réponse

carence) , la Dopamine et la Noradrénaline, notamment au niveau du lobe frontal et spécialement sa partie derrière le front, le cortex préfrontal (schéma ci-contre).
- La Dopamine sert à réguler les circuits de la récompense, du plaisir, de l'énergie, de l'attention, de la vigilance et de la motivation.
- Leur présence irrégulière dans les connexions entre les neurones au niveau de l'axone (schéma ci-dessus) entraine une **inconsistance de l'attention, du plaisir et de la motivation**, notamment pour les tâches ou les relations de la vie de tous les jours.

► Le cortex frontal sert à programmer, planifier, inhiber des comportements impulsifs, mais aussi avoir une bonne flexibilité mentale. Il doit en effet 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 TDAH.
- Cela se traduit de manière différente selon que l'on est dans une phase hyperactive ou hypoactive :
- Si je suis hypoactif, c'est-à-dire avec peu d'énergie, je pense à une chose à faire qui me fait penser à autre chose, puis d'autres pensées arrivent encore.
- Un haut potentiel associé à une des 8 formes formes d'intelligences recensées (mathématique, verbale, musicale, corporelle, visuelle, interpersonnelle, intrapersonnelle), peut construire une arborescence d'idées créative.
- Mais souvent au final je n'ai rien fait, car je suis resté dans ma tête, et, de plus, je n'ai souvent rien mémorisé, car ce sont des pensées furtives non propices à la mémoire de travail.
- Si je suis hyperactif, je commence une tâche, je l'interromps pour commencer autre chose puis autre chose sans lien avec la tâche prioritaire initialement commencée (hyperactifs).
- j'ai fait une multitude de tâches ou j'ai parlé abondement, la plupart du temps sans intérêt par rapport à mes priorités et aux attentes des autres personne.

► Du point de vue neurologique, les fonctions exécutives sont regroupées en 6 familles (avec l'acronyme : A.F.F.A.M.É.E) :
- ACTIVATION : s'organiser, structurer, synthétiser,

émotionnelle inadaptée (comportements)

⇒ Mémoire de travail faible

⇒ Problème d'organisation

⇒ Problème de gestion des priorités

⇒ Problème de prise de décision

⇒ Problème de perception du temps

prioriser, décider, initier la tâche en gérant le temps
- FOCUS : maintien de l'effort et de la vitesse d'exécution, ou basculement vers une tâche prioritaire
- ACTION : autorégulation des actions, ralentir, s'activer ou s'adapter selon les situations/personnes
- MÉMOIRE : capacité à conserver et rappeler l'information en mémoire durant une tâche/conversation
- ÉMOTIONS : savoir moduler l'émotion pour ne pas s'emporter facilement, savoir gérer la frustration
- EFFORT : ne pas perdre l'intérêt dans la tâche et faire face aux difficultés dans un temps donné

► Chacune de ces 6 familles de fonctions exécutives peut poser un problème si on a un TDAH. On parle aussi de syndrome dysexécutif.
⇒ 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 informations stockées dans la mémoire à court terme (mémoire de travail)
- Capacité d'inhibition : il s'agit d'une difficulté à empêcher ou à freiner des comportements et paroles inadaptées.
- 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.

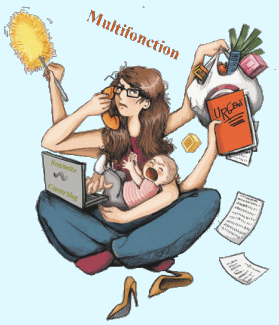
► Cette liste de déficits est insupportable pour ceux qui ont misé sur un style de vie ou un type de métier qui n'autorise pas ces dysfonctionnements.
- Ces déficits des fonctions cognitives et exécutives

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 connaitre** pour faire des choix de style de vie, d'objectifs et de métiers compatibles 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 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

Procrastination

1ere forme :



Autre forme :

Mauvaise Organisation

Mauvaise gestion du temps et des priorités

► 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.

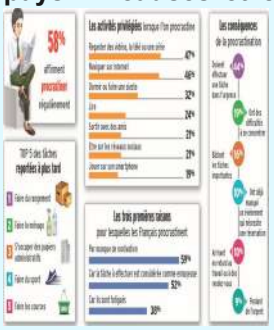
► La principale cause de la procrastination est le manque d'attention qui peut être due à une activité pas assez motivante et qui ne respecte pas leurs besoins, valeurs et talents.
- C'est aussi souvent lié à différentes formes de peurs et d'anxiété (peur de s'affirmer, peur de faire des mauvais choix), 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) et 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.

Difficultés avec les rituels et bonnes habitudes

Possibilité d'avoir une procrastination émotionnelle

Cliquez pour agrandir

statistiques générales dans nos pays + causes et conséquences



Cliquez pour agrandir

► Mais surtout cela devient au fil du temps des **habitudes comportementales et cognitives**, et qui peuvent commencer très tôt.

- En effet l'enfant TDAH n'a pas d'autres système de défense que de faire trainer 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 quelques chose qui leur procure plus de plaisir** au lieu de terminer ce qu'ils ont commencé.

⇒ Cela peut concerner une addiction ou plus simplement aller toujours vers **la nouveauté (scanneur) ou la multi-activités (slasheur)**.

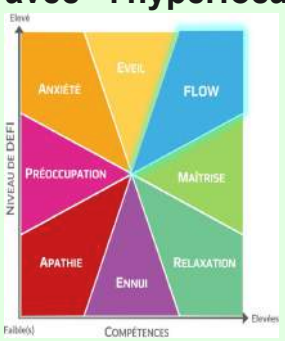
► Il s'en suit à l'âge adulte de grosses difficultés d'organisation pour arriver à un objectif ou assurer le quotidien, ce qui peut entrainer des problèmes financiers à terme.

- La plupart n'arrivent pas à planifier, mais bizarrement certains sont au contraire de grands planificateurs, pour se rassurer face à leur difficulté de passer à l'action, donc ça n'avance pas non plus.
- Certains se déclarent même des champions de l'organisation, car ils ont appris à se sur-adapter du fat de leurs faiblesses. Donc, ils planifient, préparent trop, essaient de prévoir tout, ou se passionnent pour les outils d'organisation (agenda, to do list), mais vont quand même procrastiner pour passer à la toute première action qu'ils n'ont peut-être pas clairement identifier.
- Certains ont donc besoins de tout maitriser 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, à mettre les bonnes priorités et identifier la toute première action qui pourrait être peut-être de se faire conseiller par quelqu'un.

	► 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 TDAH 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. - A noter qu'il y a une journée mondiale de la procrastination chaque année le 25 Mars.
♠ 7 **Ennui fréquent** **(Dispersion,**	► Malgré un intérêt pour tout ce qui traverse leur esprit, ils se dispersent puis s'essoufflent, et tombent souvent dans des **périodes inactives** (hypo-actives) où l'ennui et la frustration prédominent. - Les pensées vont trop vite dans leur tête pour en

désœuvrement,
frustration,
Intérêt,
impatience,
hyperfocalisation,
abandon,
ennuie)

A la recherche difficile de l'expérience optimale (flow), créé souvent chez nous avec l'hyperfocalisation



Cliquez pour agrandir

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.
- Mais on verra plus loin qu'ils peuvent créer

	régulièrement un état de flux créatif et concret à la fois (flow), qui peut se matérialiser par une l'hyperfocalisation productive fréquente, si les niveau de compétence et de défis sont tous les deux bons ► 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 brulée, où ils ne veulent même pas capitaliser sur ce qui les a passionnés 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.
♠ 8 **Distraction et Hyper focalisation** **Hyperfocus sur l'écran et distraction ou ennuie en même temps (presque)**	► 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 insouciante ou amusée par cela. - Pour la plupart, c'est une inquiétude permanente et des aléas quotidiens dans leurs vies.

Image créé par l'IA

- 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 célèbres 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.

♠ 9

Instabilité dans sa vie

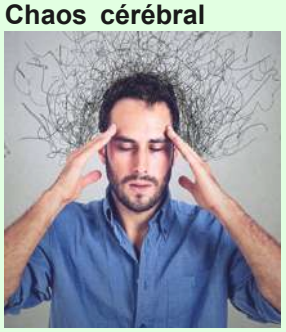
► Comme tout le monde ils ont des objectifs de vie à chaque âge de leur vie (but professionnel, recherche de l'âme sœur idéale), mais cette confusion cérébrale rend leur atteinte difficile.
- C'est surtout une quête quotidienne de motivation

(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 donc 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.

► On observe souvent une instabilité non maitrisée 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 ou une superficialité dans les relations peuvent alors devenir le principal problème bien au-delà du déficit d'attention, bien que certains assument leurs choix.
⇒ Une crise du milieu de vie ou un burnout peut leur faire prendre conscience qu'il faut qu'ils changent en profondeur et la découverte du TDAH est un atout pour mieux se connaitre et trouver des solutions.

Chaos cérébral



Lien entre les pensées, émotions ,comportements et l'instabilité

► Un foisonnement d'idées et de projets les amènent souvent à un chaos des pensées et des émotions .
- 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

[Cliquez pour agrandir]

paralysantes ou au contraire trop captivantes, beaucoup ont du mal à s'exprimer clairement même sur un sujet qu'ils connaissent bien.
- Beaucoup ne peuvent pas lire un livre, ou tout au plus les premières pages si c'est le sujet du moment qui les passionne

► C'est plus que de la distraction ou une simple difficulté à organiser ses idées, tout se bouscule dans leur tête avec une pensée en arborescence, 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.

► La plupart 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'assoir tranquillement seul sur un banc public.

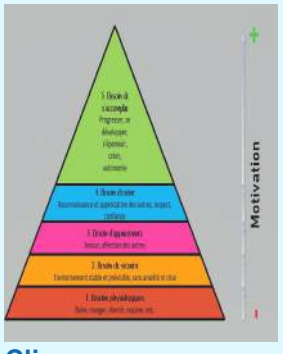
♠ 10

Insatisfaction Manque de motivation chronique

► Le chaos cérébral décris précédemment entraine une insatisfaction chronique et un sentiment de ne pas s'accomplir.
Ils ressentent très souvent une incapacité à fonctionner à plein régime, par rapport à leurs QI ou

Sentiment de ne pas s'accomplir

Sources de (dé)motivation avec ou sans nos besoins fondamentaux



Cliquez pour agrandir

leur capacité à comprendre rapidement les choses.
- Le potentiel spécifique des adultes ayant unTrouble du Déficit de l'Attention, 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 parait 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'auto sabotage ou auto destructeur, 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 adopté 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

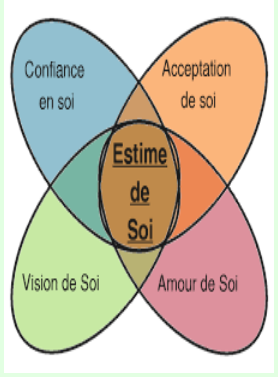
	dernier moment. ► Il en résulte un sentiment d'insatisfaction quasi permanent surtout s'ils se sont mis en quête d'accomplissements non en phase avec leur TDAH, avec des ambitions basées sur les valeurs de la société ou de leurs parents (en phase ou en opposition), accentué par leurs pics d'optimisme trompeurs. - 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. ►La pyramide de Maslow ci-contre nous rappelle que nos sources de motivation qui amène à l'accomplissement permanent sont nombreuses. - On ne doit pas rester uniquement dans les niveaux bas au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. Beaucoup d'adulte TDAH , y compris le fait de ne chercher toujours que le 4eme niveau qui est le besoin de reconnaissance, important pour nous souvent du fait de notre enfance tumultueuse. - Mais c'est le 5eme niveau qui, en harmonie avec les 4 autres , nous amènera ce sentiment d'accomplissement et donc moins de journées sans motivations ou de périodes d'insatisfaction.
♠ 11 **Mauvaise estime de soi** **Manque de confiance en soi** **Manque d'affirmation de soi**	► Le TDAH 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 TDAH) - 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 entrainent 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.
- Le fait de ne pas avoir une vrai bonne vision de soi (sans connaissance du TDAH et de ses causes uniquement neurologiques), de ne pas s'accepter vraiment avec ses lacunes propres au TDAH et de ne pas s'aimer tel que l'on est avec toutes ses qualités propres aussi au TDAH amplifient leur mauvaise d'estime d'eux-mêmes

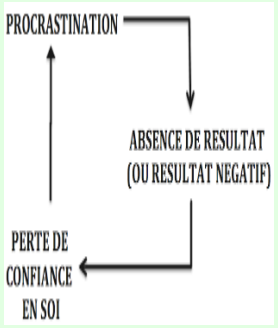
Estime de soi :

Cela passe aussi par l'amour et/ou l'acceptation de soi



► 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.

Confiance en soi : Un lien avec la procrastination



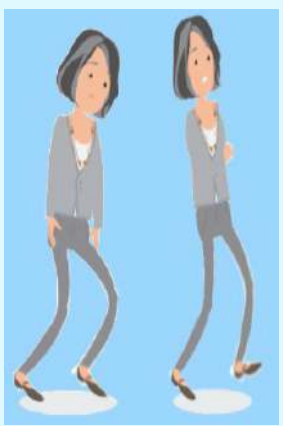
- La procrastination renforce leur sentiments de manque de confiance en soi car elle est une des sources des manques de résultats qu'ils attendent.

► 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.

♠ 12

Energie fluctuante



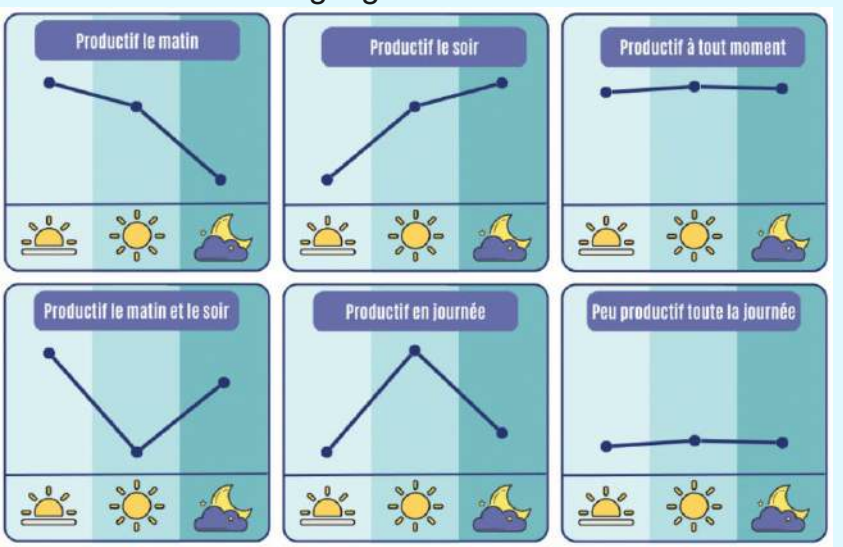
► La dopamine étant le neurotransmetteur de l'énergie et de la motivation, il y a souvent aussi chez eux une fluctuation de leur niveau d'énergie.
- La plupart disent qu'ils sont soit "OFF",soit "ON", en insistant plus sur l'irrégularité de leur énergie interne qui entraine des problèmes de motivation et donc de concentration.
- C'est assez déroutant mais, quand on se connait 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 moment 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

fatigue chronique

sur ce site), notamment en apprenant progressivement à se coucher plus tôt le soir et en éteignant une heure avant les écrans.

Notion de chronotype induisant des performances irrégulières liés ou non à la fatigue

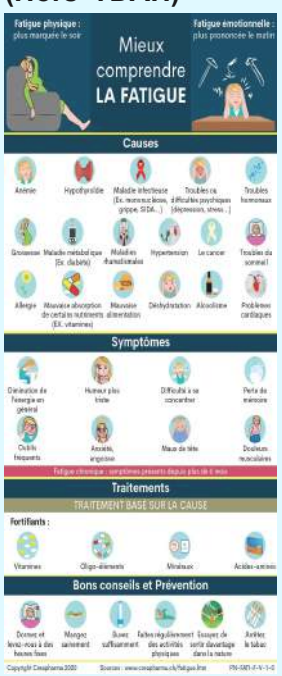
► Les adultes avec la composante hyperactive (TDA**H**) ont souvent trop d'énergie, spécialement le soir, et ne se reposent pas assez.
- Il y a aussi la notion de chronotype inhérent à tout être humain et, ils sont rappelés ci-dessous, ils impacte aussi notre productivité. il faut en tenir compte car vous connaissez certainement déjà le votre et ca ne change guère au cours de la vie :



- Certains peuvent développent 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 et 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 entrainer une énergie basse le lendemain. Mais d'autres aussi sont fatigués le soir et ont encore plus intérêt à se coucher tôt.
- 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),

Burn-out : trop de travail et d'anxiété ou d'hyperfocalisation (multiples mini-burnout)
Bore-out : manque de motivation récurent
Brown-out
manque de sens depuis longtemps

Résumé :
Causes, Symptomes, Solutions...
(Hors TDAH)



Cliquez pour agrandir

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 parait pas), accentuée par une quasi absence de respiration et une mauvaise hygiène 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.
- On parle alors de boreout (depression liée à un manque motivation

► Ces coups de pompes très violents ressemblent à des burnouts (Syndrome d'épuisement professionnel) et ils s'accompagnent souvent d'un épuisement total ou d'une forte déprime passagère.
- Ils peuvent être très courts (quelques minutes à quelques heures) chez les adultes TDAH qui savent comment remonter leur niveau d'énergie (sport, relaxation, ...).
- Il y sans doute aussi un bore-out (ennuie au travail) ou un brown-out (manque de sens dans ce qu'on me demande).
- Le vrai burnout (ou burning out) qui dure plusieurs semaines ou mois les affecte aussi d'après les statistiques américaines (six fois plus de burnout chez les adultes ayant unTrouble du Déficit de l'Attention).
- 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 (ou simplement de ne pas y arriver) qui les paralyse.
- L'arrêt de travail correspondant est souvent propice à des prises de conscience et notamment à la découverte du TDAH.

► Citons aussi deux vraies maladies liées à la fatigue et qui touchent plus les femmes que les hommes. et liées à la fatigue physique et mentale :
→ Le Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) ou EM/SFC (Encéphalomyélite Myalgique), une fatigue physique quasi permanente et qui est très

invalidante.
→ La Fibromyalgie (FM) qui entraine des douleurs osseuses, musculaires et articulaires, quasi permanentes aussi.
⇒ Certains chercheurs établissent un lien avec le TDAH car dans ces deux maladies il s'agit aussi d'un déficit en dopamine essentiellement. Les médicaments pour le TDAH peuvent fonctionner pour ces 2 maladies.

♠ 13

Humeur changeante

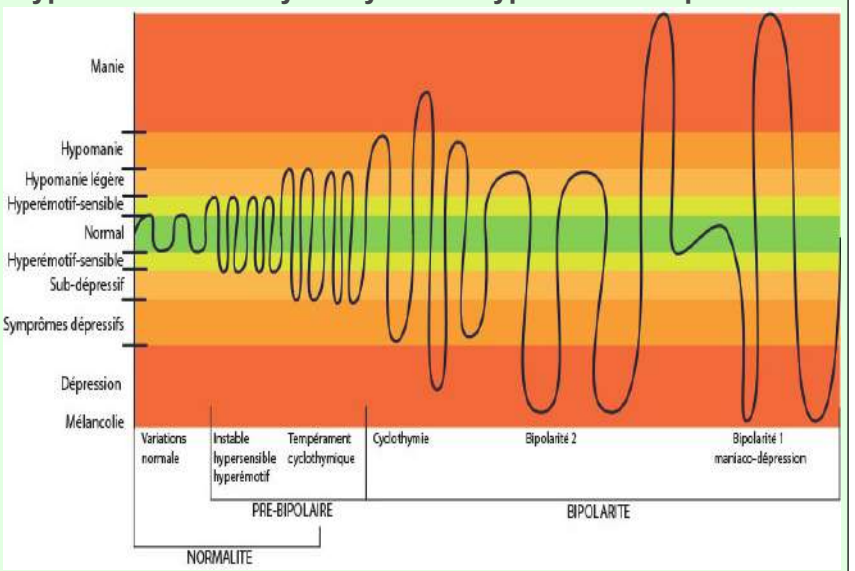
Hyperémotivité

Cyclothymie

Bipolarité ?

► Chez beaucoup d'entre les adultes TDAH (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)

Hyperémotivité ? Cyclothymie ? Hypomanie? Bipolarité ?



Cliquez pour agrandir

- 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'autre 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

Base inattentive ...

... choc émotionnel

... colère rumination

.. et bien de nouveau ... ou triste / anxieux selon sa base ...

n'est pas toujours associée au déficit d'attention et elle est référencée parmi les troubles bipolaires (bipolarité de type 4 exactement).
- Si les cycles composés d'épisodes euphorie/déprime sont plus longs (quelques semaines), il faut consulter un spécialiste de la bipolarité type 1 (manie/dépression) ou type 2 (hypomanie/depression)

►Le point commun entre TDAH et Cyclothymie, ce sont ces oscillations courtes de l'humeur (quelques heures à quelques jours), 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 redescente, 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 entrainer tous les autres symptômes de ce tableau.
- Cette irrégularité, qui est différente de la bipolarité bien que certains TDAH 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 connaitre - Une thérapie courte et/ou un antidépresseur peuvent être nécessaires pour en sortir.
♠ 14 **Inquiétude et Prise de Risques** **Exemple caricatural de prise de risque avec inquiétude et hyperfocus** Image créé par l'IA Firefly	► 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 ? - Cela induit donc souvent 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 permanente, 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. ► Le processus de décision est de ce fait irrégulier, du fait de ce balancier entre inquiétude et prise de risque, entre impulsivité et léthargie. - Une démission ou une séparation peuvent être plus facile et rapide que le choix vestimentaire du matin, mais les conséquences de ces décisions impulsives sont souvent mal vécues par la suite.
♠ 15 **Anxiété de performance** **Crises d'angoisses,** **Stress**	► 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 ayant un Trouble du Déficit de l'Attention. - 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

Points communs et différences entre le TDAH et l'Anxiété

Cliquez pour agrandir

du TDAH.
- 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.
- Puis cela 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 TDAH 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 ayant un Trouble du Déficit de l'Attention, 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 évènement 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 procrastinent.

► 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 déprimes 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 TDAH 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.
♠ 16 **Addictions, Comportements addictifs** **Addictions et comportements addictifs en image** Cliquez pour agrandir	► 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 café en grande quantité pour certains, non addictif biologiquement donc le plus facile à diminuer pour l'utiliser de lanière occasionnelle. ► 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). Ils peuvent prendre des dizaines de Kg en peu de temps lors d'une période à fortes émotions ... - 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 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, smartphones, drague virtuelle, etc.).
- Beaucoup n'ont pas d'autres solutions que de se divertir très tard sur la TV ou de travailler et s'épuiser la nuit sur l'ordinateur, tablette ou smartphone, par plaisir, pour rattraper leur retard ou enfin trouver le sommeil, mais celui-ci ne sera pas récupérateur.
- C'est un des principaux problèmes des adultes TDAH et le début du manuel d'auto-coaching propose de nombreuses solutions pour y remédier.

► Ils peuvent être aussi addicts aux achats compulsifs, aux moyens de communications, aux jeux, au sport, et surtout au travail (travaillite ou workaholism) pour se rassurer quant à leur problème d'attention, ou par manque d'intérêts en dehors du travail.
- Une partie des adultes TDAH sont hypersexuels avec une addiction à la pornographie et à la masturbation plusieurs fois par jour (Hommes et femmes).

Circuit de la récompense et addictions

Avec le TDAH on a besoin de beaucoup + de stimulis pour avoir du plaisir, et beaucoup + de plaisir que les autres pour être satisfaits !

► Certains sont simplement addictifs aux émotions fortes puisque c'est le seul carburant qu'ils ont trouvé pour se 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 illusions/désillusions.
- 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.

► La dopamine et le circuit de la récompense sont bons pour la motivation sauf quand ils sont dérèglés. Et avec le TDAH, ce circuit de la récompense est un peu déréglé, à savoir :
- Il nous faut un plaisir ou une récompense plus intense, souvent en allant vers la nouveauté
- Il nous faut donc trouver des motivations très fortes pour avancer sans survoler ni zapper
- Les risques d'addiction aussi comportementale ou chimique sont donc plus forts que la moyenne.
- Mais on peut changer sur ce domaine aussi, en adoptant quelques-uns des changements décrits

	dans le manuels d'auto-coaching
♠ 17 **Difficultés relationnelles** **Causes et conséquences des difficultés relationnelles avec le TDAH** Cliquez pour agrandir	► 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 ennuient, 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'apparaitre 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 évènements ►► 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 leurs 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 émotionnelle domine. - On constate plus de problèmes familiaux et de problèmes de couples chez les adultes TDAH, 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 leurs 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.
♠ 18	► La plupart des adultes TDAH ont une

Hypersensibilité

Les différents profils de l'hypersensibilité

Cliquez pour agrandir

hypersensibilité émotionnelle, comme 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 TDAH.
- Cela peut être aussi de l'hypersensibilité sensorielle, c'est à dire une hyperesthésie d'un ou plusieurs sens.
- Si c'est une hyperesthésie visuelle, les détails vont être perçus avant la globalité.
- Au niveau des sons, un bruit très lointains peut-être obsèdant
- Ou alors toutes les conversations dans un lieu sont captées en même temps ce qui les empêche de suivre la plus proche et ou ils sont censés participer.

► 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 n'ont pas de filtre.
- Les hypersensibles émotionnels arrivent dans un groupe et ils détectent immédiatement les humeurs de chacun et s'imaginent déjà ceux qui leurs seront hostiles.
- Certains sont hyper-empathiques et désirent souvent aider intensément des inconnus, ou faire de la psychologie auprès de leurs proches, et y compris sur eux-mêmes bien sûr.

► 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 yoyo incessant qui les fait passer du meilleur au pire rapidement.
- Une hyperréactivité 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 TDAH.
- Certains ne supportent pas les écrans de télévision ou d'ordinateur car le défilement des images et des sons les irritent. Ou des vêtements ou tissus qui leurs sont insupportables.

♠ 19

Isolement

Sentiment de solitude

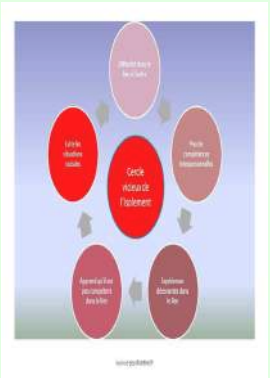
Sentiment d'être différent

Le cercle vicieux de l'isolement

► 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 entrainent 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. C'est le 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



Cliquez pour agrandir

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'entrainent les relations sociales ou amoureuses.

♠ 20

Problèmes psychiatrique fréquent associés (commorbidités)

- Trouble du sommeil (~60%)
. Jambes sans repos
. Apnée du sommeil
. Rythme circadien
. Hypersomnie
. Somnolence
...

► 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 TDAH**.
- Ces troubles peuvent donc être présents d'un point de vue neurologique (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 TDAH 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

- **Anxiété (~45%)**

- **Dépression (~35%)**

- **Trouble de la personnalité (~35%)**
  - . **Antisociale**
  - . **Évitante**
  - . **Borderline**
  - . **Dépendante**
  - ...

- **Addictions substances (~25%)**

- **Obésité (20%)**

- **Autres**
  - . **Crise d'Angoisse**
  - . **Trouble Panique**
  - . **TOC**
  - . **Bipolarité**
  - . **Gilles de la Tourette**
  - . **Tics**
  - ...

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 TDAH 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 TDAH et les souffrances de l'enfant ayant un Trouble du Déficit de l'Attention, 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 TDAH.

► 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 d'avoir peur de ne pas y arriver" —> ANGOISSE

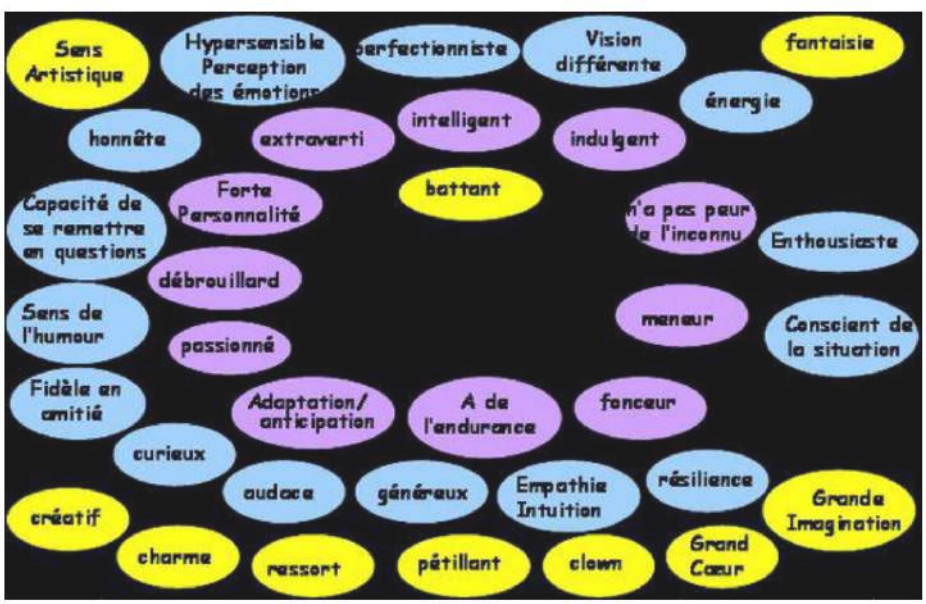
Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ 20 symptômes aidants du TDAH adulte - Qualités potentielles ou besoins à respecter

ET LES QUALITES POTENTIELLES DU TDAH

… plus ou moins cachées par notre éducation, nos échecs de vie et aussi notre personnalité …

… avec certains autres avantages que l'on va apprendre à mettre de plus en plus en avant …



Qualités	Explications détaillées [Témoignez sur le blog]
♥ 1 **Créatif**	► Certains adultes TDAH sont artistes, d'autres ingénieux ou simplement débrouillards. - La créativité est sans doute le plus gros atout des adultes TDAH. - 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 verra que c'est souvent plus compliqué que cela.

► Les adultes TDAH confondent souvent créativité avec un foisonnement incessant d'idées qui se bousculent dans un esprit hyperactif et incapable de sélectionner ce qui donne 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 seront peu souvent exploitées, car une période créative doit être suivie par une période de concentration et de travail pour les mener à bien.
- Pour certains, la créativité devient une addiction, car elle leur procurent un tel plaisir qu'il ne peuvent passer à l'étape suivante de concrétisation.
- Ils peuvent en oublier leurs obligations familiales, professionnelles et sociales.

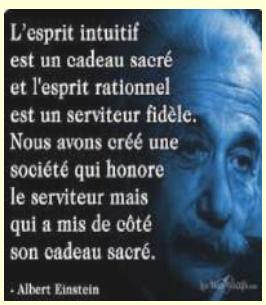
► Les vraies bonnes créations, celles qui ont des chances de se transformer en projets aboutis ou chefs-d'œuvre, émergent si on réussit à calmer l'hyperactivité mentale compulsive et stérile, grâce à quelques respirations amplifiées et conscientes, de la relaxation, de la marche, le contact avec la nature, du sport si c'est possible, etc.
- 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. Cela peut-être simplement de ranger sa maison de manière différente, qui nous ouvrira des opportunité ou des facilités de vie.
- 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 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.

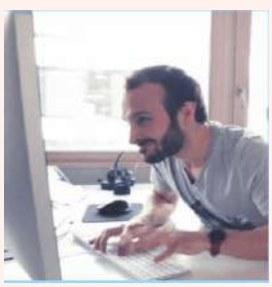
► Cela nécessite aussi une prise de conscience de ce potentiel spécifique que l'on a, car beaucoup d'entre nous utilisent mal leur créativité à cause de métiers ou d'activités mal adaptés, d'un style de vie trop statique ou trop conventionnel, ou d'un manque de confiance en soi inhérent à ce trouble.

► 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.
- Aprés un certain travail sur soi, ou à un âge plus avancé, quand on entre dans la sagesse, on peut créer directement un état interne positif, sans passer par des accomplissements exceptionnels, notamment quand on est en pleine conscience, aux contact de la nature, ou au contact d'autres humains déjà accomplis dans ce

	sens. C'est un raccourci incroyable, qui demande un entrainement certes, surtout quand on veut créer cet état d'être de plénitude en étant seul chez soi devant son feu de bois en plein hiver, mais qui est tellement intéressant et soulageant quand on a passé toute sa vie à créer puis à courir dans tous les sens . .
♥ 2 **Intuitif** **L'intuition a transformé par exemple Albert EINSTEIN d'un simple TDAH+HP scientifique en un génie inoubliable**  **On peut aussi imaginer l'intuition comme un rassemblement spontané de tout ce que l'on sait :** 	► Contrairement à la majorité des gens qui fonctionnent en mode séquentiel (une tâche après l'autre pour arriver à un but), les adultes TDAH 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 TDAH. ► 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, Rêveur,**	► Gaston Lagaffe est évidement l'archétype de l'adulte ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et personne ne lit ses BD en se culpabilisant ...

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 connaitre 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 scanneur permanent, ont l'impression que la vie est trop courte pour tout découvrir et deviennent boulimique de connaissances ou d'activités 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. - D'autres concrétisent cette curiosité en adoptant un style multi-activités plus structuré avec éventuellement plusieurs jobs en parallèle (salarié et à son compte par exemple) et on parle alors du mode slasheur. ► 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 affranchies 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 capacité à ne pas 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	► Il y a un côté positif de l'impulsivité qui peut

Spontané, Empathique	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 TDAH, ou pour survivre malgré tous leurs symptômes négatifs. - Un travail sur eux-mêmes leur permettra de se reconnecter à cette authenticité naturelle.
♥ 5 **Enthousiaste** 	► 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, où sur un concept qui leur tient à cœur. ► Ils 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 peut leur donner une énergie incroyable 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 faire cohabiter 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 ou l'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 utilisé de temps en temps quand c'est nécessaire, c'est au contraire une force, car on peut avancer très vite grâce 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, ou en faire

	des moments de joie intenses. - On peut aller très loin avec l'hyper-focalisation, car on avance très vite. - On prend aussi des bons moments intenses de plaisir, donc il peut y avoir un lien avec une humeur positive, sauf si cela nous fatigue énormément ou si on se désocialise du fait d'une trop longue période en hyperfocus. ► 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 TDAH qui s'expatrient dans des pays émergent, 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 évènements et des échecs car c'est une source de renouveau. - La crise du milieu de vie ne les épargne 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 TDAH 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 réussi 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. - Donc certains 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, il 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. - Evidemment les valeurs qui auront été données lors de l'éducation vont influencer ce facteur. - On retrouve beaucoup d'adulte ayant un Trouble du Déficit de l'Attention dans le milieu carcéral, du fait de leurs instabilités intrinsèques, donc il ne faut pas associer le TDAH à la définition

	républicaine de la loyauté et de la justice.. ► 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 TDAH 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 manipulables, 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** 	► Le côté solitaire de l'adulte TDAH 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 aspects de la vie moderne (paperasse, gestion financière, ..) rends ce besoin d'indépendance plus compliqué pour beaucoup, mais pas impossible. ► 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 professionnel et associatif. - Ce site en est l'illustration, même s'il est destiné un jour à être communautaire.
♥ 13 **Sensible aux autres, Altruiste, Tolérant**	► 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. ► Beaucoup ressentent un besoin altruiste d'aider les autres, de prendre la défense des personnes les plus faibles tel un chevalier blanc. ► 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. ► Certains sont beaucoup plus doués avec les enfants ou les animaux qu'avec les adultes et cela leur permet de maitriser leur impulsivité ou leur hypersensibilité. - C'est une qualité qui peut leur donner des opportunités professionnelles ou agrémenter leurs loisirs et leur vie de tous les jours.
♥ 14 **Passionné** 	► Le moteur principal de beaucoup d'adultes TDAH 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 comme Michael Phelps ci-contre recordman du monde en natation, mais 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. ► 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, sportif, ...). ► 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. - Cette photo peut vous rappeler qu'il faut respirer amplement quand on hyper focalise, spécialement sur une tache cérébrale devant un ordinateur. ► 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.
♥ 15 **Adaptable** **Flexible** **Faculté d'improviser**	► 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. ► Plus généralement, c'est un besoin de changement ou de diversité qu'ils devront respecter pour être équilibrés mais sans en abuser. ► 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 plus en plus fréquents.
♥ 16 **Désirs artistiques ou de loisirs créatifs**	► 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 maitrisées. - 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 TDAH, ce qui

	explique aussi les tourments que l'on perçoit dans leurs œuvres. ► 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 TDAH ont beaucoup de bénéfices à pratiquer ces loisirs créatifs qui permettent de fabriquer rapidement des objets artisanaux ou décoratifs.
♥ 17 **Capacité d'innover, Visionnaire**	► Cette capacité à se focaliser sur une nouvelle idée ou un nouveau domaine est ce qui a fait avancer le progrès, avec beaucoup de TDAH 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. ► Les plus grands inventeurs et visionnaires avaient une forme ou l'autre de TDAH, c'est en tout cas la conclusion de nombreux chercheurs et historiens aux USA, pays ou ce trouble n'est pas considéré comme un trouble justement.
♥ 18 **Capacité à rebondir , Résilience**	► 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

Pierre Richard
'La chèvre' Extrait

résilience hors du commun, ce qui est un vrai atout dans la vie.

► C'est une des grandes forces des adultes TDAH, 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 deuxième partie de sa vie ou il va falloir progressivement apprendre à accepter d'être plus statique ou routinier, car les capacités physiques et intellectuelles diminuent naturellement chez tout être humain.

► Cette capacité à rebondir est 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 donner 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 TDAH, mais ce don est toujours là et à tout âge chez eux, sauf si l'anxiété a pris le dessus.

♥ 19 **Besoins de défis Besoins de risques**	► 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 TDAH 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 réussi plutôt bien. ► 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. ► Le besoin de risquer ou de relever un chalenge est un facteur de motivation pour certains. - Ils aiment 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. ► Il suffit parfois d'une simple étincelle pour transformer la vie d'un adulte TDAH qui a de la volonté et qui respecte ses besoins/talents/valeurs/désirs comme on le verra plus loin.
♥ 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 TDAH. - 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

Jim Carrey :
100% TDAH
(Court extrait Show)

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 TDAH 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.

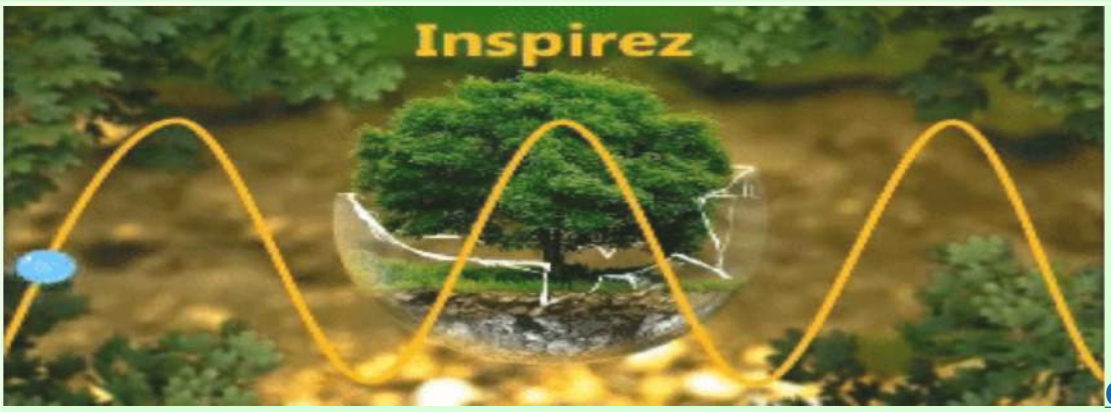
► Ces contraintes conventionnelles sont moins ancrées chez les adultes TDAH, car leur impossibilité à se concentrer dans la routine ou les longs projets les leur fait éviter.
- Avec leur nouvelle connaissance du TDAH, ils vont pouvoir, mieux que les autres peut-être, trouver un équilibre entre des valeurs fondamentales (ex: engagement durable avec des personnes et des projets réalisables) et leurs besoins (créativité, indépendance, changements divers).

► Après la découverte de leur TDAH, 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 (TDAH et non TDAH, ou cerveau droit et cerveau gauche)

	sont complémentaires et sont faits pour cohabiter ensemble, sans envier ni discriminer l'autre.

Pour bien enregistrer vos qualités et besoins dans votre subconscient :
Faites cet exercice 1 à 3mn (idéalement 5mn) de respiration en cohérence cardiaque
Vous êtes ainsi un peu protégé du mauvais stress et des fluctuations extrêmes de l'attention, l'énergie et l'humeur (plus d'explications dans le manuel d'auto-coaching (2eme partie de cette longue page)



CLIQUEZ

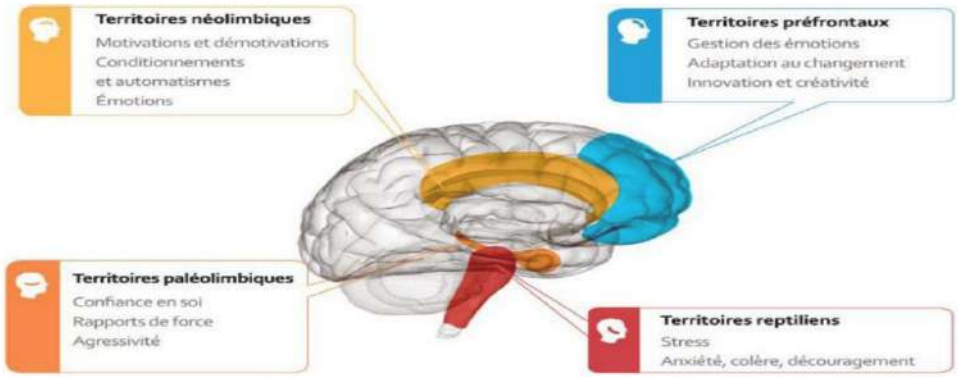
CLIQUEZ ICI pour faire cet exercice

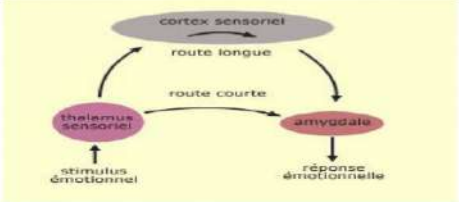
Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Base théorique : Origine et informations plus détaillées

- Le cerveau humain contient 100 Milliard de neurones et **10000 Milliard de connexions cérébrales** entre eux (Synapses)
- De nouvelles connexions peuvent se faire à tout à âge (**Plasticité neuronale du cerveau**) si on a une vie saine et équilibrée
- Plusieurs aires du cerveau sont impliquées pour **l'attention, l'énergie, l'humeur,** les émotions, puis le stress dans le corps

- Plusieurs aires du cerveau sont impliquées pour l'attention, l'énergie, l'humeur, ainsi que nos décisions et nos réactions

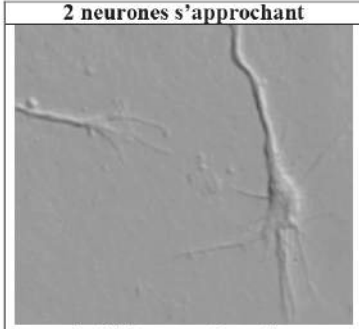
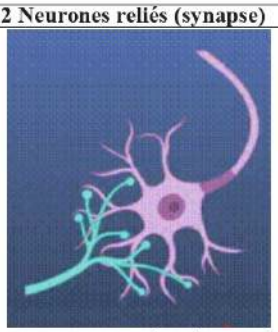
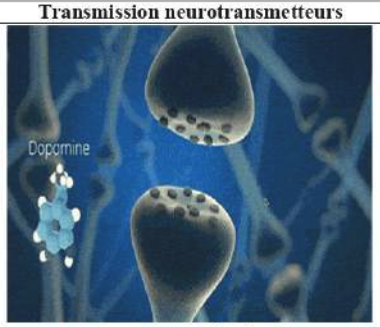




- Voulez-vous décider et réagir avec vos émotions (cerveau limbique et son amygdale) ou avec votre courage (cortex préfrontal) ?

- L'apprentissage de cette route longue passe pas des compréhensions puis des apprentissages en mode répétition pour ne plus être dirigé uniquement par notre inconscient et nos émotions qui nous font souvent mal

Une vie saine et éclairée vont permettre à notre cerveau dévoluer tout au long de notre vie electriquement et chimiquement

2 neurones s'approchant	2 Neurones reliés (synapse)	Transmission neurotransmetteurs
		
Plasticité Neuronale en direct	Le cerveau électrique	Le cerveau chimique

- La dopamine et le circuit de la récompense sont bon pour la **motivation** sauf quand ils sont dérèglés (TDAH , addictions)

Base théorique	Explications détaillées (Témoignez sur le blog)
♦ **Historique d'un point de vie médical**	► **Ce qui pensent que le TDAH est une invention des laboratoires vont être déçus** car, d'un point de vue médical, la première description médicale attestée du déficit de l'attention est attribuée à l'Allemand Melchior Adam Weikard en 1775 pour décrire une attention changeante et littéralement en mouvement perpétuel. - On retrouve la trace écrites de symptômes proches du TDAH dans le milieu médical de la Rome antique

Pierrot l'ébouriffé (1845) BD d'un Psy Allemand

Témoignages historique

Témoignages récents

et même de la Grèce antique (-400 ans avant Jésus-Christ).
- Revenons à la psychiatrie, il y avait En 1845, Heinrich Hoffmann, chef du premier hôpital psychiatrique de Francfort, un autre médecin allemand, publie *Pierrot l'ébouriffé* dont voici une des images ci-contre, un livre pédagogique illustré et en vers, toujours disponible sur Internet Il y décrit notamment les trois symptômes fondamentaux du TDAH : l'hyperactivité, l'inattention et l'impulsivité.
- C'est vers 1957 que le trouble du déficit de l'attention chez l'adulte a été reconnu, c'est à dire que ca ne disparait pas à 18 ans ...
- Dans les années 60, la FDA aux Etats-Unis approuve l'utilisation du méthilphénidate pour traiter les enfants TDAH donc il y on a du recul maintenant.
Donc malgré le fait que le TDAH n'est pas une pure invention des laboratoires, ceux-ci gagnent beaucoup d'argent avec le TDAH depuis de nombreuses décénies, surtout grâce aux enfants qui nécessitent des prescriptions régulières et sur de longues années, c'est un fait.

►**Le TDAH n'est pas donc 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 TDAH. - Certains se découvrent TDAH au moment du diagnostic de leur enfant.
♦ Découverte officielle et conséquences **Etat des lieus dans le monde** **Sous-diagnostic en Europe** **Conséquences sociales**	► Les critères du diagnostic du trouble du déficit de l'attention chez l'adulte 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). - En 2010, date de création de ce site, 8 Millions d’adultes (et autant d'enfants) sont diagnostiqués TDAH 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 TDAH aux USA pour la course à la performance, 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-Uni, 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 tient 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 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 surconsommation de psychotropes non spécifiques au TDAH (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 TDAH 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 peut-être du scandale français en ce qui concerne le TDAH.

► En France, même pour la minorité des psychiatres ayant pris ses distances avec le dogme Freudien (20%), beaucoup reconnaissent maintenant le TDAH pour les enfants, mais disent que ce même TDAH disparait 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.

Le TDAH entraîne une **inconsistance de l'attention** avec éventuellement des problèmes d'**hyperactivité** et d'**impulsivité.**
- On constate aussi souvent des problèmes d'hypersensibilité (HS), 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 lors d'un changement de 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 TDAH 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. **- Le TDAH touche environ 5 % de la population** enfant et adulte et beaucoup plus dans les grandes villes, car celles-ci attirent les plus jeunes adultes qui s'ennuient dans les campagnes et les villes moyennes. - Donc le TDAH Il ne disparait pas à l'âge adulte. Il se transforme, en mieux ou en pire, selon des comorbidités médicales, de circonstances de vie ainsi que de prises de consciences qui vont être expliquées sur ce site.
♦ 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 prise 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-saxons. - 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 après ont quasiment les mêmes

symptômes TDAH, et même souvent des styles de vie assez proches.

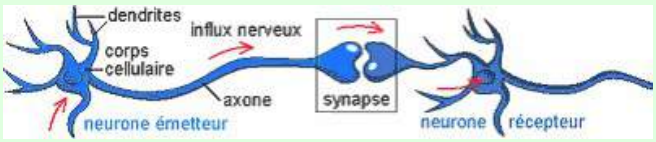
► Mais il y a une autre raison à cette non médiatisation à l'âge adulte, c'est un trouble qui n'est pas très évident à expliquer et pas très spectaculaire à regarder sur le petit écran, contrairement à ce qu'il est pour les enfants hyperactifs qui sautent d'une chaise à l'autre sur les plateaux de télévision.
- Peu de journalistes veulent s'aventurer à présenter la complexité du TDAH à l'âge adulte et de toutes les contradictions que l'on retrouve chez un même individus.
- Par exemple le côté irrégulier induit par ce trouble est très difficile à expliquer et à filmer, car évidement le témoin peut paraitre "normal" devant les journalistes, même pendant un weekend 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 passé à la télévision montrent des caricatures que l'on retrouve chez une minorité (hyper-bavard, hyperkinétique, hyper-distrait, ..), mais bien sûr cela a quand même le mérite de faire découvrir ce trouble et certaines de ses facettes.

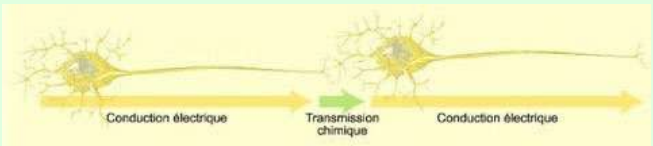
Le TDAH entraîne une **inconsistance de l'attention** avec éventuellement des problèmes d'**hyperactivité** et d'**impulsivité.**
- On constate aussi souvent des problèmes d'hypersensibilité (HS), des fluctuations fréquentes et courtes dans l'énergie, les émotions et l'humeur, ainsi que des difficultés 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 lors d'un changement de 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.

- Un **courant électrique** fait circuler l'information dans un neurone puis une **transmission**

♦ Théorie scientifique Conséquences aujourd'hui

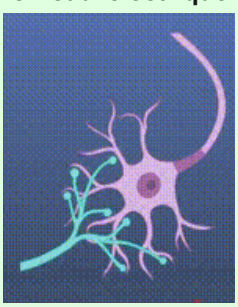
chimique vers l'autre neurone :





► Les IRMF nous montrent bien depuis les années 2000 ce qui se passe dans un cerveau TDAH au niveau de la circulation des neurotransmetteurs d'un neurones à un autre au niveau des axones dans les différentes aires du cerveau.

Cerveau électrique



►C'est donc bien neurologique, **il s'agit d'une inconsistance en noradrénaline et surtout en dopamine** dans la région du lobe frontal du cerveau (au niveau du front) qui entraine un déficit de certaines fonctions exécutives.
- La dopamine et la noradrénaline 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.

Cerveau chimique

► 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 TDAH 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 dans le trouble du déficit de l'attention chez l'adulte la composante impulsive qui peut induire des problèmes de comportement et de relations.

<u>Causes multifactorielles du TDAH :</u>

Base génétique et donc héréditaire

+ Exposition aux substances toxique

+ Exposition au tabac (et au paracétamol) pendant la grossesse

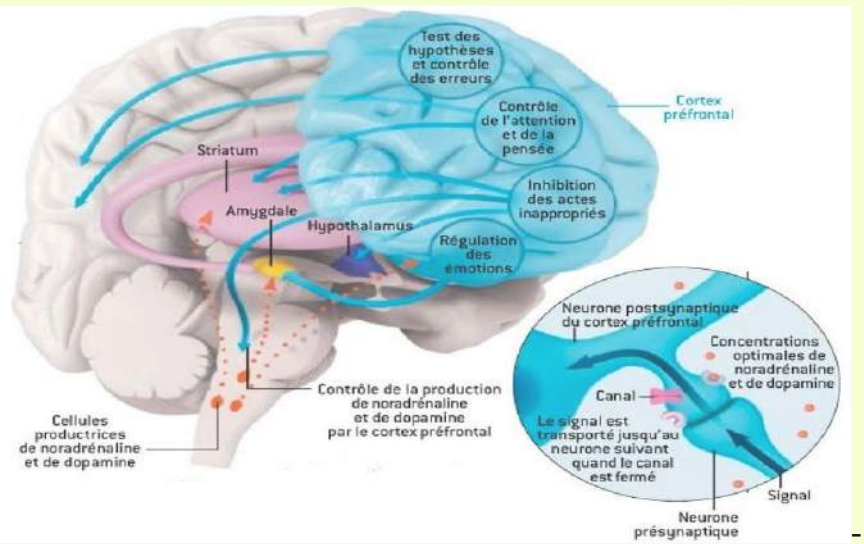
+ Prématurité et faible poids de naisance

+ Carence et stress pendant la grossesse

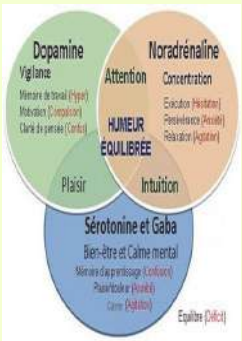
+ Trouble mental paternel avec violence

► Le TDAH a essentiellement des facteurs génétiques et donc héréditaires avec plusieurs gènes affectés. Mais c'est bien l'interaction entre les facteurs génétiques et environnementaux, particulièrement pendant la grossesse et un peu moins durant les toutes premières années de vie. Deux vrais jumeaux peuvent donc ne pas voir le même diagnostique à propos du TDAH, même s'ils ne sont séparés àprès la naissance
- Les recherches récentes (2023) ont donc identifié 27 variants génétiques qui augmentent le risque de développer le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH).
- Ces variants génétiques sont présentes dès le stade embryonnaire, soulignant que le TDAH doit être considéré comme un trouble du développement du cerveau. Cela confirme aussi le coté héréditaire du TDAH.
- Le terme "variants génétiques" désigne des variations spécifiques du code de l'ADN . Les variations de l'ADN affectent, par exemple, le degré d'expression d'un gène et, par la suite, la quantité de protéines codées par ce gène
- En 2021 un consensus mondial avait validé qu'il y a aussi des facteurs épigénétiques alimentaires et environnementaux comme les métaux lourds neurotoxiques (plomb, mercure, ...), les addictifs alimentaires (colorants et conservateurs dont le benzoate de sodium) et des pesticides organophosphorés.
- Ce même consensus international met enfin en évidence le lien du TDAH et une grossesse avec du tabac et même du paracétamol à dose régulière. Une grossesse pleine de stress pour la mère , qui peut être engendrée par le père, notamment s'il y a une violence paternelle ou maternelle.
- Et pour finir avec ce consensus scientifique, une hypertension ou une obésité de la mère pendant la grosesse accentue la probabilité d'un TDAH , ainsi qu'une prématurité et un faible poids à la naissance.
- Aprés la naissance, toute forme de stress aigue et reçurent du bébé et du jeune enfant accentue les risques de développer un TDAH, notamment des dissensions graves dans le couple, , le placement extra familial de l'enfant, ou le faible niveau social accentué par un manque de soin à l'enfant, et bien sûr toute forme de violence sexuelle faite à l'enfant.

► Il y a dans le sens inverse des facteurs de

Progrès de la recherche grâce aux "rats hyperactifs"	protection pour diminuer les risques d'avoir un enfant TDAH ou du moins une forme handicapante de TDAH , ne serait-ce qu'en développant une vie de famille bienveillante et équilibrée, pour que les facteurs environnementaux soient réduis au minimum, notamment pendant la grossesse et juste après. ► 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 TDAH a toujours existé, bien avant les pollutions modernes. - Sa plus grande visibilité aujourd'hui est liée à la facilité que l'on a de mieux se connaitre via internet et les témoignages sur les forums, et au fait que l'on s'intéresse plus à son bonheur aujourd'hui qu'avant. ► Les chercheurs ont fait beaucoup de progrès grâce aux rats hypertendus spontanément (SHR). Ces rats ont donc été utilisés comme modèle animal du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), car ils présentent une hyperactivité, une impulsivité, une capacité altérée à retenir les réponses et une attention peu soutenue, par rapport aux rats témoins tendus
♦ **Compléments avec les progrès des neurosciences.**	 Plusieurs aires du cerveau sont impliquées pour **l'attention, la mémoire, l'énergie, les émotions et les addictions …** ► **La Dopamine et la Noradrenaline sont les principaux neurotransmetteurs affectés par le TDAH**, mais il y aussi souvent un déséquilibre dans la sérotonine, le gaba et l'acetylcholine. - La plupart des adultes fluctuent entre une carence et un excès en dopamine ce qui explique la diversité des comportements associés au TDAH et aussi les attitudes extrêmes que l'on peut trouver chez une même personne.

L'idéal est un équilibre entre les 4 principaux



Cliquez pour agrandir

- Son précurseur est une acide aminé appelé la Tyrosine qui est de ce fait le meilleur complément alimentaire pour le TDAH adulte, et aussi à l'âge enfant.
- Le Méthylphénidate et quasiment la seule molécule médicamenteuse qui peut l'augmenter en bloquant sa recapture au niveau pré synaptique (Jonction entre 2 neurones) et ainsi faire mieux circuler l'information dans le cerveau.
- Carence en Dopamine : Diminution des capacités intellectuelles, de la concentration, de la capacité de synthèse et de la prise de décision, mais aussi un repli 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)..

► La Noradrénaline (ou norépinephrine) est le second neurotransmetteur affecté par le TDAH.
- C'est aussi une hormone, celle du stress.
- il est difficile de la réguler mais on peut compenser ses effets en agissant sur le Gaba, un neurotransmetteur inhibiteur qui est impliqué dans les processus de relaxation, de détente et du sommeil.
- Précurseur : La Tyrosine et surtout la Phénylalanine (2eme très intéressant compléments alimentaires appelé DLPA).
- Les premiers antidépresseurs dits tricyclique des année 60 agissent pour l'augmenter, les SNRI (Effexor, et surtout Cymbalta même à faible dose) aussi mais c'est surtout le méthyphenidate (Ritaline, Concerta, ..) qui est aujourd'hui utilisé
- Carence en Noradrénaline : Diminution des capacités intellectuelles, de la concentration, de la capacité de synthèse et de la prise de décision, mais aussi un repli sur soi et de la dépression apathique.
- Excès en Noradrénaline : Stress chronique, crise d'angoisse ou de panique, troubles du sommeil et possiblement l'hypersensibilité et des troubles de la concentration.

► La Sérotonine est un neurotransmetteur qui peut être indirectement affecté par le TDAH.
- Elle amène un sentiment de bien-être et régule l'humeur.
- Elle calme nos émotions qui sont souvent perturbées

par le TDAH, et de ce fait on peut en manquer.
- Au fil du temps, cela peut affecter durablement notre humeur, comme lors d'un burnout ou d'une dépression.
- La sérotonine jour un rôle dans le cycle Veille/Sommeil et le meilleur moyen d'en avoir plus est de s'exposer au soleil le plus tôt possible en journée.
- Sinon elle est fabriquée par un acide aminé qui est le Tryptophane que l'on peut trouver en complément alimentaire.
- La plupart des antidépresseurs de 2eme génération (SSRI) depuis le Prozac comme le Seroplex (moins d'effets secondaires) inhibent justement la recapture de la sérotonine du neurone récepteur vers le neurone émetteur)

► Le Gaba est le neurotransmetteur du calme mental, et même s'il n'est pas directement affecté par le TDAH, il est essentiel pour calme notre mental qui est justement hyperactif.
- Sa présence suffisante diminue l'anxiété té et le stress.
- Son précurseur est l'acide aminé l-Glutamine et le L-Gaba lui-même est un complément alimentaire.
- Les anxiolytiques benzodiazépine augmentent le Gaba mais sont très addictifs après un mois.

► Ils existe d'autres neurotransmetteurs et hormones qui ont un impact sur la qualité de vie et qu'il est bon de connaitre quand on a un TDAH.
- La Mélatonine qui est l'hormone du sommeil et qu'il faut avoir en quantité suffisante au moment ou l'on va dormir, le meilleurs moyen pour cela est de baisser la luminosité ambiante un peu avant et notamment de ne pas être devant les écrans tard le soir.
- Des études toutes récentes commencent à monter que cette hormone est aussi impliqué dans le TDAH.
- Il y a aussi l'Acétylcholine qui est le neurotransmetteur de la mémoire et de la concentration, qu'on peut prendre en supplément pour compenser justement nos problèmes d'attention et de mémoire de travail dues au TDAH.
- L'Ocytocine et le Cortisol sont important aussi puisqu'ils représentent respectivement l'harmonie relationnelle et le stress.

Bon résumé sur ce tableau avec les actions qu'ils génerent :

♦ TDAH et HP (Haut-Potentiel)

Pour le HP, aller aussi sur cet article sur le blog

Pour l'hypersensibilité, aller aussi sur cet autre article sur le blog

► 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 sur-douance et le TDAH à l'âge adulte. Plus exactement, on parle de **surdoués de profils complexes** (HP complexe) dont les résultats du **test QI sont élevés mais hétérogènes**. Toutefois leurs pensées en arborescence est très propice à une créativité qui peut-être productive.
- Il existe par ailleurs des **surdoués de profils laminaires** (HP Laminaire), avec des résultats de test QI homogènes, qui sont au contraire très cerveau gauche, avec un raisonnement linéaire et analytique, donc pas ou peu TDAH.
- Les surdoués (ou zèbres) sont plus perfectionnistes, plus exigeants ou intransigeants, en compétition permanente, plus créatifs encore que les TDAH, plus conceptuels et souvent moins pratiques, mais pouvant abattre des sommes considérables de travaux cérébraux.
- Les Haut-Potentiels en général intellectualisent tout.
- Encore plus que les adultes TDAH, les HP développent des capacités de sur-adaptation, un faux-self pour jouer un rôle avec les autres mais sans être soi-même.

► On distingue aussi 2 types de HP : les HPI (Haut potentiels intellectuels) et HPE (Haut Potentiel Emotionnel.
- Principalement, le HPI va garder ses émotions à l'intérieur de lui alors que le HPE va être obligé d'extérioriser ses émotions car il a fréquemment un surplus d'émotions justement.
- Le HPI va être plus introverti que le HPE, avec une sensibilité sensorielle et intellectuelle plus développée que le HPE, celui-ci ayant une sensibilité émotionnelle plus développée qu'un HPI.
- Le HPI va pouvoir éventuellement avoir un rôle de leadeur, alors que le HPE sera plus à l'aise auprès des autres dans un rôle d'accompagnateur par exemple (Thérapeute, Coach, ...)

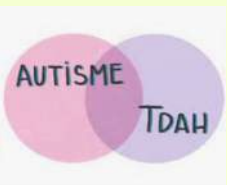
► Beaucoup d'adultes TDAH ont un haut-Potentiel (HP) et à l'inverse beaucoup de HP ont un TDAH.
- Explications : Les enfants ou adultes TDAH se sous-estiment beaucoup du fait de leurs faiblesses décrites ci-après, et la nature, qui a horreur du vide, ou les circonstances de vie, ont mis en place des formes d'intelligences pointues du fait de cette activité incessante du cerveau.
- Ces fameux tests de QI peuvent rebuter ou paralyser ces sujets déficitaires d'attention.
- Dans l'autre sens les surdoués n'imagine pas avoir de déficit d'attention, et on en revient à la définition première que le déficit est en fait une "inconsistance de l'attention" .
- Les HP doivent leurs brillantes facultés du fait qu'ils sélectionnent leurs sujets ou leurs activités vers ce qui les motivent ou les chalengent au plus haut point.
- Ils peuvent plus ou moins déléguer (les HPI y arrivent mieux que les HPE) ou éviter ce qui ne génère aucune attention chez eux ou ce qui fait monter en eux une mauvaise émotion.

► Il y a surtout des comportements qui se ressemblent entre un TDAH et un zèbre.
- Ci-dessous un comparatif de ces comportements apparemment similaires mais souvent assez différents(Copié à partir du site www.ciddt.ca)

Des comportements qui peuvent se ressembler (p.ex. Budding, & Chidekel, 2013 ; Foley-Nicpon, & Kim, 2018 ; Gentry, & Fugate, 2018 ; Mullet, & Rinn, 2015)		
	Jaune Douance/HPI surtout THPI — Délais de maturation semblables au niveau du cortex préfrontal (↓contrôle, ↓inhibition)	Bleu-vert TDA/H
Inattention	Dans *certaines* situations (manque de stimulation et d'intérêt) et *certains* milieux.	*Très grande majorité* des situations et tous les milieux (déficit d'attention soutenue).
Distractibilité	Liée aux hypersensibilités, manque d'intérêt.	Déficit d'attention sélective (auditive et visuelle)
Manque de persévérance	Tâches qui lui semblent inutiles ou qui sont en dehors de ses intérêts.	Tâches sans conséquences immédiates.
Interrompt	A déjà compris (n'hésitez pas à vérifier!)	Incapable de retenir ses pensées.
Comportements impulsifs	Variables, en lien avec la rapidité de traitement de l'information et dyssynchronie intelligence > affectivité.	Observés de manière chronique et constante en lien avec déficit d'inhibition et de contrôle.
Intensité	Hypersensibilités, excitabilité, plus grande énergie mentale et physique.	Faibles capacités de régulation émotionnelle et comportementale.
Hyperactivité	Plus grande énergie physique (↑ stimulé), hypersensibilités, excitabilité psychomotrice.	Déficit des réseaux neuronaux qui contrôlent le mouvement, maintien de la vigilance.
Opposition	Questionne les règles, besoin viscéral de comprendre pour se conformer, curiosité.	Difficulté à se retenir, à s'arrêter pour réfléchir et à se souvenir des règles.
Difficultés sociales	Incompréhension des normes sociales des enfants de son âge, intérêts différents, etc.	Manque de contrôle et d'autorégulation dans les interactions sociales.

► Ce paragraphe sur les distinctions et les ressemblances entre TDAH et HP va sans doute parler au lecteurs de ce site, car mâcher/remâcher ce type de site d'introspection dénote une souvent un aspect HP.
- Regardez cet article sur le blog à ce sujet et mettez en commentaire vos apports liés à votre expérience.
- Un autre article sur le blog a aussi été écrit récemment sur l'hypersensibilité (HS) et notamment l'hypersensibilité émotionnelle qui concernent beaucoup d'adultes TDAH, HP ou non HP.

♦ TDAH et Autisme de haut niveau (TSA-SDI)



► A l'opposé quand tous les symptômes TDAH sont présents, il peut y avoir un **autisme de haut niveau anciennement nommé Asperger**, Aspie ou maintenant TSA-SDI.
- Il a beaucoup de symptômes TDAH que l'on retrouve chez les autistes, mais ne pas confondre car ils sont différents.
- Les autistes ont des intérêts restreints et beaucoup de rituels et de règles qui les cadencent, c'est tout l'inverse chez les TDAH qui partent dans tous les sens, qui sont plus sociables en passant plus inaperçus.
- Bien sûr certains TSA-SDI sont dans le spectre

	TDAH et vice versa. ⇒ Il y a 8 spécificités chez les Aspergers ou TSA-SDI qui font que c'est un trouble différent à la base : 1- Des centres d'intérêts restreints avec un sens du détail exacerbés 2- Un quotient intellectuel pouvant être très élevé mais très inégal 3- Besoin d'avoir des routines, non fonctionnelles, bien établies et planifiées 4- Besoin d'un cadre spatiotemporel défini induisant des difficultés pour passer d'une tâche à une autre 5- Difficultés à tenir compte des émotions des autres car non visualisées consciemment 6- Problèmes potentiel permanent de communication avec les autres 7- Manque d'empathie visible qui masque pourtant une hypersensibilité émotionnelle 8- Comportements bizarres et stéréotypés accentuant encore leur inhabilité sociale Regardez cet article sur le blog à ce sujet et mettez en commentaire vos apports liés à votre expérience.
♦ TDAH et échec scolaire **TDAH et TND** (Trouble du neurodéveloppement) **TDAH et famille des DYS** **TDAH et Autisme Asperger** **Famille des cerveaux droits** 	► La plupart des TDAH 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 TDAH, 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. ► L'école n'est pas l'activité la plus motivante pour beaucoup d'enfants en général, et l'enfant TDAH que vous étiez n'a peut-être pas pu se concentrer suffisamment pour la réussite scolaire. - D'un point de vue médical, certains cumulent depuis l'enfance un ou plusieurs troubles de l'apprentissage ou trouble du NeuroDéveloppement (TND) à savoir - **Dysphasie** : Pb dans le langage , dans la compréhension et l'expression du langage parlé - **Dyspraxie** : Pb de maladresse, de lenteur et de coordination des tâches - **Dyslexie** : Pb de lecture souvent associé avec une dysorthographie et une dysgraphie - **SDNV** : Pb non verbaux de la communication (regards, intonations, postures)

	- Dyséxecution : Trouble des fonctions exécutives sans répercussion spécifiques**.** Le syndrome dyséxecutif est quasiment présent dans la définition même du TDAH**.** → La grande majorité des chercheurs reconnaissent que ces troubles d'apprentissages sont essentiellement neurologiques et non pas issue d'une dysfonction du schéma familial. ► Non officiellement et en dehors de toute classification médicale, les adultes TDAH, au même titre que la famille des Dys, que l'autisme de haut Niveau, que les Haut Potentiel Intellectuel (HP, HPI, HPE) , 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 personne 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 TDAH 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. - On peut retrouver dans cette catégorie les personnes hypersensibles, les grands procrastineurs, les adultes indigos (voir ce qu'est un enfant indigo), et d'une manière mal adaptés au niveau relationnel ou pour s'épanouir dans la société telle qu'elle est.
♦ **Conséquence possibles sur sa vie**	► 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 TDAH 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'argents résultant de l'incapacité à gérer un budget, ou causé par des achats compulsifs, pertes d'objets et paiement en retard entrainant 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 TDAH, 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 autonomes 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 TDAH (statistiques américaines).

	► Un pourcentage important d'adolescents et d'adultes TDAH sont en opposition permanente ce qui peut induire des troubles de conduite en société. Les problèmes d'incivilité et d'insécurité dans les grandes villes sont accentués par le TDAH. - En effet, parmi les raisons pour lesquelles les gens quittent leur campagne ou leur pays, il y a souvent un mal être ou un ennui, symptôme classique TDAH, que l'on pense pouvoir résoudre dans une grande ville ou à l'étranger. - L'hérédité de ce trouble entraine que les générations suivantes, installées dans ces grandes villes, continuent à être très touchées le TDAH. - Evidemment il ne faut pas en faire l'unique raison et reconnaitre l'incapacité des sociétés modernes à accueillir ces flux de population. - Pour les mêmes raisons remontants à plusieurs siècles, les statistiques prouvent qu'il y a un taux de personnes TDAH plus important aux USA et au Canada que la moyenne mondiale. - Et en effet, à la base, l'Amérique a été conquise par des Anglais, des Irlandais et des écossais en mal d'aventure ou qui s'ennuyaient chez eux, dont beaucoup étaient TDAH donc. -
♦ TDAH et troubles 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 entrainés 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 TDAH 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 cela, 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 TDAH 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 suffisants selon les personnes et selon des caractéristiques génétiques. - La vie contemporaine, ses multiples obligations et stimulations font que beaucoup d'adultes dorment moins que leurs besoins ce qui a des incidences sur l'attention, le stress et certaines maladies

♦ TDAH et Profils Psychologiques	► **Les profils psychologiques peuvent être très différents** les uns des autres, de par leurs autres traits de caractère indépendants du TDAH 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'ensuit 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 irrégularit**é** 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 paraitre 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 devant 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 surement 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 TDAH	► Ce paragraphe a été évidemment relu et corrigé par plusieurs femmes**.** **- Pour les femmes TDAH, cela peut être 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 classique peut avoir du mal à s'épanouir, car une journée à la maison peut être un véritable enfer ou simplement une succession de petites catastrophes. - En effet il s'agit souvent 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 TDAH 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.** **-** Mais heureusement beaucoup de femmes s'amusent de leurs différences en ne s'attardant pas à ces clichés, c'est notamment le cas des nouvelles générations. ► Leurs montagnes russes hormonales (œstrogène, progestérone) s'ajoutent à l'irrégularité de l'humeur de l'adulte TDAH. - Elles se plaignent d'un syndrome prémenstruel particulièrement difficile, avec une irritabilité ou une impatiente 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. ►Les périodes de changement hormonaux, la puberté et la ménopause, sont souvent plus compliquée pour les femmes avec un TDAH. - Certaines découvrent donc leur TDAH, en consultant pour de gros problèmes d'attention ou d'humeur qu'elles n'avaient pas avant leur ménopause, et par ailleurs à une époque ou ce trouble neurologique était moins diagnostiqué. ► 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. - Certaines femmes TDAH s'adonnent petit à petit à des activités manuelles et "loisirs créatifs" qui leur permettent de débrancher leur cerveau (Peinture, Carterie, Couture, Création de bijoux, Capitonnage, Art floral, Homedeco, Crochet, Broderie, techniques d'assemblage de papier, Calligraphie, Tricot, Poterie, Patchwork,Dessin, Crapbooking, Collimage, encadrement ,Cartonnage, Pâte Fimo, ...), ou évidemment et de plus en plus le bricolage classique qui n'est plus la chasse gardée des hommes.
♦ Autres Théories **TDAH et Inventeurs**	► 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

~~Fainéants Stupides Fous~~ Non !!!	TDAH (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, en parallèle à la régulation de l'attention et de l'humeur (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.** **-** On commence à se dire intérieurement "*ce n'est pas tout à fait de ma faute*". - Le diagnostic chez un spécialiste et la rencontre d'un groupe de parole sont souvent les étapes suivantes. - Puis on se dit "*Je suis 100% responsable de mon avenir*" et on s'améliore ainsi petit à petit avec cette nouvelle connaissance de soi. - Il existe beaucoup de conseils comme ceux du manuel d'auto-coaching plus loin.

- Il est efficace aussi de se faire aider par un psychologue spécialisé, un coach, une TCC ou un coaching de groupe.

► 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 TDAH 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 reconnaitre 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 TDAH**, 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) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **Profils types et solutions classiques**

Témoignez sur le blog	**Quelques profils types correspondant à des adultes TDAH réels (seuls les prénoms ont été changés)** **Les types de solutions indiquées ici sont détaillées plus loin dans les tableaux (200 conseils)**
♣ **Etudiante hypersensible**	► 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 a 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**	► 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 TDAH 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 la méditation et la pratique 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**	► 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 antidépresseur, 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	► 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'oublis 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. Il 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 d'une dépression consécutive au passage à la retraite. - Sous Méthylphénidate (concerta) depuis 9 mois, cela a corrigé immédiatement sa dyslexie et sa dysorthographie ("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 exagérée avec une redescente 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 dû abandonné sa voiture sportive et revenir chez ses parents. - Cet échec lui a fait prendre conscience de la mauvaise direction professionnelle qu'il avait prise, 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 veux 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 de 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 TDAH 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 rabaissant 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 enchaine 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 anxiogène. - Elle est hypersensible aux bruits et aux écrans de

	télé, et souffre d'un syndrome prémenstruel trés 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 enchaine 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 TDAH, puis de sa sur-douance, lui permet d'un coup de beaucoup mieux se connaitre. - 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 dysfonctionnements 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.
♣Perfectionniste désemparée	► Carole arrive en séance de coaching, parfaitement ponctuelle. - Elle a amené ses bilans, de quoi prendre des notes. - Elle est toujours très exigeante envers elle-même. - Mais souvent, son cerveau refuse de coopérer. - Dès qu'elle est fatiguée ou stressée, elle se jette sur la nourriture, jusqu'à vider le frigo. - "Je ne peux pas m'arrêter, même si je sais que j'aurai mal au ventre.

	►Elle passe trop de temps sur les enquêtes qu'elle mène pour son stage de marketing. - "Je ne peux pas m'empêcher de partir dans tous les sens, j'oublie l'objectif de l'entretien car j'ai envie de tout aborder, de mieux connaître la personne." Elle a du mal à structurer ses rapports écrits et organiser ses fichiers informatiques. - Pendant ses études, elle peinait à apprendre et retenir les cours. - Se concentrer lui est difficile, son attention est captée par le moindre bruit. - Pourtant, elle arrive à se contrôler quand elle est motivée, par exemple pour arriver à l'heure à ses séances de coaching. ► Le sport est la meilleure façon pour elle d'améliorer sa concentration et sa motivation : "Si je vais courir le matin, dans les heures qui suivent j'arrive à être efficace." Ainsi, paradoxalement, cette jeune femme qui a si souvent l'impression de ne pas pouvoir se contrôler est capable de trouver la discipline et la volonté pour préparer et mener à bien de longs marathons. ► Outre des problèmes d'attention, cette jeune femme présente donc des défauts de planification : je n'arrive pas à structurer mon travail", de contrôle exécutif : "j'oublie mon objectif", d'inhibition : "je ne peux pas m'empêcher de vider le frigo", et de mémorisation de ses cours. - Comme la plupart des TDAH, elle présente des déficiences des fonctions exécutives, qui permettent de prendre des décisions, d'en contrôler l'application et de réguler nos comportements – un peu à la manière d'un PDG ou CEO intérieur (Chief Executive Officer).

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **Ils en parlent eux-mêmes - Les mots qu'ils utilisent pour décrire leur TDAH**

(tous les autres témoignages de 2012 à 2024 en cliquant ici)

Je me sens différent, décalé, un extraterrestre

J'ai un moteur dans la tête

Je suis à la fois idéaliste mais d'une lucidité implacable

J'aimerai 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 avion ou un RDV

Que d'efforts incessants, de fatigue, 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

Je deviens rapidement une 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 super PC avec une petite mémoire, ça rame puis ça se bloque. 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 brulent

Remplir un chèque, trouver une enveloppe, un timbre et enchainer 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 (TDAH), je savais depuis toujours qu'il y avait une explication

je me sens libéré depuis que j'ai découvert que j'ai un TDAH et que je sais qu'il y des conseils gagnants

...

Cliquez ici pour lire les témoignages récents
des lecteurs et éventuellement ajouter les vôtres

Cliquez ici pour lire tous les plus anciens témoignages ainsi que les solutions que les lecteurs ont partagés ici depuis 2012

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

---

■ Auto-diagnostic TDAH ADULTE (+ HP, TSA, DYS...)

■ 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 quelquefois frustrante si on en attend trop..
- Dans les fait il s'agit de 2 ou 3 entretiens avec un psychiatre ou neurologue spécialisé, mais qui sont très rares, notamment en France..
- Le diagnostic pour déceler un haut Potentiel est plus simple puisqu'il s'agit d'aller faire un test QI et d'écouter les commentaires d'un psychologie spécialisé (non médical) ..
- Dans les 2 cas, 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 sites 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 est plus sûr de faire un test plus formel, il est alors intéressant d'utiliser les tests suivants 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 des psychiatres américains (DSM-5)** qui est le plus souvent utilisé. La version 5 de 2014 a introduit des critères adultes, au moins 5 symptômes sur 9 sont exigés

Voici les critères diagnostiques du TDAH (enfants, adolescents et adultes) du DSM-5 (copier-coller de la traduction Française. Donc les mots **adulte** et **professionnel** seront surlignés en jaune) :

Début des critères de diagnostique du TDAH (enfants et adultes) du DSM-5 ⇓ ⇓ ⇓ ⇓ ⇓ ⇓

A. Un mode persistent d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité qui interfère avec le fonctionnement ou le développement, caractérisé par les **critères d'inattention (A1)** et/ou les **critères d'hyperactivité et d'impulsivité (A2)** :

1. **Inattention** : Six (ou plus) des symptômes suivants persistent pendant au moins 6 mois à un degré qui ne correspond pas au niveau de développement et qui a des effets négatifs directs sur les activités sociales et académiques/professionnelles :

(Remarque : les symptômes ne sont pas seulement la manifestation d'un comportement d'opposition, d'une défiance, d'une hostilité, ou de l'incompréhension de tâches ou d'instructions. Pour les adolescents les plus âgés et les adultes 17 ans et plus), 5 symptômes ou plus sont exigés)

a. Souvent ne parvient pas à prêter attention aux détails ou fait des fautes d'inattention dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités (ex : néglige ou oublie des détails, le travail n'est pas précis).

b. A souvent du mal à soutenir son attention sur des tâches ou dans des activités de jeux (ex : a du mal à rester concentré durant les cours, les conversations, ou la lecture d'un long texte).

c. Semble souvent ne pas écouter quand on lui parle personnellement (ex. : l'esprit parait ailleurs, même en l'absence d'une distraction manifeste).

d. Souvent, ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles (ex : commence le travail mais perd vite le focus et est facilement distrait).

e. A souvent du mal à organiser ses travaux et ses activités (ex. : difficultés à gérer des tâches séquentielles ; difficultés à conserver son matériel et ses effets personnels en ordre ; travail en désordre et désorganisé ; a une mauvaise gestion du temps ; ne parvient pas à respecter les délais).

f. Souvent évite, a en aversion, ou est réticent à s'engager dans des tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (ex : le travail scolaire ou les devoirs à la maison ; pour les adolescents et les adultes, préparer des rapports, remplir des formulaires, revoir un long article).

g. Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (matériel scolaire, crayons, livres, outils, portefeuille, clés, travaux écrits, lunettes, téléphone mobile).

h. Est souvent facilement distrait par des stimuli externes (pour les adolescents et les adultes, cela peut inclure des pensées non reliées).

i. A des oublis fréquents dans la vie quotidienne (ex. : faire les corvées, les courses ; pour les adolescents et les adultes, retourner des appels, payer les factures, respecter les rendez-vous)

2. **Hyperactivité et impulsivité** : Six (ou plus) des symptômes suivants ont persisté pendant au moins 6 mois, à un degré qui ne correspond pas au niveau de développement et qui a un impact négatif direct sur les activités sociales et académiques/professionnelles :

(Remarque : les symptômes ne sont pas seulement la manifestation d'un comportement d'opposition, d'une défiance, d'une hostilité, ou de l'incompréhension de tâches ou d'instructions. Pour les adolescents les plus âgés et les adultes (17 ans et plus), 5 symptômes ou plus sont exigés).

a. Remue souvent les mains ou les pieds ou se tortille sur son siège.

b. Quitte souvent son siège dans des situations où il est supposé rester assis (ex : se lève de sa place en classe, au bureau ou à son travail, ou dans d'autres situations qui nécessitent de rester en place).

c. Souvent, court ou grimpe partout, dans les situations où cela est inapproprié (remarque : chez les adolescents ou les adultes, cela peut se limiter à un sentiment d'agitation).

d. A souvent du mal à se tenir tranquille dans les jeux ou les activités de loisir.

e. Est souvent « sur la brèche », agissant comme s'il était « monté sur ressorts » (ex : est incapable ou inconfortable de se tenir immobile pendant un long moment, comme dans les restaurants, les réunions ; peut être perçu par les autres comme agité, ou comme difficile à suivre).

f. Souvent, parle trop.

g. Laisse souvent échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée (ex. : termine les phrases de ses interlocuteurs ; ne peut attendre son tour dans une conversation).

h. A souvent du mal à attendre son tour (ex. : dans une file d'attente).

i. Interrompt souvent les autres ou s'immisce (ex : fait irruption dans les conversations, les jeux ou les activités ; peut commencer à utiliser les biens d'autrui sans demander ou recevoir leur permission ; pour les adolescents et les adultes, peut s'immiscer et reprendre ce que d'autres font).

B. Plusieurs symptômes d'hyperactivité/impulsivité ou d'inattention étaient présents avant l'âge de 12 ans.

C. Plusieurs des symptômes d'inattention ou d'hyperactivité/impulsivité sont présents dans deux situations ou plus (ex : à la maison, l'école, ou au travail ; avec des amis ou la famille ; dans d'autres activités).

D. Il est clairement évident que les symptômes interfèrent avec, ou réduisent la qualité du fonctionnement social, scolaire ou professionnel.

E. Les symptômes ne surviennent pas exclusivement au cours d'une schizophrénie ou d'un autre trouble psychotique et ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble mental (ex. trouble thymique, trouble anxieux, trouble dissociatif, trouble de la personnalité, intoxication par une substance ou sevrage d'une substance).

Autres Spécifications :

1. TDAH combinée : les critères A1 (inattention) et A2 (hyperactivité-impulsivité) sont remplis pour les 6 derniers mois.
2. TDAH avec inattention prédominante : le critère A1 est rempli pour les 6 derniers mois mais pas le critère A2.
3. TDAH avec hyperactivité/impulsivité prédominante : le critère A2 est rempli pour les 6 derniers mois mais pas le critère A1.

Prévalence chez les adultes hommes et femmes :

Les études suggèrent que le TDAH est présent dans la plupart des cultures chez environ 5 % des enfants et 2,5 % des adultes, indique le DSM-5 (1).

Le TDAH est plus fréquent chez les garçons et chez les hommes que chez les filles et les femmes, avec un ratio d'approximativement 2 / 1 chez les enfants et de 1,6 / 1 chez les adultes. Ces dernières ont plus tendance à présenter dès le départ des symptômes d'inattention.

⇑ ⇑ ⇑ ⇑ ⇑ ⇑

Fin des critères de diagnostique du TDAH (enfants et adultes) du DSM-5

Voici trois tests sur internet en Français, assez simples et plus ou moins rapides :

- **TDAH chez l'Adulte - ASRS-1.1 (Le plus concis)**
- **TDAH chez l'adulte - DIVA-2 (Le plus complet)**

- TDAH chez l'Adolescent et l'Adulte (en ligne)

Du coté test Autiste/Asperger (TSA-SDI) qui peut être pris en charge par le corps médical aussi :
- http://www.psychomedia.qc.ca/tests/quotient-du-spectre-autistique-adulte :Pré-test gratuit et rapide
- http://www.psychomedia.qc.ca/tests/lecture-de-l-etat-d-esprit-dans-les-yeux : (Ludique mais incomplet)

Pour les troubles DYS, on se tournera plutôt vers un orthophoniste, ou en ligne pour la Dyslexie :
- https://www.puissancedys.org/reperage/adulte

Du coté test QI online et gratuit pour le HPI mais ne concernant pas le corps médical :
- https://www.mensa-idf.org/?action=tests_exemples : Pré-test WISC-WAIS, peu ludique mais OK ...

Pas de test pour la catégorie hypersensible (HS) qui concerne presque tous les TDAH, les HP et TSA

Ce sont des premières approches en attendant d'avoir un premier avis de son médecin généraliste qui vous aiguillera surtout vers des vraies spécialistes (Neurologues ou Psychiatres) . Car rien ne vaut un diagnostic différentiel qui leur permettra de trouver plus rapidement le trouble ou la maladie qui vous entraine le plus de symptômes invalidants dans votre vie.

Revenons au trouble du déficit de l'attention chez l'adulte :

Certains adultes TDAH 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 TDAH 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 TDAH, 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).

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

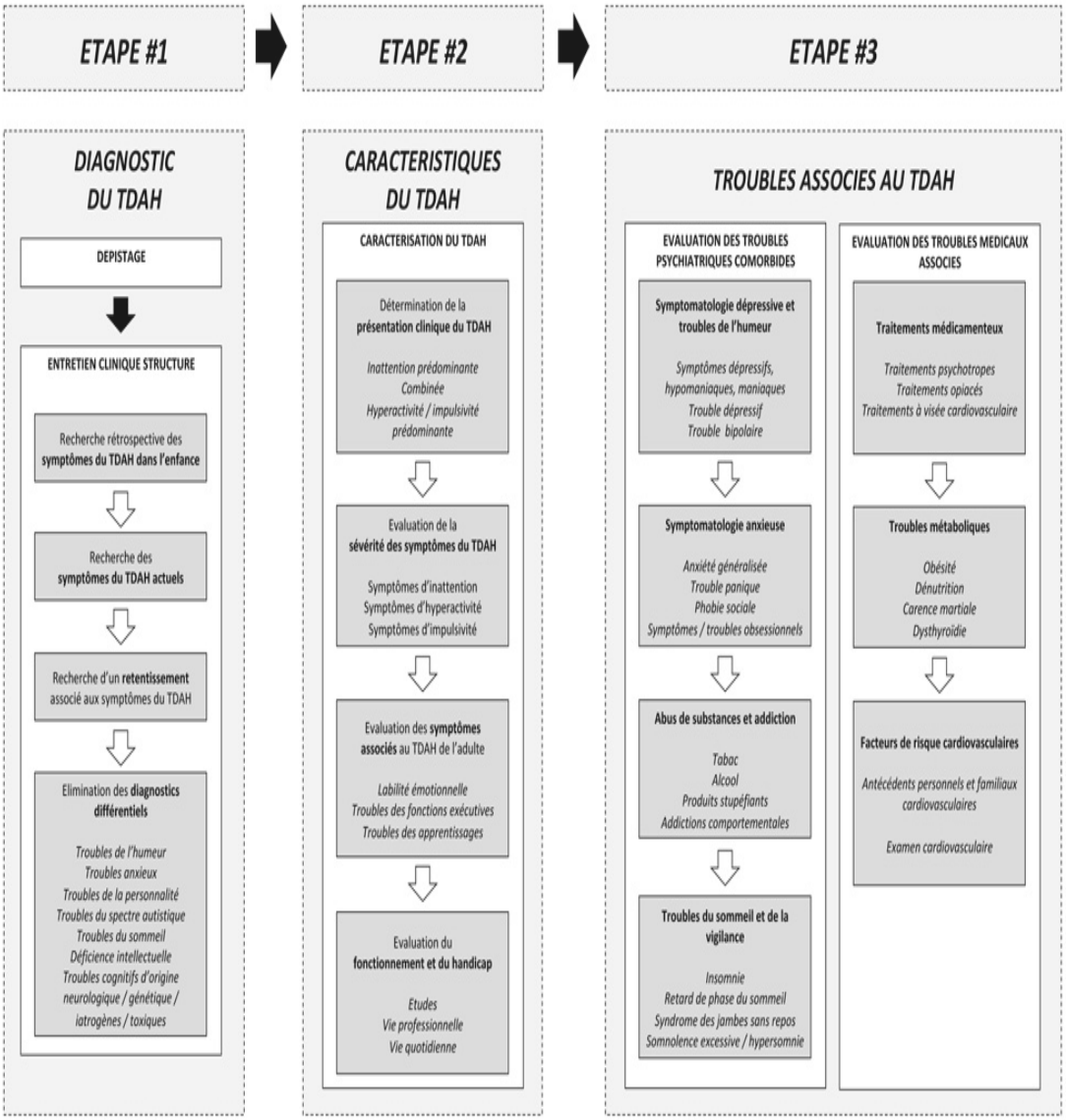
■ Démarches pour le diagnostic officiel TDAH ADULTE

■ Ensuite, quand on pense que l'on a une bonne chance d'avoir ce TDAH, on peut vouloir une confirmation de la médecine.
- Le diagnostique du trouble du déficit de l'attention chez l'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 ou 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 connu 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 , jusqu'en 2021, l'ordonnance initiale devait être faite par un psychiatre ou un neurologue rattaché à un hôpital. Ce n'est plus le cas depuis, et tous les psychiatres et neurologues peuvent maintenant faire cette ordonance initiale. Les renouvèlements de l'ordonnance seront faits chaque mois par le médecin traitant pendant 1 an.

■ 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 TDAH 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 TDAH 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, vous l'avez vu dans le paragraphe précédent (Auto-diagnostic).
- 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 (l'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 TDAH.
- Donc ces tests 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 ou Haut-Potentiel que l'on peut demander en plus (voir juste au-dessus les test en ligne.
- En termes de traitement, certains hôpitaux couplent la thérapie médicamenteuse, une thérapie cognitive comportementale (TCC) et un accompagnement avec une infirmière clinicienne.

Le plus dur est de faire la différence entre ce trouble TDAH et les autres troubles psychiatriques. S'ils sont associés au TDAH, on les appellera alors comorbidités et voilà ce que cela peut donner en terme de diagnostique complet :



■ Il existe une possibilité dans certains pays d'obtenir un statut handicapé, quoi doit être validé par la commission RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé).
- Selon de degré des difficultés, une allocation pourrait même être allouée.
- Ce statut protège notamment contre le licenciement : L'entreprise a des quotas pour employé des personnes avec ce statut et bénéficie de déductions fiscales et de primes de l'état pour adapté les postes de travail.
1- Coté Salarié : Aménagement de son poste de travail en entreprise (Changement de poste, plus de télétravail, mutation géographique ou fonctionnelle)
2- Coté freelance ou indépendants : Avoir directement des aides de l'état ou des déductions fiscales, des remboursements pour matériel professionnel comme un ordinateur, ...).
3 - Coté vie privée : Des avantages divers comme le droit d'avoir une carte de stationnement, avoir une aide ménagère, prise en charge à 100% des répercussions du TDAH sur le long terme.

4 - Aide ou de se faire rembourser des frais inhérents à une activité de freelance (par exemple l'achat d'un ordinateur).Par exemple en France on peut obtenir une RQTH (reconnaissance de qualité de travailleur handicapé) initié par le médecin traitant.
- Il est conseillé de préparer des preuves lors d'un RDV avec son médecin traitant.

Pour obtenir cela, Il faut bien sûr avoir reçu officiellement un diagnostic TDAH fait par un spécialiste du type psychiatre ou neurologue.

En France, la demande de RQTH peut-être déposé, à partir de 16 ans, auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) du lieu de résidence du demandeur.
- La procédure et les avantages sont donc différents d'un département à l'autre ...
- Il convient d'y consacrer du temps pour apporter le maximum de renseignements sur les résultats biologiques, l'état clinique et psychologique, ainsi que sur les répercussions de la maladie et des traitements dans vos habitudes de vie.
Les documents nécessaires pour monter ce dossier sont :
- Un formulaire à télécharger (exemple pour le département 93 : https://place-handicap.fr/Telecharger-le-dossier) et à remplir (Si vous êtes salariés, cela peut-être fait par la médecine du travail)
- Les certificats médicaux et les arrêts de travail
- Attestation de suivi psychologique (suite à un burnout par exemple)
- Bilan psychométrique (fait par un psychiatre public mais aussi par un psychologue privé)
Une attente de 6 à 8 mois est à prévoir une fois que la demande est envoyée !
Ce dossier à monter peut-être très difficile pour un adulte TDAH qui n'aime pas les formalités administratives, mais il peut se faire aider par des associations (Comme HyperSuper).

Pour les autres pays Francophones, c'est peut-être moins évident d'avoir ce type de statut, renseignez-vous ! Dans tous les cas faites-en sorte de ne pas vous considérer handicapé dans le sens "je suis inférieur aux autres" et faites attention avec qu'elle personnes vous partagez cette confidence à propos de ce statut si vous l'obtenez. En France même votre employeur se doit de garder le secret.

Cliquez ici pour témoignez

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Traitements du TDAH et des principaux troubles associés

■ **Ce chapitre ne se substitue pas aux préconisations du corps médical. Il parle essentiellement des médicaments, mais il va se soi qu'il est souvent nécessaire d'avoir un suivi psychiatrique et/ou psychologique en parallèle (ce sera l'objet du chapitre suivant) .**
- 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.
- Il est vrai qu**'un médicament peut-être d'un grand secours à un moment de sa vie** et il est très bon alors de consulter le corps médical, qui est de plus en plus compétent pour nous.
→ Même si ce n'est pas conseillé, c'est un fait aussi que beaucoup d'adultes TDAH et HP pratiquent l'auto-médicamentation en recherchant la molécule miracle qui n'existe évidemment pas.
- Donc, sans vouloir favoriser l'usage des médicaments (la médication comme ils disent au Québec) car **ce n'est souvent pas la meilleure solution à long terme**, cela peut vraiment aider pendant une période pour prendre conscience de ce trouble (TDAH) et de refaire surface.
⇒ **Commencez par allez voir votre médecin généraliste**, mais il est fort probable, notamment en France que vous lui appreniez l'existence de la persistance de ce trouble TDAH à l'âge adulte, même s'il n'a pas gardé de méfiance en ce qui concerne le TDAH enfant. Imprimez ce site ou un autre avant d'aller le voir et participez comme cela à l'éveil des consciences dans le milieu médical ...
- En attendant 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 TDAH (les stimulants).
- D'autres améliorent l'humeur, le sommeil, diminuent le mauvais stress ou l'hypersensibilité souvent induit par le TDAH en agissant sur la noradrénaline, la sérotonine ou le gaba (les antidépresseurs, les anxiolytiques, les hypnotiques).
- Enfin certains sont des régulateurs d'humeur pour ceux soufflant de cyclothymie ou bipolarité.

■ Il est bon de trouver un spécialiste de ce trouble et se faire suivre par 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 une 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 TDAH, 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. 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 TDAH, 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 termes 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 c 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 placébo.
- 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, antidépresseurs, 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 brulant :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 !

Témoignez ici

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

Avant de décrire les médicaments spécifiques au TDAH, il faut savoir qu'ils sont plus nombreux outre-Atlantique, et voici un tableau fait par l'association canadienne CADDRA et qui en donne un bon résumé (2017) :

Aide-mémoire pour la Médication TDAH au QUÉBEC - avril 2017

Type de molécule et illustration des comprimés	Mode de libération (% immédiate / retardée)	Particularités	Durée d'action [1]	Posologie de départ [2]	Stratégie d'augmentation selon la monographie	Couverture RAMQ (code)
Psychostimulants à base d'amphétamines						
Dexédrine® Comprimés 5 mg **Dexédrine®** Spansule 10, 15 mg	(100/0) (50/50)	Comprimé écrasable [3] Spansule	~ 4 h ~ 6 - 8 h	Comprimé = 2.5 to 5 mg BID Spansule = 10 mg die am	↑2.5 - 5 mg par pallier de 7J Dose max./J : (die ou BID) Tous âges = 40 mg	Couvert Couvert
Adderall XR® Capsules 5, 10, 15, 20, 25, 30 mg	(50/50)	Granules saupoudrables	~ 12 h	5 - 10 mg die am	↑5 mg par pallier de 7J Dose max./J Enfant = 30 mg Adolescent et adulte = 20 - 30 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN103) Adulte (SN132)
Vyvanse® Capsules 10, 20, 30, 40 50, 60, 70* mg	Promédicament	Contenu de la capsule soluble dans l'eau, le jus orange et le yogourt	~ 13 - 14 h	20 - 30 mg die am	↑à la discrétion du médecin par pallier de 7J Dose max./J : Tous âges = 60 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN103*) Adulte (SN132*)
Psychostimulants à base de méthylphénidate						
Méthylphénidate courte action Comprimés 5 mg (générique) 10, 20 mg (**Ritalin®**)	(100/0)	Comprimé écrasable [3]	~ 3 - 4 h	5 mg BID à TID Adulte = considérer QID	↑5 mg par pallier de 7J Dose max./J : Tous âges = 60 mg	Couvert
Biphentin® Capsules 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80 mg	(40/60)	Granules saupoudrables	~ 10 - 12 h	10 - 20 mg die am	↑5 - 10 mg par pallier de 7J Dose max./J : Enfant et adolescent = 60 mg Adulte = 80 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN103) Adulte (SN132)
Concerta® Comprimés à libération prolongée 18, 27, 36, 54 mg	(22/78)	Comprimé (doit être avalé entier pour conserver le mécanisme de libération intact)	~ 12 h	18 mg die am	↑9 - 18 mg par pallier de 7J Dose max./J : Enfant = 54 mg Adolescent = 54 mg / Adulte = 72 mg	Médicament d'exception Enfant-ado : (SN103) Adulte (SN132)
Non psychostimulant - Inhibiteur sélectif du recaptage de la noradrénaline						
Strattera® (Atomoxetine) Capsules 10, 18, 25, 40, 60, 80, 100 mg	Non applicable	Capsule (doit être avalée entière pour réduire les effets secondaire GI)	Jusqu'à 24 h	Enfant et adolescent = 0.5 mg/kg/J Adulte = 40 mg Die X 7-14 J	Maintenir dose X 7 - 14 j avant d'ajuster : Enfant = 0.8 puis 1.2 mg/kg/J 70 kg ou Adulte = 60 puis 80 mg/J Dose max./J : 1.4 mg/kg/J ou 100 mg	Médicament d'exception Enfant-ado Patient d'exception Adulte
Non psychostimulant - Agoniste sélectif des récepteurs alpha-2A adrénergiques						
Intuniv XR® (Guanfacine XR) Comprimés à libération prolongée 1, 2, 3, 4 mg	Non applicable	Comprimé (doit être avalé entier pour conserver le mécanisme de libération intact)	Jusqu'à 24 h	1 mg die (am ou en soirée	Maintenir dose X minimum 7J avant d'ajuster par palier ne dépassant pas 1 mg/semaine Dose max./J : En monothérapie : 6-12 ans = 4 mg, 13-17 ans = 7 mg En traitement d'appoint avec un psychostimulant : 6-17 ans = 4 mg	Médicament d'exception Enfant-ado Patient d'exception Adulte

■ Médicaments spécifiques au TDAH

■ 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 a 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 TDAH.
- Son effet est immédiat (20mn) 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 où le taux de réussite atteint 80%.
- Sur le long terme, ce pourcentage baisse et seulement moins de 20% des adultes TDAH 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 noradrénaline.
- 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 à ce souvenir, au point d'être violent verbalement sur les forums quand ils tombent sur un site comme celui-ci qui décrit un peu sur les effets négatifs du Méthylphénidate.
- Ceci dit il y a des effets positifs aussi.
- 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 un 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 un 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 quelques 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 apparaitre, 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 entrainant une perte de poids, une augmentation de la pression sanguine qui peut se traduire par des veines plus apparentes..
- Citons aussi des effets possibles comme des palpitations, tachycardie, de l'acné, des démangeaisons, la perte de cheveux, l'épaississement de la peau..
- Occasionnellement, des nausées, des palpitations, des nausées, 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 rarementt des symptômes de bouche sèche et d'inconfort gastro-intestinauxx.
- 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 TDAH, relaxation, ...) , puis abandonner le médicament même s'il vous a permis d'avancer durant une période..
- Même si cette molécule n'amène pas à 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 effet l'excès de confiance en soi provisoire qu'elle apporte peut fait prendre une décision inconsidérée, comme lancer un projet trop ambitieux ou divorcer, décision qui peut être regrettée une fois que l'effet positif du stimulant baisse ou quand ses effets secondaires augmentent..
- A noter que ce site propose une alternative à ces stimulants de type Méthylphénidate dans le chapitre Nootropiques, notamment avec 9-

ME-BC et Bromantane.

■ En France, il n'y a quasiment que le Méthylphénidate et qui n'était officiellement pas autorisé pour les adultes TDAH (donc pas remboursé) jusqu'en 2021. Celà va iex depuis mais une seule molécule , le fameux méthylphénidate..
- 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 médicales..
- Le stimulant le plus utilisé pour les adultes américains (plusieurs millions) estt **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 XRR**), mais a néanmoins conservé l'agrément. Autres molécule : le **Focalin**(DexMéthylphénidate) proche de la Ritaline, et 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.

■ L'atomoxetine (médicament nommée **Strattera**) est une molécule disponible depuis 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..
- Ce n'est pas un stimulant, il est 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 entrainer des changements comportementaux importants..
- Par contre elle a moins d'effet négatif sur la libido que les antidépresseurs et peut au contraire l'augmenter..
- Peu d'adultes TDAH semblent satisfaits de cette molécule sur le long terme, et elle est donc très peu utilisée en 2022, date de relecture complet de ce chapitre sur les médicaments..

■ **Antidépresseurs pour certains troubles associés au TDAH**

CLASSE	DCI	Spécialité	Buv	Activation	Sédation	↑Poids	↓Libido	↓TA	-ACh	↑QTc	▲▲
DIND + MT	Agomélatine	VALDOXAN®	-	+	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	Foie
SRS	Tianeptine	STABLON®	-	+	+	+/-	+/-	+/-	+	+/-	Stupéfiant
IRND	Bupropion	ZYBAN®	-	+++	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	AMM
IRSN	Duloxétine	CYMBALTA®	-	++	+	+/-	+	+/-	+	+/-	Douleur
	Venlafaxine	EFFEXOR®	-	+	+	+	+	+/-	+	++	HTA
	Milnacipran	IXEL®	-	+++	++	+/-	+	+/-	+	+/-	Douleur
ISRS	Vortioxétine	BRINTELLIX®	-	+	+/-	+	++	+/-	+/-	+/-	Multimodal
	Escitalopram	SEROPLEX®	+	+	+/-	+	++	+/-	+/-	+++	ISRS
	Sertraline	ZOLOFT®	-	++	+/-	+	+++	+	+/-	+	Délire
	Citalopram	SEROPRAM®	+	+	+	+	++	+/-	+/-	+++	QTc
	Paroxétine	DEROXAT®	+	+	++	++	+++	+/-	+	+	Sevrage
	Fluoxétine	PROZAC®	+	+++	+/-	+/-	++	+/-	+/-	+	Boulimie
	Fluvoxamine	FLOXYFRAL®	-	+	++	+	++	+/-	+/-	+/-	Interactions
TÉTRACYCLIQUES	Mirtazapine	NORSET®	+	++	+++	+++	+/-	+/-	+/-	++	Hypnotique
	Miansérine	ATHYMIL®	-	+	+++	+++	+/-	++	+/-	+/-	Hypnotique
TRICYCLIQUES	Maprotiline	LUDIOMIL®	-	++	+++	+++	+/-	+	+	+	Douleur
	Amoxapine	DEFANYL®	-	+	++	++	+	++	+	+/-	Neurolepsie
	Dosulépine	PROTHIADEN®	-	+	+++	+++	+	+/-	++	+	Douleur
	Doxépine	QUITAXON®	-	+	+++	+++	+	++	+	+	Hypnotique
	Trimipramine	SURMONTIL®	+	+	+++	+++	+	++	+	++	Hypnotique
	Clomipramine	ANAFRANIL®	-	++	++	++	+++	+++	++	++	Puissant
	Amitriptyline	LAROXYL®	+	++	+++	+++	++	++	+++	+	Douleur
	Imipramine	TOFRANIL®	-	++	++	++	++	+	+	++	Équilibré
IMAO	Moclobémide	MOCLAMINE®	-	+++	+	+/-	+/-	+/-	+	+/-	Puissant
	Iproniazide	MARSILID®	-	+++	+	+/-	+/-	+/-	+	+/-	Interactions

■ Les **antidépresseurs** ne sont pas directement prescrits pour le TDAH, mais pour certains symptômes de 2eme niveau : A dose normale ils permettent de traiter une dépression atypique qui est souvent une conséquence des échecs à répétition dus au TDAH..
- Ils permettent aussi de traiter l'hypersensibilité et l'anxiété, ils peuvent aussi éviter un burnout ou en sortir assez rapidement..
- 25% des adultes TDAH 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 TDAH 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 antidépresseur n'est pas nécessairement l'effet définitif au bout d'un mois.
- Les adultes TDAH, très sensibles au niveau des neurotransmetteurs (dopamine, 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'ensuivre 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 être 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 antidépresseur 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 peut décroitre progressivement.
- Entre temps, on peut avoir tendance à développer 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 antidépresseurs sont plus addictifs et il faudra les arrêter progressivement en baissant le dosage.
- Si une molécule ne marche pas, une 2eme puis une 3eme est souvent essayée par le médecin car l'efficacité de chaque molécule est très différent d'une personne à l'autre et de manière imprévisible (changement de métabolite ou de famille d'antidépresseur).

■ Environ 10% des personnes diagnostiquées TDAH 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 (trouble 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 Thymorégulateurs (voir 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 prescrit 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 Griphonia (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 évènements difficiles de sa vie, Le fait de ne pas l'accepter et de croire qu'on ne va pas s'en sortir peut entrainer 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 vraies solutions qui nous font évoluer positivement de façon durable en nous rendant plus forts.
- Si ce n'est pas le cas au 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.

■ Antidépresseurs agissants sur la sérotonine, la noradrénaline 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 antidépresseurs, 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 noradrénaline et la dopamine qu'à partir d'un certain dosage.
- Ils sont assez addictifs et leur arrêt doit se faire par pallier.

- L'**Effexor** est depuis les années 90 le médicament de choix des praticiens pour le trouble du déficit de l'attention chez l'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 et est perçu comme magique pour beaucoup d'adultes TDAH Il n'est pas souvent donné en premières intention, même pour les adultes TDAH, car un peu plus d'effets secondaires que la moyenne des autres antidépresseurs. Notamment il est noté qu'il peut augmenter le risque de pensées suicidaires chez les jeunes adultes de moins de 24 ans
- Mais il est généralement bien adapté aux adultes TDAH. Il permet aussi de soigner certaines dépressions rebelles et il calme les douleurs neuropathiques et la fibromyalgie que l'on retrouve parfois chez ces adultes.
- Il a un effet sur la noradrénaline 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 respecterai pas ces règles et qui déciderait tout de suite un dosage supérieur à la dose commerciale minimum.
- Ne pas oublier qu'un psychotrope (stimulant, antidépresseur, ...) 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 noradrénaline qui est la L-Phénylalanine.
- Il suffit à enrayer un début de déprime et éviter ainsi une vraie dépression.
- Mais quand la depression ou un gros burnout sont là, le Cymbalta va être peut-être la bonne solution, ou un autre antidépresseur si ce premier ne fonctionne pas .

■ 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 antidepresseur 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 entrainer un surpoids.
- Le **Tofranil** (Imipramine) et le **Norpramin** (Desipramine), tricyclique de 1ere génération, sont disponibles et prescrits 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 vertus propres au TDAH mais peuvent être intéressant pour les comorbidités associées (Depression, Anxiété).
- Du plus énergétique au plus calmant, ils s'appellent Prozac (fluoxetine), Zoloft (sertraline), Seroplex ou Lexapro (escilatopram), Seropram ou Celexa (citalopram) et Deroxat ou Paxil (paroxetine).
- les 3 dernières molécules ont en plus un effet sur l'anxiété sociale mais la paroxetine est un peu plus addictive.
- La molécule Escilatopram est le SSRI qui a le moins d'effet secondaire dans cette catégorie, et à ce titre elle est souvent prescrite en première intention, éventuellement avant le cymbalta.
- 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'obligerait à faire ...).
- Ces molécules sont intéressantes aussi pour surmonter le stress ou l'anxiété, spécialement quand on a un job qu'on arrive plus à assumer sans chimie, mais peuvent s'avérer problématiques sur le long terme quand on cherche à réintégrer le monde professionnel, car le confort psychologique qu'elles amènent peut nuire à la motivation du trouver un travail et donc d'être équilibré durablement sur le long terme.
- Pour agir sur la sérotonine seule sans passer par la chimie, on peut d'abord essayer un complément alimentaire qui est le L-Tryptophane, si possible associé avec la Vitamine B3, le soir avant de se coucher, car celui-ci qui a aussi comme vertu d'améliorer le sommeil.

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

■ Certaine 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 efficace pour les épisodes dépressifs.
- Comme il a été vu plus haut à propos des antidépresseurs, pour les adultes TDAH qui ont des grands changements d'humeurs 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.
- 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 TDAH bipolaires.

■ La Clonidine et la Guanfacine sont des molécules qui sont de plus en plus prescrites pour traiter le TDAH.
- 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 aigües 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 TDAH très impulsifs en grande crise émotionnelle, souvent à tort par des médecins désemparés.
- Cela se faisait beaucoup il y a quelques décennies lors d'internements forcés en hôpital psychiatrique.
- A cette époque, bien qu'on ait aucune preuve, beaucoup d'adultes TDAH 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 vigilent 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 TDAH 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 hypersomniaques 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 TDAH disparait 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 mûrement réfléchi.

■ Beaucoup d'adultes TDAH 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 TDAH) , 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 sublinguale (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 (0,5mg 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 utilisée 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 mélatonine action prolongé 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 60 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 prescrive tous les jours à des adolescents et jeunes adultes TDAH 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.
- 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.

■ 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 (saufs 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 contrôlés, 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).
- Certains utilisent une de ces deux molécules (Zopiclone ou Zolpidem) avec succès toutes les nuits depuis plus de 10 ans à demi dose sans avoir augmenté le dosage.
- Depuis 2017, suite à des abus dans le milieu sportif notamment pour ressentir à forte dose des hallucinations, le Zolpidem nécessite une ordonnance sécurisée en France même s'il reste sur la liste I.
- 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 brulure 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 SJRS 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, crise d'angoisse, 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 abrutissants durent plus longtemps (20 heures), et qui est réservé aux grands anxieux.
- 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

moyen et long terme, car ils sont moins addictifs et ont moins d'effet négatifs cognitifs, avec toutes les réserves que l'on a vu plus haut (paragraphe antidépresseur) pour les personnes bipolaires et cyclothymiques.
- L'effexor et surtout le Cymbalta à la dose minimale est le plus souvent prescrit aux adultes TDAH.
- Moitié dose ou quelques gouttes de certains SSRI sont efficaces aussi pour l'anxiété ou l'inquiétude exagérée des adultes TDAH.
- Officiellement, ils n'agissent qu'au bout de quelques jours, mais pour certains d'entre eux (qui ont une grande sensibilité à toute forme de molécules) un effet positif est ressenti au bout d'une heure.
- Evidement ce n'est pas l'effet définitif que l'on obtient au bout d'un mois et même au bout d'un an pour le traitement de fond et la disparition de l'anxiété ou de la depression.
- 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 sociables, certains neuroleptiques sont parfois prescrits

■ Pour le trouble panique qui est une forme de peur et d'anxiété très intense et sans raison 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 bétabloquant comme l'avlocardyl.
- Ces beta bloquant sont des hypotenseurs donc sont compatibles avec le Méthylphénidate qui au contraire augmente les pulsations cardiaques.

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

---

■ Thérapies (TCC, Pleine Conscience, Sophrologie, ...) pour les cerveaux hyperactifs

■ **Les thérapies brèves de type TCC** (Thérapies comportementales cognitives) sont les plus adaptées, en groupe ou en individuel, si possible par quelqu'un qui connait 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 1ere génération s'occupaient essentiellement de l'aspect comportemental, alors que celles de 2eme génération offrent plutôt une orientation cognitive.
- 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 (rumination) , 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 nouveau automatismes dans les pensées/émotions/comportements

►**La thérapie individuelle TCC** est utile pour maitriser ses émotions négatives sans analyser longuement les choses du passé non résolues:
- Comportements/Emotions/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 chose 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 3eme 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 spécialisés aux Etats-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 adapté pour la plupart les adultes TDAH afin de les rendre plus ludiques et progressifs, il est en effet très dur pour nous de nous assoir et de nous concentrer 1 heure, voire même 20mn, sur la respiration et le corps.
- Une adaptation des thérapies Mindfulness a donc été faite aux USA par une psychiatre américaine, Lidia Zylowska avec son livre "Mindfulness Prescription for adult ADHD" et le CD qui l'accompagne (en langue Anglaise) traduit par

Thierry Hergueta en France .
- 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 TDAH, 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 utilisé pour le trouble du déficit de l'attention chez l'adulte.
- Elle regroupe des outils de soin destinés à améliorer le fonctionnement cognitif (attention, mémoire, fonctions exécutives, cognition sociale) en entrainant 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'entrainement cérébral ou jeux educatifs, voici un site gratuit limité : fr.ibraining.com/ et un autre payant (prix raisonnable) et qui semble le plus performant : lumosity avec une app smartphone associée.
- En anglais il y a plus de choix : Citons brainworkshop (gratuit à télécharger) et http://www.memory-improvement-tips.com/brain-games.html .

■ **Les thérapies longues de type analytiques** ne sont souvent pas adaptées pour le TDAH, 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 TDAH 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 TDAH.
- 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 TDAH, parmi les plus faibles psychologiquement, on retrouve des personnes qui ont suivi 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) ou l'on observe tout ce qui passe par la tète 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 TDAH.
- 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 TDAH .
- 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.
- C'est 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.
- Le patient n'a rien à faire de spécial contrairement au biofeedback qui demande un engagement pour réguler sa respiration.
- 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 30mn (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 obtenues 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 TDAH.
- Citons les très nombreuses thérapies psycho-corporelles (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).
- On revient un peu sur les aspects chimiques, avec des substances naturelles

que le corps peut ne pas assez fabriquer à un âge avancé, et très pénible pour les adultes TDAH. On peut consulter le corps médical pour obtenir une supplémentation d'hormones. Donc des œstrogènes pour les femmes à la ménopause et de la testostérone, surtout pour les hommes, ce qui peut les relancer sur le plan libido notamment, qu'on appelle dans ce dernier cas TRT (Thérapie de Remplacement de la Testostérone avec une injection par mois ou un gel quotidien)
- Plus récemment et plus à la mode, les thérapies psychédéliques ont fait leurs apparitions dans certains pays. Il s'agit de thérapeutes spécialisées qui vous demandent si vous voulez ingérer par exemple des champignons hallucinogènes pendant une séance , séance qui vous fera peut-être résoudre plus de problèmes que durant des années de thérapies normales. Plus d'informations à la fin du **chapitre sur les nootropiques** .

Commentez vos expériences de Thérapies ici

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

---

■ Coaching neuroatypique (TDA/H - HP, ...) et groupes de parole

60mn de coaching individuel gratuit (vie privée ou professionelle) ► Cliquez ici

■ Le coaching est très bien adapté aux adultes TDAH et aux HPI.

- 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 décidées 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 TDAH (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 TDAH, 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 TDAH 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 clients 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 TDAH 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 TDAH.

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

• **Psychoéducation TDAH :** Apprendre sur le TDAH, apprécier ses qualités uniques, se connaitre 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 TDAH ou non TDAH
• **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-TDAH
• **Stratégie de calme mental :** Se calmer intérieurement pour une meilleure attention, créativité et prises de décisions
• **Prendre de nouvelles habitudes :** Améliorer son hygiène de vie, développer un style de vie et d'organisation pro-TDAH
• **Soutiens concrets :** suivi hebdomadaire des tâches planifiées, conseil au rangement maison ou au classement papiers (à domicile)

<u>Nouveautés 2025 :</u>

• **Dopamine Détox :** Très à la mode, il s'agit de ré-allumer son cerveau en apprenant à le nourrir d'activités simples et non addictives grâce à l'acquisition de nouvelles habitudes
• **Revitalisation des récepteurs dopaminergique :** Idem à la dopamine détox en rajoutant des activités et des compléments alimentaires qui permettent de continuer l'utilisation du Méthylphénidate (Ritaline, Concerta, ...) sans baisse de l''efficacité de ces médicaments.

■ **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 TDAH.
- Le coach va l'aider à mettre en place un plan d'action adapté à 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.

■ Il existe aussi des coachings de groupe. Il est est évident que des gens qui partagent les mêmes problématique puissent être conseillés ensemble par un coach spécialistes même si le coaching n'est pas axés que sur le conseil. Il y a 1/3 de psychoéducation, 1/3 de conseil et 1/3 d'expérimentation des solutions qui conviennent souvent à la majorité.
Il y a régulièrement des stages ou des retraites méditatives organisées via ce site, vous trouverez régulièrement des annonces sur cette page pour présenter votre demande d'inscription, le lien est celui-ci.
Le fait de se retrouver avec d'autres adultes TDAH ayant les mêmes symptômes est aussi très enrichissants pour chacun d'eux, en terme de déculpabilisation (c'est essentiellement neurologique), et aussi d'idées pratiques que chacun peut apporter à l'autre. Il s'en suivra souvent une amélioration de certains des points suivant en commençant par les fondations (Energie, estime de soi, bonne gestion des émotions) , pour se motiver plus régulièrement, obtenir une confiance en soi, se concentrer essentiellement sur le présent, et au final mieux communiquer :

■ **Il existe aussi des groupes de paroles** ou certains aiment bien se revoir régulièrement, ou passer juste une fois ou deux pour rencontrer des homologues **...**
Dans ces rencontres, on se retrouve sur le web ou autour d'un verre et/ou un léger repas dans un lieu public.
Le rôle du bénévole consiste surtout à essayer d'équilibrer les temps de parole entre les bavards et les timides parmi ceux qui veulent s'exprimer, faire en sorte qu'un maximum de points relatifs au TDAH soit abordés à travers leurs témoignages.
Certains sont en retard bien entendu, d'autre se perdent en chemin et appellent, avec beaucoup d'émotions dans les premières minutes, puis une détente et un enthousiasme général rapide, car cela fait vraiment du bien de ne pas se sentir jugé pour une fois
Au début de la réunion, les gens ne comprennent pas toujours ce qui les rapproche de leur voisin immédiat : un hyperactif à coté d'un hypoactif, un bavard à proximité d'un quasi-muet, un introverti comparé à un extraverti, une mère au foyer débordée à coté d'une wonder woman proche du burnout, un business man dans une mauvaise passe à 50 cm d'un ancien junky se rabattant aujourd'hui sur toutes sortes de médicaments.
Et puis au fur et à mesure que les témoignages se succèdent (tout le monde veut parler en même temps et interrompre l'autre pour dire « moi aussi ça me le fait »), Chacun comprend l'énorme tronc commun qu'il y a entre eux, à savoir le déficit d'attention. Dans l'emballement et l'euphorie de se retrouver entre personnes proches, Il peut y avoir un peu d'effet Barnum (ce processus qui fait qu'un individu se reconnait spontanément dans ce qu'il croit être la description de lui-même), mais cet effet est minime par rapport à la réalité des similitudes qu'il existe.
Certains sont plus fragiles que d'autres et l'on parle donc des troubles souvent associés au TDAH (anxiété, trouble du sommeil, dépressions atypiques, addictions, …).

Un groupe de parole existe associé à ce site et vous y connecter les mardis à partir de 20H avec le bandeau suivant :

Rencontres distancielles entre adultes TDAH les Mardis 20h (Gratuit) ► Cliquez içi

... et les moins fragiles peuvent aussi participer les jeudis 18h30 au groupe de méditation suivant (en silence puis partage avec le groupe de nos ressentis) :

Méditation adaptée au TDAH en distanciel les Jeudis vers 18h30 (Gratuit) ► Cliquez içi

.

Haut de page (Index) / **Début du Chapitre** / **2eme parte (Auto-coaching)** / **Bas de page**

Avant de dérouler ce manuel d'Auto-coaching, nous vous rappelons ici
la liste des activités proposées gratuitement
par www.tdah-adulte.org

Rencontres distancielles entre adultes TDAH les Mardis 20h (Gratuit) ► Cliquez içi

Méditation adaptée au TDAH en distanciel les Jeudis vers 18h30 (Gratuit) ► Cliquez içi

60mn de coaching individuel gratuit (vie privée ou professionelle) ► Cliquez ici

Début du Manuel d'Auto-Coaching

Auto-Coaching ⇒	Bien-Etre et Attention	Hygiène Vie/Physique	Calme/Hygiène Mentale	Styles Vie/Objectifs	Métiers adaptés
Anti-Procrastination	Motivation & Attention	Eviter les pièges TDAH	Famille et Relations	Diététique & Nutriments	Audios & vidéos

200 conseils en 12 familles pour contourner ou utiliser votre TDAH (et/ou HP) sans aide extérieure

3 méthodes pour tirer profit de ce manuel d'Auto-Coaching

⇑

1- Il y a bien sûr le Menu de ce manuel d'Auto-Coaching ci-dessus

2 - Ou rechercher un ou plusieurs mots ou racine de mot dans la page

⇓

Méthodes de recherche multiple d'un mot clé

*Sur Windows : Combinaison des touches **"ctrl" et "F"***
*Sur Android : **":"** en haut à droite puis "**rechercher sur la page**"*
*Sur MAC : **"cmd"** et "F". Sur iPhone : Bouton **"partager"** puis "**sur cette page**"*

Sur tous les appareils : → Recherches dans le PDF (300 pages)

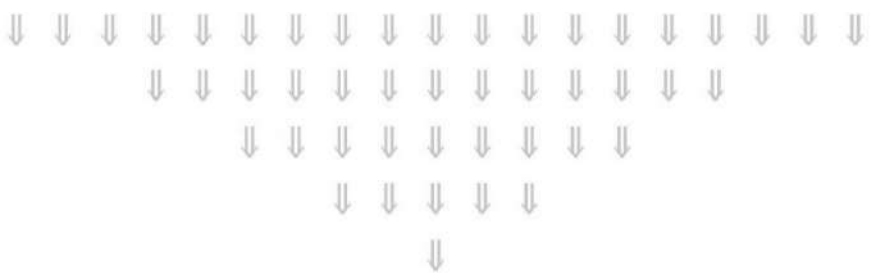
Les mots fréquents sur cette page constituent ci-dessous un 2eme menu. Voici donc des sigles, mots, radicaux qu'il est interressant de rechercher

⇓⇓

'TDAH → 600 occurences**,**
'Trouble du déficit de l'attention' → 25 fois
'adulte' → 300 occurences , **'adolescent'** → 40 fois, **'enfant'** → 90 fois
'dopamine' → 60, **'noradrénaline'** → 40, **'sérotonine'** → 30, **'gaba'** → 20
'neuro' → 130 (**neuro**transmetteurs , **neuro**logie , **Neuro**Atypie, ...)
'HP' → 60 fois → (**HP**, **HP**I, **HP**E, TDAH/**HP**, TDA**HP**, ...)
'DYS' → 30 (**DYS**exécutif, **DYS**lexie, **dys**fonction...)
'TSA' → 15 (**TSA**-SDI : Autiste de haut-niveau)
⇓
'symptômes' → 82 occurrences
'hypo' → 64 → (**hypo**actif, **hypo**-activité, **hypo**glycémie, ...)
'hyper' → 220 → (**hyper**actif, **hyper**activité, **hyper**focalisé, **hyper**sensibilité)
'procrasti' → 56 fois → (**procrastin**er , **procrastin**ation , **procrastin**eurs)
'organis' → 68 (dés**organis**er, **organis**ation , s'**organis**er, ...)
'range'→ 30 (**rang**er, **rangé**e, **range**ment, dé**rangé**)
maison → 34 , **travail** → 130

'bien-être' → 47 occurrences
'emoti' → 170 (**émoti**on, **émoti**f, **émoti**ve, **émoti**onnel, hyper-**émoti**vité)
'energie' → 151 occurrences (**énergie**, **énergies**, **énergétique**, ...)
'attent' →277 fois (**attent**ion, **attent**if, in**attent**if, in**attenti**on
'concentr' → 167 (**concentr**ation , se **concentr**er , ...)
'positi' → 129 (**positi**f, p**positi**ve, **positi**vité, ...)
intérieur → 49 (**intérieur**, **intérieur**e)
'humeur' → 102 utilisations
'confiance' → 56 fois
⇓
' solutions' → 100 occurrences
calme' → 52 fois **, 'calme mental'** → 17 fois **, sommeil'** → 124 fois
'dormi...' → 49 (**dorm**ir, en**dorm**issement, s'en**dorm**ir, se ren**dorm**ir)
'aliment' → 83 (**aliment**s, **aliment**ation, compléments **aliment**aires)
Tyrosine → 20 , **Théanine** → 17 , **Phénylalanine/DLPA** → 20
Méthylphénidate → 32 fois , **Ritaline** → 37 fois
Café → 86 fois (**Café**, **café**ine, dé**café**iné)
⇓
*'***méthodes***'* → *54* ... dont la moitié inédites et spécifiques TDAH sur ce site
'pratiques' → 83 fois ... dont la moitié concrètes pour s'épanouir
'rituels' → 40 → ... matin (20), soir (10), autres (10)
'respir' → 105 (**respir**ation, **respir**er, ...)
'relax' → 84 (**relax**ation, **relax**er, ...)
'médit' → 63 (**médit**ation, **médit**er)
'audio' → 90 , **'répétition'** → 30
'sport' → 71 occurrences

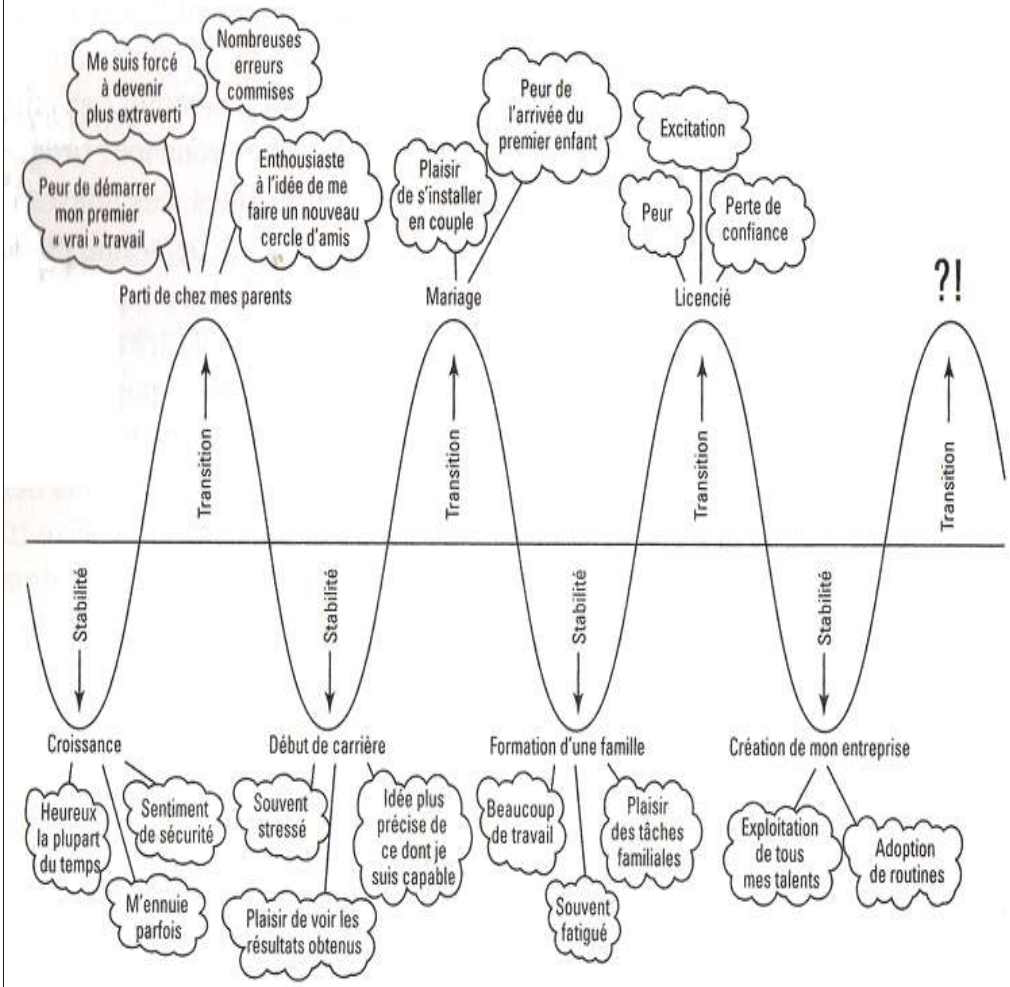
3 - Ou plus continuer à butinez sur cette page ci-dessous ...



... ou de bas en haut en cliquant ici pour aller à la fin de la page

► 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 décisives, et cela autant pour le TDAH que le HP ainsi que l'hypersensibilité et la procrastination.

► Même si vous cherchez la méthode miracle pour mieux vous organiser et ne plus procrastiner, ou souhaitez ne plus être impulsif ou hypersensible avec vos relations, commencez par le tableau des pratiques de bien-être et la méthode associée avec son pdf associé que vous pourrez imprimer et afficher bien en vue (en A3) comme pense-bête chez vous, pour vite augmenter vos niveaux d'énergie, d'attention et d'humeur qui seront déterminant pour votre organisation ou vos relations.
- Si vous commencez par augmenter votre attention et colmater les fuites d'énergie avec cette méthode, notamment en améliorant votre hygiène de vie (sommeil, alimentation, sport) et votre hygiène mentale (relaxation, respiration ventrale en cohérence cardiaque), vous pourrez mettre en œuvre d'autres solutions (anti-procrastination, ...) et avancer vers un style de vie TDAH ou HP.
Commencer à faire le point sur sa vie passée pour voir les cycles qui se répètent souvent, et anticiper le prochain cycle qui nous attend peut-être :



► 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 TDAHP, attirés par tout ce qui est éphémère et spectaculaire.
- Heureusement, la synergie de quelques pratiques de bien-être (et de diminution du mal-être) est justement spectaculaire en termes de résultat immédiat donc c'est jouable.

- Cliquez ici pour utiliser un formulaire de suivi de bien-être

► Les plus anxieux, très nombreux chez les TDAH et les HP, préfèreront se donner au départ des objectifs modestes faciles à tenir : Mieux vaut débuter par 5 minutes de sport ou de yoga tous les matins, ensuite 10mn, puis 20mn, plutôt qu'en faire 30mn 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.

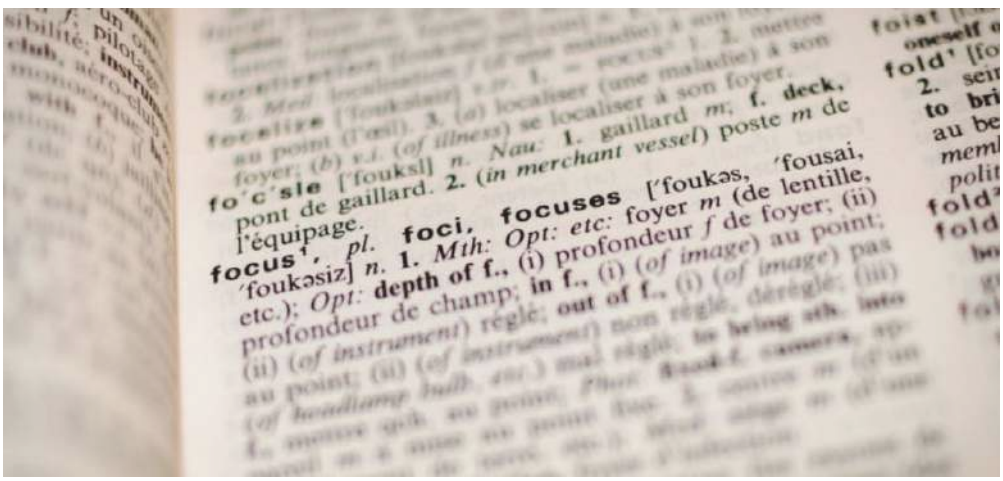
► Les premières nouvelles habitudes positives se mettent en place en 3 semaines environ.
- Commencer à lire ou écouter en boucle des enseignements ou conseils par rapport au changement que vous voulez effectuer.
- Votre cerveau est maintenant convaincu de la nécessité de ce changement (croyance nouvelle) et a enregistré peut-être aussi le "comment s'y prendre".
- C'est beaucoup plus facile de mettre en place la nouvelle habitude en nous mettant en confiance et en ne l'oubliant plus.
- Cela provoque alors un premier sentiment de victoire, de confiance, qui donne la force nécessaire pour en aborder de nouvelles.
- Il est important de persister dans le temps pour ancrer le plus longtemps possible la nouvelle habitude positive (3 mois), puis éventuellement la modifier légèrement quand elle devient lassante, et cumuler avec d'autres nouvelles habitudes positives.
- On peut ensuite alterner entre elles.

► Ceci dit les adultes TDAH et HP ont du mal à garder le cap et la plupart des solutions ci-dessous risquent de vous ennuyer au bout de quelques jours ou quelques semaines.
- C'est là que la persévérance entre en action, peut-être en vous faisant coacher par un proche, ou travers le coaching de groupe organisé sur ce site.
- Il y a aussi un frein au renouveau qui est bien connu des psychologues et coachs : Vous êtes tellement habitué aux échecs ou au mal-être (la misère comme disent les Québécois) qu'un nouveau bien-être ou des succès peuvent vous faire peur et vous bloquer, avec pour certains un auto-sabotage fréquent.
- On peut commencer en changeant son environnement, ses comportements et ces croyances (hygiène physique, mentale, émotionnelle puis relationnelle). L'épigénétique peut améliorer cet état neurologique majoritairement inné qu'est le TDAH, mais pourrait aussi au contraire l'accentuer à cause donc d'un mauvais environnement et d'une mauvaise hygiène de vie dès l'enfance.

► L'auteur principal de ce site fait partie d'**un pourcentage important de personnes qui ont vécu une amélioration spectaculaire de leur qualité de vie** et souvent définitivement de nombreuses années après le diagnostic, pour peu qu'il y ait eu une volonté de changer en se connaissant mieux et en prenant quelques nouvelles bonnes habitudes. C'est tout l'objet de ce manuel d'auto-coaching qui suit.

► 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 de facon répétitives des audios/vidéos pour calmer son mental et être plus positif, ou écrire/lire/penser/enregistrer/écouter ses propres affirmations positives (en faisant des résumés et/ou en surlignant les passages clés)

et ce lien formulaire qui résume tout et qui est pour vous un outil de suivi au quotidien



Si vous préférez apprendre et expérimenter en groupe intensivement : Stage d'une semaine TDAH en présentiel dans les Alpes ►► Cliquez ici

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

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

Tableau principal qui résume ce manuel d'auto-coaching

www.tdah-adulte.org

HYGIÈNE de VIE : PHYSIQUE MENTALE ÉMOTIONNELLE SPIRITUELLE

+ PRATIQUES / RITUELS de BIEN VIVRE / BIEN-ÊTRE (Plaisirs Différés)

- COMPORTEMENTS / ADDICTIONS de MAL-ÊTRE (Plaisirs Immédiats)

Pratiques puis Rituels ou Habitudes à mettre en place	SECTIONS	Comportements et Addictions à diminuer
- Soirées qui calment progressivement le mental avec rituel d'endormissement - Se coucher le plus tôt possible, heures de sommeil + régulières, sieste <20mn - Rituel du réveil au matin (exercices gym douce, étirement, écriture, ...) - Faire des pauses, respiration ventrale ample, automassage, douche froide - Prendre au moins trois repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3) - Compléments alimentaires si nécessaire (Stimulant le jour / Calmant le soir) - Marcher au moins 1 heure par jour, dans la nature, ou/et 20mn pieds nus ! - Sport Deux à trois fois par semaine : cardio, musculation, étirements, fitness	HYGIENE PHYSIQUE	- Rester trop tard sur les écrans le soir - Mauvais sommeil (tardif, trop court, trop long, ...) - Hypoglycémie en décalant ou en sautant un repas - Diner trop riche puis Petit-déjeuner trop léger - Sucre, farines raffinées, desserts, mauvais gras - Concentration trop longue et respiration minime - Aucune activité physique - Aucune sortie dehors - Trop d'alcool et même de caféine chaque jour
- 5mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour (8h,12h,18h) - Pratiques intérieures produisant des ondes alpha (Respiration, Relaxation,) - Postures et Mouvements du corps en conscience (Yoga, QI-Gong, Tai-Chi) - Pauses manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Sport de précision ou légèrement à risque et qui oblige à se concentrer - Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, Musique, Théâtre, ...) - Prendre soin de son animal domestique (chien, chat) - Maitrise d'un cheval - Pleine conscience au quotidien : Respirations, Pensées, Corps, Marche ...	CALME MENTAL	- Soirées agitées sur écrans, disputes, ruminations - TV avec des plans trop rapides (< 5 secondes) - Activités trop longue sur les écrans et sans pauses - Ecouter trop de personnes parlant ensemble - Environnement non rangé (Maison / Bureau) - Trop de centres d'intérêts donc procrastination - Aucune conscience du corps et de la respiration - Trop d'activités en position assise ou allongée
- Nommer l'émotion de base que l'on perçoit (Peur, Tristesse, Colère, Joie,) - Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge) - Baisser l'émotion avec son outil favori (Respiration, Mouvement, Musique,.) - Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser - 5 à 10 respirations complètes et conscientes réparties dans la journée - Prendre fréquemment une position corporelle digne/positive avec le sourire - Rechercher la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance - Orgasmes espacés avec amour réciproque (ou en solitaire sans culpabiliser) - Comprendre que l'émotion ne dure pas mais est aiguisée par l'humeur du jour	MAITRISE ÉMOTIONS	- Ressasser longtemps le déclencheur de l'émotion - Confondre réflexion lucide et rumination stérile - Attitude corporelle repliée, visage triste ou anxieux - Subir les gens qui ne croient pas en nous - Ressentir trop souvent le sentiment d'injustice - Jeux psychologiques Boureau / Victime / Sauveur - Une journée sans sortir de son appartement - Sexe sans consentement mutuel ou trop de porno - Ressentiments au coucher (Pb de couple, ...)
- Croire en ses objectifs, y penser comme s'ils étaient déjà réalisés - Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives - Livres/Podcast positif ou inspirant. Surligner, résumer ou écouter répétitivement - Revoir un film, une vidéo, ou afficher un schéma/slogan qui est inspirant - Orgasmes espacés avec amour réciproque (ou en solitaire sans culpabiliser) - Cahier de gratitude en se remémorant les 5 meilleurs moments de la journée - Se faire des plaisirs raisonnables, faire ce qu'on aime, épier ses addictions - Le bonheur demande d'y croire, de s'y consacrer, mais savoir accepter les creux - Faire siens certains conseils de ce tableau pour une bonne confiance en soi	POSITIF CONFIANT	- Être orienté sur un seul domaine (Pro ? Perso ?) - Refuser tout engagement, immobilisme - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se déresponsabiliser en accusant tout le monde - Ressasser le passé, trop s'inquiéter sur le futur - Sexe sans consentement mutuel ou trop de porno - Emissions pessimistes & journal TV ou radio - Contact avec des gens négatifs ou pessimistes - Pensées négatives juste avant de s'endormir
- Observer et noter ses niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur régulièrement - Trouver son juste milieu entre une vie 100% Sédentaire et 100% Nomade - Equilibrer ses domaines de vie (Pro, Perso, Famille, Amis, Réseaux Sociaux, ...) - Classer ses papiers et ranger sa maison au bon moment ou en continue - Planification préalable du début de sa journée, le matin ou la veille sans anxiété - Accomplir les tâches adaptées à son attention, énergie, humeur du moment - Utiliser le dernier moment pour avancer très vite, sauf si tempérament anxieux - Se motiver naturellement en étant dans ses valeurs, besoins et talents - S'inspirer de **ce tableau** pour élaborer son propre tableau puis le suivre	MIEUX SE CONNAITRE	- Dépendance à ses pics d'Energie/Euphorie/Colère - Parler trop longuement sans écouter les autres - Trop sur les Infos TV ou radios et les polémiques - Fuir ses dons et son CV, oublier de faire du sens - Toujours vouloir être ailleurs, plus tôt ou plus tard - Jamais apprécier nos tâches ou les gens autour - S'habituer au mal-être et à la plainte permanente - Rester dans la survie trop longtemps en forçant - Négliger une ou deux familles de **ce tableau**
- Pauses régulières avec une activité différente (physique, manuelle, artistique, ...) - Marcher dans la nature en alternant la conscience de ses 5 sens (10s puis 20s) - N fois par jours ralentir sa respiration (rétention poumon plein, longue expiration) - Pour l'attention, 1g de L-Tyrosine (Dopamine) ou 0,5g de DLPA (Noradrénaline) ... - Si nécessaire (TDAH), faible dose de stimulant (Méthylphénidate) à la demande - Pour l'humeur, 0,5g de L-Tryptophane le soir. Mélatonine (<2g) si coucher tard - Stresser le corps rapidement : Apnée (2mn), bain glacé (2mn), sauna, sprint (10s) - 2eme partie de soirée sans écrans (livre, livre audio, musique, méditation guidée) - Si épuisement, se coucher 1h30 plus tôt, ou sieste d'un cycle (1h30) le Weekend - Weekend de coupure en changeant par rapport à ses activités de la semaine - Vacances dépaysantes courtes et fréquentes, actives et non cérébrales	SPÉCIFIQUES NEUROATYPIE	- Hyperfocalisation en apnée (sans respirer) - Hyperfocalisation trop longue (n jours & nuits ...) - Succession d'émotions et pensées négatives - Forte émotion négative ou mauvais état interne - Irritabilité impulsive et colérique puis culpabilité - Malaise digestif du fait de trop ou mal manger ... - puis hypoglycémie résultant du jeûne récupératif - Trop peu de Magnésium/Fer/Omega3/Protéines - Trop de stimulants (Caféine, Méthylphénidate,...) - Recherche éperdue de la molécule miracle - Croire qu'une fuite d'énergie (ou humeur) va durer
- Être souvent présent (1mn ..) à sa respiration, son corps et à ses 5 sens - Être conscient de ses pensées, émotions et sensations en les observant - Apprendre et pratiquer la méditation, la présence à soi et aux autres, la prière - Nourrir son âme (Lectures, Rencontres, ..), se construire sa propre spiritualité - Croire en soi, à ses ressources, à la vie, à son âme et/ou à son Dieu ... - Sentir la présence de sa vraie nature (l'âme, le soi, son guide Intérieur) - Du sens et de nouvelles valeurs (Altruisme, Sagesse,..) en milieu de vie - Tendre vers une bienveillance inconditionnelle envers soi et les autres	CONSCIENCE SPIRITUELLE	- Toujours s'identifier à ses pensées et ses émotions - Ne pas arriver au pardon → Ruminer et ressasser - Toujours critiquer les autres, la vie et se juger - Jamais dans l'instant présent, dans ses sensations - Confondre dogme religieux et spiritualité - Une spiritualité qui néglige le corps et l'action - Altruisme avec un gros besoin de reconnaissance - Être trop spirituel pour juste s'évader du quotidien

Cliquez ici pour obtenir la version PDF imprimable de ce tableau

Cliquez ici pour vérifier où vous en êtes avec un formulaire de suivi associé

► **Voici donc les étapes à suivre de cette méthode d'auto-coaching** pour votre renouveau si vous avez un TDAH ou un haut potentiel (HP), 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 **le formulaire associé** en cochant vos pratiques de bien-être et mal-être
5 - Observer votre nouvel état d'être (après 3 semaines) et comme la vie parait plus facile et fluide ... Etre mieux pour faire mieux
6 - Alterner 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 partie 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 TDAH de tenir ses engagements dans le temps. Voici quelques arguments pour augmenter vos facteurs de motivation à s'engager dans une telle démarche :
→ Les bienfait 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 facile 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.

► Le tableau précédent n'est pas à prendre à la lettre, c'est une juste une 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 l'arrêt de pratiques de mal-être) en même temps seront détonnant pour votre développement personnel et professionnel. Quand vous les connaîtrez presque toutes, vous ne pourrez bien sûr pas les utiliser toute en parallèle mais vous puiserez au grès de votre humeur et de votre niveau d'humeur celles que vous avez envie d'appliquer, car c'est comme cela qu'on fonctionne généralement avec notre TDAH nou notre HP.

► Même si des évènements, des situations, pensées ou émotions vont bien sûr encore vous faire chuter de temps en temps, une sérénité sous-jacente sera là en parallèle, car vous savez comment faire remonter votre attention, et éventuellement votre énergie et votre 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 évènements 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 2eme partie de vie pleine de santé, de sérénité et de sagesse. Vive le TDAH et/ou le haut potentiel 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 qui améliore l'humeur. Il y a une synergie entre l'énergie, l'attention et l'humeur, et quand un sur trois disparait, 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.

► Il faut aussi accepter aussi qu'on ne peut pas être toujours au top, donc observer dans l'instant présent le mal-être avec son symptôme physique, et l'accepter quand il arrive sans se raconter de nouveau dans notre tète l'ancienne triste histoire de notre vie (voir chapitre hygiène mentale), ce qui aurait pour mauvais effet de l'amplifier. Cela va permettre à ce mal-être temporaire de repartir plus vite, conjointement à la mise en place d'une solution de bien-être pour bien remonter le lendemain peut-être. Il faut accepter aussi qu'il y aura des périodes plus longues de rechute voire même de dépression ou de grande anxiété si les situations de notre vie se détériorent. Mais celà nous permettra au contraire de remonter plus haut grâce à la confiance en nous (obtenue initialement avec cette méthode ou une autre) et de nouvelle énergies internes que l'on va aller chercher encore plus profond au fond de nous. Les ennuies et la souffrance associée sont donc une source d'évolution, donc ne plus avoir peur du futur ...

► Ce tableau concerne des solutions de bien-être à court terme et chaque solution 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 répétitive. 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 capacités 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 et pour un adulte HP, y compris anxieux. 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 de caractères, c'est le cas aussi pour les audios à écouter de manière répétitive. Les stages (Un Weekend ou une semaine dans les Alpes organisés par ce site) permettent de réellement ancrer toutes ces solutions au quotidien.

Cliquez ici pour obtenir la version PDF imprimable de ce tableau

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

Hygiène de vie **Exercice physique** Témoignez ou échangez sur vos solutions	Ce chapitre peut sembler un peu moraliste voire rabat-joie pour les plus jeunes lecteurs de ce site. - Pourtant ce qui est pourtant visé ici c'est **un vrai renouveau au niveau bien-être**, et indispensable à une vraie joie de vivre. - 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 **obtenir ainsi une attention et 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 négatifs. - C'est en même temps une des conséquences de ce trouble par manque d'attention sur les règles élémentaires d'hygiène de vie. - Le meilleur point de départ et de changer la première et la dernière heure de la journée.
Soirées calmes **Diminuer les écrans** moins d'écrans (TV et d'ordinateur) le soir **Relations harmonieuses** En fin de journée, être connecté et en harmonie avec ses proches	► Passez des soirées calmes et éviter 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 importants pour les adultes TDAH et ou HP. - 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. Par exemple arrêter le travail plus tôt pour enchainer avec votre vie relationnelle, sociale, amicale, ou votre vie familiale notamment si vous avez des enfants. - Occupez vos soirées de manière relativement calme, afin de baisser l'hyperactivité mentale générée dans la journée. ► Les nouveaux écrans de télévision géants et hyper réalistes diffusant des programmes de télévision modernes accentuent l'hyperactivité mentale, avec des images trop lumineuses pour le soir et qui défilent de plus en plus vite (Une

Ou s'instruire en conversant avec les **versions orales** de la toute nouvelle **IA 2023 (intelligence artificielle)**

Puis notre rituel d'endormissement musique, livres, livres audios

Cliquer sur l'image pour télécharger des audios

Témoignez ou échangez sur vos solutions

moyenne de 3 secondes à partir de 2020).
- Diminuez les films, séries ou émissions violentes ou dramatiques.
- Diminuez surtout les informations de type journaux télévisés ou radiophoniques avec leur déferlante de mauvaises nouvelles, leur vision pessimiste de l'avenir.
- Optez pour un programme gai, calme et/ou instructif si vous ne pouvez passer d'un écran de télévisons, d'ordinateur, de table ou de smartphone, en arrêtant, au moins une heure avant, votre rituel endormissement.

► Donc évitez les activités sur écrans (ordinateur, tablette, smartphone) en 2ème partie de soirée (réseaux sociaux, jeux, recherche sur internet). **Ce n'est pas la bonne heure non plus pour rechercher des informations sur le TDAH,** de la recherche d'une solution miracle, y compris sur chatgpt depuis 2022.

Ceci dit pour ceux qui sont toujours rivés sur les moteurs de recherche, le nouveau moteur de recherche **bing** de microsoft utilisant l'**IA** de chatgpt permet de poser des **questions orale en français clair et oralement sur smartphone**, avec les références aux sites ou il a trouvé l'information si on veut aller plus loin le lendemain ... Donc on peut continuer à être curieux sans être rivé sur un écran, en retrouvant les plaisirs de la conversation à 2 ...) . Google a aussi sa solution pour cela (Bard).
Résoudre tous les problèmes peut être en effet un graal pour les adultes ayant un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité).

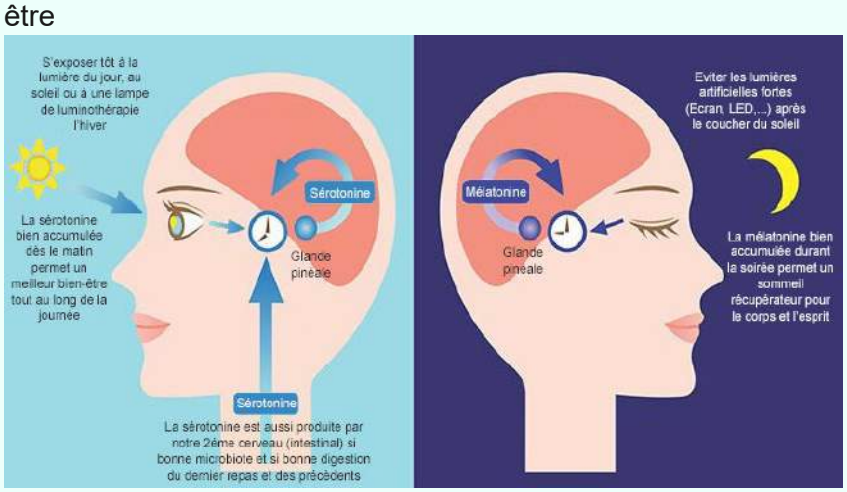
- La lumière bleu des écrans (y compris télévision) bloquent la mélatonine qui est l'hormone du sommeil, donc votre cerveau reçoit l'information qu'il n'est pas encore l'heure de dormir.
- De plus l'activité stimulante sur les écrans ne préparent pas au sommeil.
- Il existe des filtres de lumières bleus pour les écrans ou des logiciels pour en diminuer l'impact négatif : "f.lux" sur les ordinateurs et beaucoup d'applications (app) sur spartphone/iphone/ipod.
- Mais le mieux est vraiment d'éteindre les écrans le plus tôt possible en soirée.

► Une projection vidéo ou une sortie au cinéma le soir, avec un film divertissant, positif ou inspirant et des plans

pas trop rapides (>6 sec) seront moins nocives pour le sommeil que la tv ou les écrans ordinateurs/smartphones.
- Les seuls écrans vraiment neutres pour le sommeil sont les lecteurs de livre numérique, car il ne diffusent pas une lumière vive et parce que l'activité de lecture est moins stimulante qu'un film.
⇒ De même il est bon de tamiser les éclairages de la maison en évitant certaines ampoules LED le soir qui diffusent une lumière bleue.
- Préférez les lampes de type halogène qui diffusent une lumière moins nocive pour les yeux et dont l'intensité de la lumière est facilement réglable. l'idéal est de mettre un variateur d'intensité sur chaque lampe des pièces à vivre le soir.

► Eviter les conflits relationnels 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.

► 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 qu'un écran 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. choisissez sur votre smartphone un lecteur audio qui permet de minuter le temps d'écoute, avec diminution progressive du son, et ralentissement possible de la vitesse de lecture. (ex PLAYERPRO qui a une version trial suffisante)Mettez votre smartphone en mode avion pour ne pas être tenté d'aller sur internet, et pour

	enlever toute nocivité des ondes. - 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**.) - Un bain chaud en fin de soirée, plus exactement entre 40° et 42°, pas juste au moment de se coucher mais environ 90mn avant, en y restant entre 15mn et 20mn ►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. - Pour certains le simple fait d'être allongé dans le noir génère de l'anxiété. - Les plus expérimentés feront 10mn 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, sans se stimuler avec un écran, et attendre le bâillement suivant indiquant le début d'un nouveau cycle de sommeil (tous les 90 mn).
Suivre le rythme du soleil **Lumière du jour tôt le matin** **+** **Pénombre progressive le soir**	► Il faut savoir se protéger des lumières et des écrans après le coucher du soleil et savoir s'exposer le plus tôt possible à la lumière du jour et du soleil. ► Les Neurotransmetteurs majeurs seront ainsi sécrétés naturellement : Notamment la mélatonine le soir pour la qualité du sommeil, et la sérotonine le matin pour le bien-être 
Qualité Sommeil	► 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

Hygiène de vie
Lumière du jour + exercice physique durant la journée
+
Repas du soir léger

Régularité
Avoir une durée de sommeil régulière
Se coucher à heure fixe et bien avant minuit (de 21H à 24H)

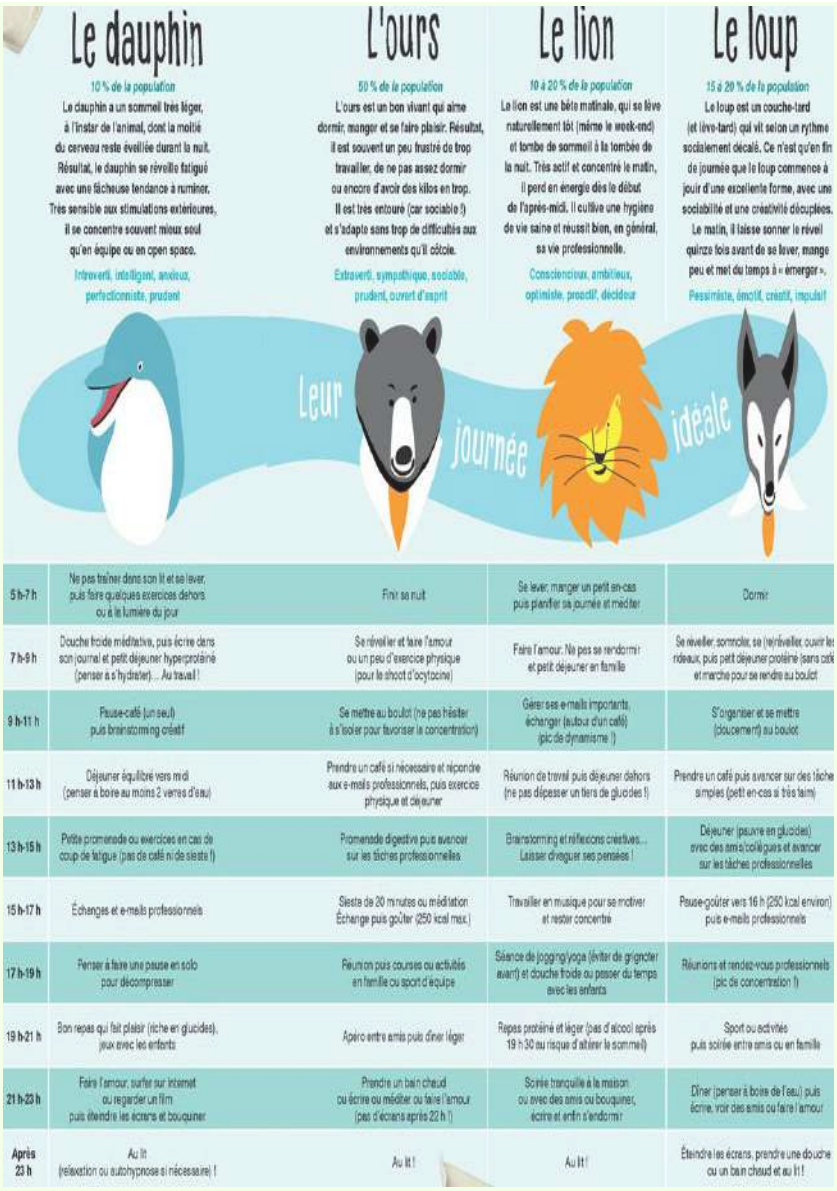
Attention aux écrans dans le lit
y compris le smartphone.
Impact très négatif sur la qualité du sommeil et donc de l'attention le lendemain

l'adulte TDAH**,** beaucoup plus que chez la majorité des adultes suffisamment attentif et qui peuvent se permettre parfois un mauvais sommeil.
- Relisez au chapitre médicament les différents troubles du sommeil qui se retrouvent souvent chez les adultes TDAH et HP (à 75%) pour cause d'excitabilité, d'anxiété et de problème d'hormones pour beaucoup.
- 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 de se tourner vers 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 **évitez 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.
- Préférer la mélatonine et, de temps en temps, sans en abuser, un hypnotique car ils respectent la qualité du sommeil (Voir votre médecin).

► S'exposer à la lumière du jour le plus tôt possible dès le matin 8H.
- Un simulateur d'aube au réveil spécial lumière bleu, des ampoules LED bleues ou un appareil de luminothérapie peut être une aide surtout en hiver.
- Bonne nouvelle, si vous êtes accros des écrans et si vous n'arrivez pas à vous endormir le soir, la solution est de travailler sur les écrans LCD des ordinateurs le plus tôt possible le matin au lieu du soir.
- Vous allez ainsi corriger votre retard de phase de sommeil sans vous priver de votre plaisir favori, c'est juste une question de le faire au bon moment.
- Et évidement ce sera plus efficace à tout point de vue.

► Il faut donc éviter 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.

	► 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 20mn (mettre un réveil), ou très courte de 2mn à son bureau, peut permettre de se régénérer pour l'après-midi, notamment si la nuit précédente a été perturbée ou trop 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
Exemples de style de journée	► 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.
Chronotypes	- Un certain Michael Breus a tenté de repartir les humains en 4 catégories avec des analogies avec 4 animaux significatifs : Le dauphin, l'ours, le lion et le loup. Lequel vous ressemble ? **Cliquez pour agrandir**



► Pour éviter que votre 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.
- On peut aussi laisser plus ou moins ouvert ses volets et cela fonctionne 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.
- Citons sur Android les App "GENTLE ALARM" et "SLEEPCAST".
- Cette dernière vous permet aussi de vous endormir en douceur avec la playlist audio de votre choix et avec un volume qui diminue.

► 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'oublient 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 cela 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) Cliquer sur l'image pour des exercices TDAH relaxation ou méditation corporelle Cliquer sur l'image pour des audios de relaxation Ecoutes affirmations pour la confiance en soi ou rituel d'estime	► Les adultes TDAH commencent souvent mal leur journée avec une hyperactivité ou nébulosité cérébrale, qui paralyse les hypoactifs et disperse les hyperactifs dès la 1ère 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 TDAH (et HP). ► 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 (2mn à 5mn selon la souplesse de votre diaphragme).

de soi

Cliquez sur l'image pour une vidéo sur l'amour de soi (extrait du film Angela avec Djamel Debouze)

- Accrochez-vous car votre hyperactivité mentale va tout faire pour vous en détourner.
- Une application sur votre smartphone peut vous y aider (ex : app PRANAYAMA).

► Le plus simple est d'aller marcher autour de chez vous 20mn à 90mn si vous êtes matinal, dans un environnement naturel si possible ou en tout cas prés d'espaces verts. Cela peut être une partie de votre chemin pour aller au travail**.** Si ce n'est pas possible, vous pouvez faire quelques exercices chez vous**.**
⇒ Vous pouvez par exemple 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 Ritaline et sans effets secondaires.
- Certains préfèrent l'inverse, commencer dans le lit une relaxation corporelle puis enchainer avec quelques mouvements, dans le lit puis hors du lit.
- Vous pouvez enchainer avec l'**écoute d'affirmations positives** pour une meilleure estime de vous ou par un rituel d'estime de soi devant un miroir en se souriant ou en s'embrassant.

► 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. Prenez votre douche, pourquoi pas en chantant afin de ne pas commencer à avoir des pensées stériles ou négatives.
- Vous pouvez essayer 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.
- En fait la douche froide n'est qu'un avant-gout du bain froid, tous les deux à la température ambiante de l'eau, de 20° à 10° selon la saison. C'est un bon

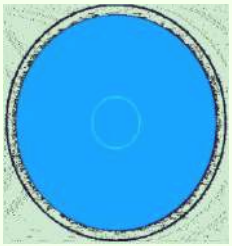
	début, mais petit à petit certains vont se sentir attiré par **les bains glacés, véritable auto-thérapie pour notre corps physique et émotionnel et mental (voir méthode Wim Hof)**. Une première version à 5° environ peut-être obtenu dans votre baignoire en rajoutant des blocs de glaces que vous aurez fabriqué dans une ou deux bassine en plastique dans votre congélateur. Une version ultime à 0° se fera en remplissant d'eau un congélateur coffre que vous aurez acheté d'occasion pour une centaine d'euros. Pour le temps d'immersion de votre corps, comptez 1mn par degré (donc 5mn à 5° dans votre baignoire avec des glaçons) avec possibilité de rester environ 2 mn à 0°. Mais allez vers le froid progressivement avec une méthode éprouvée comme celle de Wim Hof, en faisant précéder le bain par un protocole de respiration précis (enchainement d'hyperventilation avec des apnées poumons vides et pleins) - Tout ces rituels font que vous êtes à la fois calme et en énergie, 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, vous pouvez sortir pour marcher un peu, 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 hebdomadaire en période de crise ou de gros volume d'activités pour vous enlever l'anxiété d'oublier une tâche importante (voir chapitre procrastination).
<u>Respirations</u> Respiration en	► Les enfants et les adultes TDAH ou HP ont souvent une respiration faible ou irrégulière, en n'utilisant que la partie haute de leur poitrine et

cohérence cardiaque

Exercice :

- Inspirer qd la boule grossie

- Expirer quand elle diminue



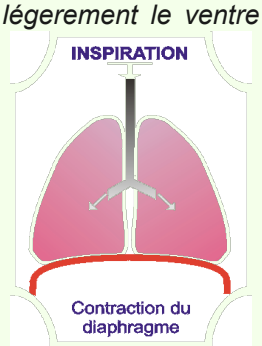
Cliquez pour agrandir

Respiration Ventrale

Exercice :

- Gonfler le ventre comme un ballon en inspirant

- Expirer en creusant légerement le ventre



Cliquez pour agrandir

rarement l'abdomen.
- Cela amplifie le stress, la fatigue et par conséquence 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'inspiration) et le faire monter (à l'expiration), commencez à vous entrainer 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 peut, le temps que son cerveau s'habitue à ne plus être en apnée et que cela 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 antistress dans notre organisme.
- C'est très dur au début.
- En effet pour beaucoup d'entre nous, le diaphragme s'est bloqué au fil des années, et il faudra quelques mois pour le débloquer 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 des outils associés audio ou vidéo comme ceux ci-contre.
- La cohérence cardiaque est une approche

	scientifique qui 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. - Voici **plus d'explications avec des guides visuels et audios** . - On peut aller plus loin et achetez 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 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 nombreuses maladies aujourd'hui comme le soutient à juste titre la médecine chinoise. - L'idéal est de conscientiser la respiration afin de bloquer quasiment les pensées pendant quelques secondes, ce qui fait travailler sur l'attention et augmente l'énergie. - 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 TDAHP, 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 amplifié vue précédemment. - Ainsi on va générer les endorphines puis la dopamine dans les heures qui suivent, en plus de l'angle 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 palier 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 entrainent 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 entrainements 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 vitesse sur la route).

	- D'autres sports ou activités nécessitants 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.
<u>Mouvements doux du Corps et de l'esprit</u> **Activité physique, manuelle et créative quotidienne** **La Marche** **Activités manuelles** **Loisirs créatifs**	► 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 TDAH. - 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. ► Toutes formes d'activités corporelles, de gymnastique, d'aérobic, d'étirement, d'assouplissement ou de musculation sont intéressantes. - Il est indispensable 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 submergé 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 réussi le mieux tout en étant agréable à exécuter.

► **La marche pied nu est particulièrement intéressante pour le TDAHP** , pour nous ancrer et être moins dominés par nos pensées.
- Privilégiez au début des surfaces qui font du bien come le sable ou l'herbe.
- Petit à petit des surfaces en terre ou cailloutées permettent de se faire une corne sous les pieds et dans tous les cas la marche pied nu permet de pratiquer une véritable réflexologie plantaire qui a un impact sur notre psychisme.
- On peut aussi opter pour des chaussures minimalistes pour ressentir ce massage, avec des semelles très fines.
- Mais la vrai connexion électrique à la terre (pieds nus ou semelle 100% cuir) , en dehors du goudron ou du plancher chez soi, permet de refaire un rééquilibrage entre les ions négatifs terrestres et les ions positifs trop nombreux dans le corps et qui stressent l'être humain déconnecté depuis longtemps de la terre.
- Cette connexion électrique se fait aussi chez soi sur du carrelage non chauffant donc posé directement sur une chappe en béton, ou même la nuit en dormant beaucoup mieux grace à l'acquisition d'un drap connecté à la prise de terre (voir "earthing" ou "grounding").
- Laisser vos enfants marcher pied nu à la maison (TDAH ou non) est un vrai cadeau qu'on leur fait pour le développement de leur intelligence corporelle et intellectuelle.

► 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 avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- 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 moment 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 toutes activités manuelles ou artistiques motivantes demandant de la concentration non cérébrale.
- Avoir des occupations manuelles: du 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 vous disperser dans des pensées qui n'ont rien à voir.
- 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, c'est encore mieux évidemment.
- Avoir un pied à terre à la campagne dans la 2eme partie de sa vie devient pour beaucoup une évidence incontournable.

Tabac	► Fumer provoque 2 effets à court terme, un effet antistress et un effet stimulant, ces 2 effets sont 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 nous venons de le voir, respect donc aux fumeurs dans ce sens ! ► MAIS ... il y a le goudron et le mercure qui bloquent les vraies énergies et qui affecte la santé en général sans compter la nicotine qui crée une grande dépendance. - Donc l'idéal est de garder seulement le concept du break de 5mn 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 antistress. - Le 2eme effet de la cigarette qui est l'effet stimulant lié à la nicotine va être remplacé progressivement par certaines solutions des tableaux qui suivent et 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 changements plus facile à faire, au niveau des substances comme l'arrêt de la caféine et du sucre dans le paragraphe suivant, ou concernant des comportements addictifs qui sont simplement de

	mauvaises habitudes à perdre et à remplacer par de nouvelles et saines habitudes variées et épanouissantes.
Alcool	► Quant 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 modérée, fait baisser l'attention, l'énergie et les côtés positifs du TDAH et les cotés passionnés du HP.. ► 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 "dépresseur" 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 en grande quantité que beaucoup d'adultes TDAH pratiquent est désolante à tous les niveaux et

	diminue sérieusement l'espérance de vie et sa qualité, et 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 en entraine beaucoup d'autres. - Signalons aussi le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (SAF/TSAF) qui entraine souvent un TDAH chez l'enfant et qui peut être évité avec une abstinence totale de la mère pendant la grossesse.
Café et Thé **Le piège de la caféine** **L'astuce simple du décaféiné** **Le très grand intérêt du thé vert**	► Tout le monde sait aujourd'hui que l'abus de tabac et d'alcool est nocif, mais on ne parle pas assez du café qui garde un place privilégiée dans notre société de par les rituels et la convivialité qui lui sont associé. - 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, ruminations, ...). - Généralement la caféine provoque, chez les adultes TDAH dans la journée, la semaine et à long terme, le résultat inverse des études sur le café, 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 ! Si bien sûr essayez ... - et voyez ce que cela vous procure quelques heures et jours après !! ► Donc plusieurs tasses de café corsé quotidiennes entrainent 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.

►Si vous êtes accros au café, sachez qu'il n'y a pas de dépendance physiques dans la caféine.
- Donc gardez le rituel bien sûr c'est le plus important, par exemple en prenant du décaféiné.
- La différence de gout n'est pas énorme bien qu'il soit un peu plus amer pour les experts.
- Le décaféiné peut même être très bon si vous avez une cafetière à capsule de café (préférer un décaféiné bio) ou encore mieux des décaféinés en grain qui ont bénéficié d'un processus de décaféination long et sains à base d'eau.
- Il existe aussi des substituts à base de céréale et de chicorée (comme le "Yannoh" dans les magasins diététique, sans gluten) qui sont bluffant de ressemblance au niveau de l'apparence (épais avec la petite mousse blanche par-dessus), et même du gout (l'équivalent d'un café soluble).
- Il suffit en général de moins de deux semaines pour changer cette habitude du café en le remplaçant par du décaféiné ou un autre substitut !
C'est un point de départ facile pour le renouveau que vous attendez, car la caféine ne constitue qu'une dépendance psychologique contrairement au tabac et à l'alcool.

► Par contre, il peut être excellent d'utiliser le café 1 ou 2 fois par semaine avant une séance sportive par exemple, et ainsi se sentir ensuite mieux dans sa tète au niveau attention, énergie et Humeur pendant quelques heures, voire même tout le lendemain !
- On peut éventuellement utiliser aussi la caféine de temps en temps pour se doper au niveau concentration, surtout si on a mal dormi et si on est hypoactif. Mais l'effet est d'autant plus intéressant si on en prend peu souvent ...
- Pour beaucoup d'adultes TDAH la caféine a surtout 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 lente. - Un autre dopant naturel est le chocolat trés noir ou encore mieux le cacao maigre à 100%, sous forme de boisson ou de pate à tartiner auquel on pourra rajouter un sucre alternatif pour le gout comme la stévia. ► **Au quotidien prenez plutôt du thé vert** qui a jusqu'à 10 fois moins de caféine qu'un café (sous forme de théine) et contient en plus de la L-Théanine, un acide aminé qui stimule sans exciter, sans provoquer un stress insidieux comme avec le café, avec en plus des propriétés déstressantes. - La L-Théanine est un des plus puissants compléments alimentaires pour stimuler efficacement l'attention, et on trouve souvent ce composant dans les compléments alimentaire spécial TDAH. - 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). - Privilégiez les thés vert à forte teneur en L-Théanine et en faible teneur en Théine (~caféine) comme le Kukicha ou le Bancha Hojicha. - Le gout d'un thé vert brut est assez difficile au début, donc allez 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 facilite le sevrage à la nicotine et peut 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 (antistress, relaxante, dynamisante, digestive ou favorisant le sommeil).
<u>Alimentation</u> Répartition 3 ou 4 repas par jour	► 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 l'attention et l'énergie d'éviter l'hypoglycémie, par manque d'aliments, et à l'inverse éviter aussi le malaise digestif après un repas trop lourd.
- L'idée est de répartir la prise alimentaire en 3 ou mieux 4 repas incluant **un petit déjeuner copieux et un diner léger**, ainsi qu'en évitant les sucres rapides au profit des sucres lents (farines et pains complets) et beaucoup de légumes et légumineuses.
- Prenez les fruits en début de repas et vers 17h lors d'un gouter qui évitera un diner trop copieux.
- 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 (en évitant surtout le blé moderne même complet) et sans caséine ni lactose (lait, fromage) et adoptez-les si vous vous sentez mieux.

Compléments alimentaires naturels

► En matière de diététique, on retrouve souvent les adultes TDAH dans les extrêmes.
- Certains ne respectent aucune règle alimentaire par manque d'attention et d'habitudes saines, comme aller faire ses courses régulièrement.
- D'autres ont une vigilance extrême à ce sujet, car ils se sont aperçus que cela avait une incidence importante sur leur attention et leur bien-être.
- Attention à ne pas tomber dans l'obsession d'une nourriture parfaite au risque de se désocialiser.
- Par ailleurs, l'alimentation ne représente qu'une petite partie des solutions pour bien vivre son TDAH.

► 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), le précurseur de la noradrénaline (la L-Phénylalanine ou DLPA) et celui de la dopamine (la L-Tyrosine aussi appelée la Ritaline naturelle).
- Citons aussi 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.

	► Si on est méfiant, et il faut l'être , on peut commencer par des nutriments et compléments alimentaires complètements naturels comme des tisanes anti-stress ou des algues (comme la Spiruline, très riche en protéine et minéraux. - A noter aussi le Mucuna Pruriens (Pois Mascate) qui contient naturellement de la dopamine assimilable (L-DOPA) et reproduit en partie l'effet du Méthylphénidate. - Un chapitre plus complet expliquera plus loin quels sont en détail ces nutriments. ►Les principaux que l'on verra dans le chapitre dédié sont : - **Attention** → Tyrosine, Thé vert (ou poudre thé vert Matcha) - **Energie** → Caféine/Théanine(100/200mg), Chocolat noir 80% - **Mémoire** → Choline, Citicoline, Vit B1, Ginkgo, Bacopa - **Cognition** → Ω3-DHA, Carnitine, Hericium, Sauge, Choline - **Humeur** → Ω3-EPA, Tryptophane + Vit B3, DLPA, Griffonia - **Anxiété** → Théanine, Magnésium, Vit B9, Vit D, Glutamine - **Sommeil** → Gaba, Mélatonine(peu souvent ou peu : 0,2mg→1g) - **Stress** → Vit B, Plantes adaptogènes (Rhodiola, Aschwaganda)

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

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

Méditation adaptée au TDAH en distanciel certains Jeudis à 18h30 (Gratuit) ► Cliquez ici

Hygiène mentale **- Calme mental** **- Pensées positives** **- Gestion des émotions** Témoignez ou échangez sur vos solutions	**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.**
Relaxation **Respiration consciente** **Ressenti du corps** **Sophrologie**	► **La relaxation est très intéressante pour l'adulte TDAHP,** et à tout âge, car elle fait baisser notre hyperactivité cérébrale et donc quasiment tous nos symptômes négatifs TDAH mais aussi HP. - 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**

Rêverie positive

Respiration avec **apnée poumons pleins**

Cliquez pour agrandir

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, on parle alors de corps énergétique ou corps subtil, incluant la théorie des chakras et des méridiens selon les traditions et les thérapies.
- Mais il n'y a rien d'ésotérique, c'est vraiment du concret et la sophrologie a modernisé tout cela en retenant le meilleur de l'orient et l'occident**.**
- 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 élargit 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 avec une meilleure énergie.
- 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 un excellent compromis de respiration/relaxation/méditation/visualisation, le tout adapté à la vie moderne. - Il existe des séances de groupe dans toutes les villes moyennes (francophonie Europe). - En séance individuelle, le sophrologue va associer du coaching à ces techniques. - On trouve aujourd'hui facilement un sophrologue prés de chez soi, y compris pour son enfant TDAH. - La sophrologie nous apprend à prendre conscience de notre respiration et de notre schéma corporel, c'est à dire 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 respirations, postures physiques, méditation , relaxation et visualisation. - En pratique beaucoup de cours de yoga sont essentiellement constitués de postures physiques, les assanas. - En fait un vrai professeur de yoga va beaucoup parler de respirations, et faire faire des exercices de respiration énergétique ou relaxante 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, travailler la souplesse du corps qui génèrera aussi de 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 si c'est fait en douceur et en conscience.
- La posture ci-contre (guerier 1 ou virabhadrasana en suanskrit) combine un étirement des membres inferieurs (pour l'humeur), une ouverture du cœur et des centres énergétiques supérieurs (pour l'énergie), et un équilibre global du corps pour l'attention, donc un afflux de dopamine, noradrénaline, sérotonine, et gaba si c'est fait avec une maitrise de sa respiration et la conscience d'être un véritable guerrier pour vaincre son égo mais aussi obtenir des victoires de vie.

► **Les respirations yogiques**. C'est l'outil premier d'unification du corps et de l'esprit qui permet d'amener le calme et l'énergie nécessaires pour soutenir l'attention et améliorer l'humeur.
- Il y a beaucoup de types de respiration en yoga.
- Les plus intéressantes pour les adultes TDAH sont nommées "Ujjayi" (blocage partiel de la glotte et l'on produit un son qui ressemble à un ronflement léger lors de l'inspiration) 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 aussi 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'inspiration (6s/4s) si on veut un effet relaxation, et l'inverse (4s/6s) si on veut plus un effet plus énergétique.
- La base reste la respiration ventrale (diaphragmatique) puis completes.

► **Le pranayama** est le terme désignant la canalisation de l'énergie vitale par le souffle en yoga.
- Il est associé à des rétentions d'air poumons pleins et éventuellement aussi poumons vides, avec des visualisations de l'énergie de l'air entrant dans le corps.
- Il est très énergétique car il apporte beaucoup d'oxygène au cerveau en augmentant la quantité de neurotransmetteurs notamment la dopamine.
- On peut citer celle ou on inspire sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, on retient l'air sur 8 temps, puis on expire sur 4 temps (4-8-8).
- Les plus expérimentés pourront faire 8-16-16 et

	pourquoi pas plus avec ce même ratio. - 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 smartphone PRANAYAMA (Saagara version FREE pour commencer). ► **Les postures "assana**" 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 (5 mouvements tibétains, Kundalini yoga), les positions ou la tête est en bas (Sirsasana, 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, certaines pouvant se faire dans son lit. - 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 est la philosophie orientale la plus ancienne et la plus complète, et qui a aussi fait naitre la médecine chinoise. - Le qi-gong et le tai-chi sont basés sur le souffle et des mouvements lents souvent accompagnées de visualisations qui font ressortir des énergies plus subtiles que dans yoga mais moins accessibles peut-être : - 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, maitrise 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 maitriser "l'art d'agir par le non-agir". - Les gestes, lents et déliés, s'enchainent 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 plié), 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 facile à mettre en œuvre pour les adultes TDAH et HP, spécialement les hyperactifs et les jeunes qui ont besoins de vraiment bouger pour faire le vide, 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 vraiment se défouler. - Tout sport ou activité physique qui nécessite de la concentration et de la coordination sera intéressant aussi pour les mêmes raisons.
Méditation de concentration **Méditation de pleine conscience** **Exercice de méditation puissant et simple :**	► 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 affuter notre attention sélective, à travers un stage d'un weekend et éventuellement essayer une fois une

Respiration carré avec
apnée poumons pleins + poumons vides
Excellente méditation qui oblige à ce concentrer sur les 4 phases de chaque respiration.
A chaque fois que l'on prend conscience que l'on s'est évadé dans ses pensées → on revient sur la phase de respiration en cours et on enchaine sur la suivante

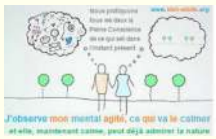
Cliquez pour agrandir

retraite de 10 jours qui peut être une vraie révélation pour certain.
- Conscient de ce que nous voyons, entendons 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 incessant propre au TDAH/HP.
- On apprend à séparer son esprit en deux parties, la partie qui s'agite 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 ou HP peuvent apprécier.
- On peut aussi se concentrer sur des mantras dont le plus connu est le "Om" qui a des vertus énergisante et apaisante quand on le pratique tous les jours sous la douche par exemple (mais on peut simplement chanter n'importe quoi en conscience).
- 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" en sanskrit) 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 les éliminer avec la méditation et la vie en pleine conscience ("Satipatthana").
- Il est relayé depuis quelques décennies par John Kabah Zinn aux USA et Christophe André en France qui rendent ces techniques plus accessible aux occidentaux (Mindfulness) en enlevant l'aspect traditionnel ou religieux bouddhiste.
- Il s'agit des thérapies MBSR (contre le stress) et MBCT (contre la rechute de la dépression), avec une forme spéciale adaptée aux adultes ADHD élaboré par Lidia Zylowska, 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 moins 3 semaines. ► 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 en groupe, 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 allers retours rêverie/concentration ou chaos/conscience sont très efficaces. - En effet ces allers-retours 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 l'agitation mentale pour diminuer leurs symptômes. - Un autre effet spectaculaire est l'augmentation de leurs 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	Méditation adaptée au TDAH les Jeudis à 18h30 (Gratuit) ► Cliquez içi ► 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.

Le pouvoir du moment présent



Cliquez pour agrandir

La voie philosophique

- 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 à travers 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 des 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 paraitre 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 renforce 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 "mindfullness bell" , de le programmer à 15 mn par exemple.

► Etre 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 (le changement perpétuel) 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 parait 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.
- Avec ce nouvel art de vivre, le cerveau continue à évoluer comme le démontre les théories avancées sur la plasticité du cerveau à l'âge adulte. Cela permet de comprendre que l'apprentissage est possible à tous les âge, en créant de nouvelles connexions cérébrales.

► Cela peut être aussi un rapprochement avec certains philosophes d'orientation spirituelle comme Socrate, Platon, Aristote, Epicure, Montaigne, Bergson, Spinoza et même Descartes dont on a retenu malheureusement que le "je pense donc je suis" qui est à l'origine de l'omniprésence du mental en occident.
- Spinoza par exemple prône la joie inconditionnelle mais avec un certain niveau de conscience, c'est à dire indépendamment des circonstances extérieures (situations de vie) ou intérieures (autres émotions circonstancielles inévitables et même intéressantes comme la peur, la tristesse ou la colère).
-- Pour s'imprégner d'un livre philosophique, comme l'"Ethique" de Spinoza, particulièrement indigeste mais

	très profond, il peut être plus facile de passer par un autre philosophe vulgarisateur, ou encore mieux de lire ou écouter un résumé sur un réseau social. Là aussi le plus efficace sera le mode répétition des écoutes audio ou des relectures des passages surlignés avec du stabilo boss.
La démarche 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 cœur** Cliquez pour agrandir Se centrer sur le coeur (Cohérence cardiaque niv 2)	► Sautez ce paragraphe si vous ne le sentez pas ! La spiritualité attire beaucoup d'adultes TDAH car cela correspond à leur fonctionnement de cerveau droit intuitif. - De plus, les limitations du 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 pratiquée 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 en milieu de vie, 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 égo qui est essentiellement constitué du mental conditionné par les peurs et les besoins de l'être humain qui sont : La survie, la sécurité, l'appartenance au groupe, le besoin de reconnaissance puis de réalisation dans ce monde à travers ses valeurs). - L'observer ne veut pas dire le rejeter, mais le rendre moins omniprésent dans nos vie, 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, appelés chakras et méridiens, ou dans certains mouvements, qui permettent de se détacher régulièrement du mental compulsif. - Enfin on découvre que nos intuitions et nos

Une 2eme définition de la méditation

Abandonner quelques minutes notre moi superficiel (c'est à dire notre identification à nos pensées et nos émotions) pour se connecter à notre être profond (Le vrai Soi que l'on peut atteindre en se centrant sur le coeur)

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 vrai 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 1ere 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 puissant en développement personnel dans ses activités et ses relations.
- La méditation et la pratique de l'instant présent calment le mental et aiguisent 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 à 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 tète, 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 défini 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 2eme 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 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 appelés chakras qui sont des roues d'énergies : Du chakra racine (facile à ouvrir en marchant pied nu régulièrement) au chakra couronne (sommet du crâne), 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).
- Le chakra du cœur s'ouvre naturellement quand on est amoureux mais encore mieux quand on developpe un amour inconditionnel aux autres et à la vie en général.
- Par ailleurs il existe des méridiens qui sont des canaux d'énergie mis en évidence via l'acuponcture (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 savait : Nous baignons tous dans un même champs 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 3eme 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 vigilent 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" 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 TDAH 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 **resources 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 évidement 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.
- Cela peut même devenir un jeu ou on ne s'ennuie jamais et la gagne équivaut à une avancée et même une joie intérieure de plus en plus fréquente, comme se souvenir de principes tout simples comme :

► 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 boite à outil célèbre, la programmation neuro-linguistique (PNL) :

► La PNL est une boite à outils complète puisqu'elle s'est inspirée depuis 1980 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 évènements 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'entrainer à serrer notre poing chaque fois qu'un évènement ou une pensée nous amène de la confiance. - Puis au moment ou on manquera de confiance en nous, le simple geste de serrer le poing nous remémorera ces évènements positifs et nous donnera la confiance nécessaire pour obtenir ce que l'on veut ou pour surmonter un blocage.
Hygiène émotionnelle **Réguler ses émotions** **Baisse de l'impulsivité** **Observer l'émotion** **Libérer l'émotion** **Changer l'émotion** **Diminution de la souffrance psychique**	► Les stratégies d'hygiène physique puis d'hygiène mentale avec le calme mental et les pensées positives 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, ► 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 élimée corporellement en pleurant et c'est un vrai chalenge pour la plupart des hommes qui n'ont pas été éduqué dans ce sens. - D'autres personnes préfèreront 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.

► Une autre technique que l'on peut enchainer 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'oponopono de libération émotionnelle (DESOLE+PARDON+JE T'AIME+MERCI) 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'ACCEPTE".

► On peut aussi observer l'émotion négative au moment ou 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 append à se concentrer intensément sur la boule que l'on a dans notre ventre ou dans notre gorge par exemple, détendre son corps, décrisper 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 une tempête mais quand la mer est calme.

► La vrai 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, télé ,ordinateurs, ...), ou de les déballer 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 3eme 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.
Connaissance du TDAH **Meilleure connaissance de nous-mêmes** **Vivre et ne plus survivre**	► Le développement personnel d'un adulte avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité 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 TDAH. - 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.

► 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 TDAH), 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 vrai créativité, notre désir d'entreprendre ou simplement notre état d'être, **sans ressentir une insatisfaction permanente et ce fameux sentiment de ne pas s'accomplir.**

► Même si nous ne sommes pas que TDAH, 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 TDAH, pour enfin vivre et ne plus simplement survivre.

Méditation de pleine conscience en distanciel les Jeudis vers 18h30 (Gratuit) ► Cliquez ici

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Conseils dans les catégories : Styles de vie, Styles d'objectifs de vie, équilibre de ses domaines de vie, Métiers + ou - adaptés

Styles de vie et d'objectifs **Métiers** **Commentez sur le web**	**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) .** **- Fixez-vous des objectifs compatibles TDAH**
Vie sédentaire ou nomade **Respecter ses besoins TDAH** **Accéder à une paix intérieure**	► Ne tournons pas autour du pot, **vous aurez du mal à être toute votre vie dans la normalité** au sens 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 TDAH 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. ► Vos besoins primaires de TDAH 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 TDAH 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 aujoud'hui.

► 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 amenera 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 évidement 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.

► Il est d'abord important de bien se connaitre (la découverte du TDAH 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.

	► 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 aigues (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". ► 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 TDAH (curiosité, créativité, indépendance, ...), et aussi comment y résister ou les canaliser quand ils vous submergent. - Trouver des stratégies d'adaptation à ce TDAH permet de diminuer les difficultés au quotidien.
Cycles de vie **Changements** **Ni trop, ni pas assez**	► 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 TDAH 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 nagiez trop souvent à contrecourant 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 a changer quand on a un mode de vie favorisant la diversité.
- Selon les valeurs (propres à chacun) certains privilégies la stabilité professionnelles (les fonctionnaires), d'autres la stabilité familiale, plus rarement les deux sauf s'ils ils 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 certaines 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 atteignez 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 TDAH dans nos sociétés modernes, Mais c'est la longueur de ces cycles qui fait vraiment la différences pour les 5% de TDAH (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'allez 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.
- 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 une 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 retrouve 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 TDAH, savoir changer facilement quand ca 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 arrêt et papillonner, c'est là un des écueil du TDAH. - Il est tentant aussi de repartir à Zéro professionnellement parce qu'on pense que ca 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 TDAH 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 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 TDAH 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'enchainement 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 TDAH, quelque soit les situations qui se présentent en cours de route. - Donc l'environnement ou les évènements 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'écoutant que les valeurs héritées (réussite sociale) ou le souvenir d'une sensation forte (amour d'adolescent). ► Attention aussi à ceux qui combattent leur TDAH 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 TDAH (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 TDAH) 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 (ou procrastinateurs) 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 **r**epartir 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 TDAH 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 TDAH, 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 TDAH

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

► Les métiers plus ou moins adaptés au TDAH :

Styles de métiers / activités adaptés	Styles non adaptés
- Mise en valeur de l'intelligence créatrice et intuitive - Métiers à gratification et remerciement immédiats - Haut niveau d'autonomie ou à l'opposé trés 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	- 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,

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	- 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**
- 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 cours) - Serveur restaurant ou bar - Métiers de la nuit - Commercial (produits innovants), vrp, visiteur médical, ... - Artiste, acteur, musicien - Beaucoup de métiers dans l'intérim (ou CDD courts)	- Comptable sans autonomie - Secrétaire classique - Gestionnaire (tout service administratif routinier) - Agriculteur traditionnel - Informaticien sur des longs projets de développement - Chef classique → Problèmes à moyen et long terme, mais très bon pour lancer un projet ou une équipe ...

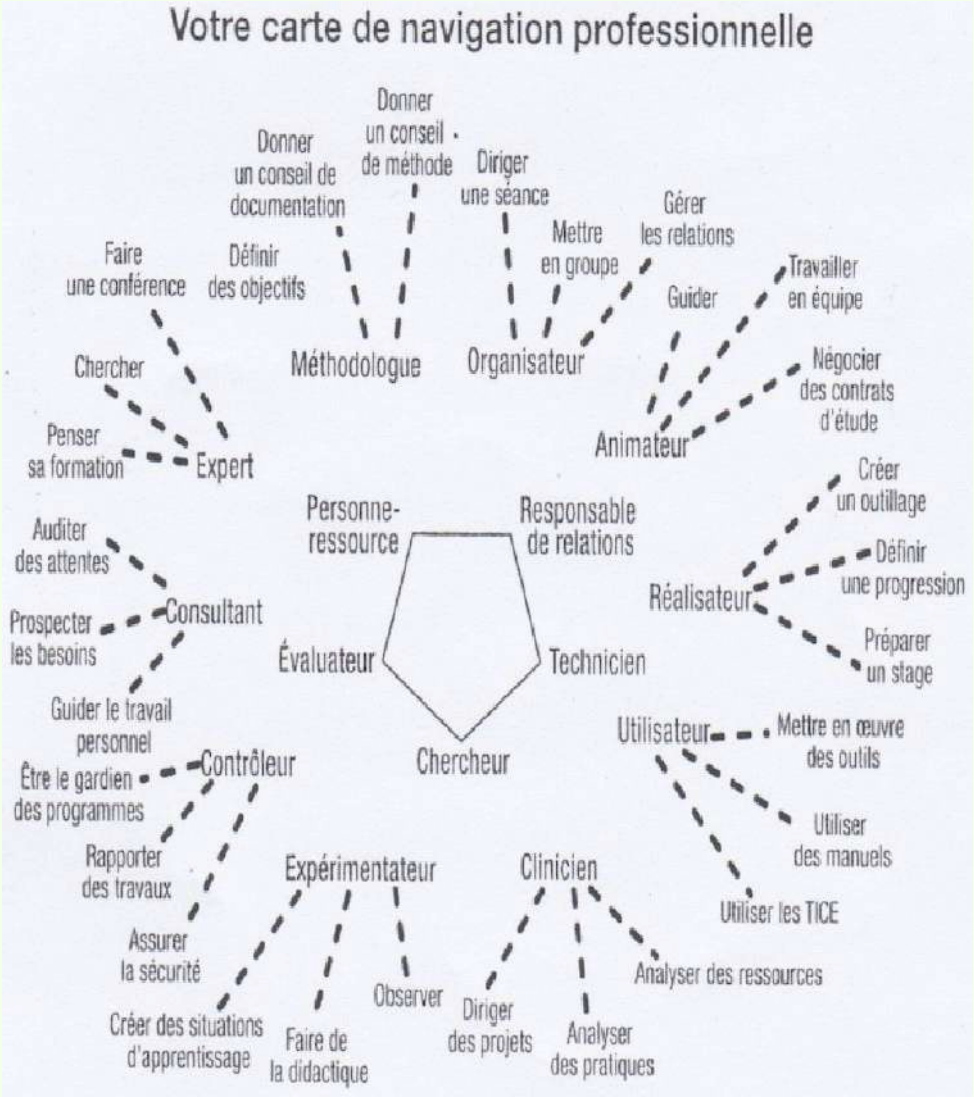
► Les métiers franchement adaptés aux adultes TDAH sont limités mais variés (voir ci-dessus).
- Ils comportent souvent une composante créative ou sont orientés vers l'action.
- Certains sont à leur compte car ils ne supportent justement pas la hiérarchie et les procédures et cela leur réussi bien en 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 délégant leur gestion par la suite. Mais aussi des médecins ou infirmières canalisés par leur

responsabilités ou leur besoin d'aider les autres. Toujours dans la recherche de pressions, les serveurs de restaurant ou les pompiers toujours dans l'urgence. Mais aussi des vendeurs qui créent du mouvement dans leur job via les déplacements. Bien sûr aussi les travailleurs qui se dépensent physiquement souvent dans l'intérim.

► Les métiers à rechercher sont ceux ou 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 TDAH 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 TDAH de vouloir conseiller, former ou vouloir être un expert sur un sujet nouveau que l'on n'est incapable de maitriser 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 TDAH, l'équilibre peut consister à enchainer 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.

- Voici un diagramme ci-dessous pour vous donner des idées de métiers répartis par familles :



► 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 TDAH, 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 (salariat) quand on aura gouté 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 TDAH 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-TDAH, 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 TDAH, sans rechercher en permanence l'approbation des autres et sans avoir l'impression d'être un imposteur, car nos qualités TDAH 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 TDAH 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 et indiquez les métiers qui vous ont plus ou moins bien réussi

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

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

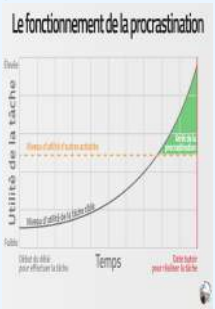
Procrastination et organisation Témoignez / Echangez	Eliminer les distractions Méthode d'organisation de crise et pro-TDAH Rangement maison Classement papiers et sur l'ordinateur
Travailler en fractionné La gestion du temps Pauses respiration

l'ordinateur 	- 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 ... ► Si vous travaillez beaucoup sur l'ordinateur, vous êtes trop souvent assis, ce qui est dommageable pour tous les etres humains sédentarisés, aussi bien pour la santé que pour l'energie et donc l'attention. - Encore plus pour nous neuro-atypique. - Le plus bel investissement que vous pouvez faire après votre bouteille ou verre d'eau est un bureau réglable en hauteur pour alterner la position assise et debout. - Puis rapidement vous verrez que vous serez plus souvent debout que assis . - Si votre patron le permet et surtout si vous êtes à votre compte, vous pouvez opter pour un tapis roulant qui vous permettra de faire vos taches écrans routinières sans vous épuiser mentalement et énergétiquement. - Pour réfléchir intensément il faudra s'arrêter de marcher et même un peu s'assoir au début, mais sachez que ce site a été écrit en grande partie debout et même en marche depuis 2015. - On s'y fait assez vite et des études montrent que travailler debout, même sans marcher, est plus sain et plus efficace que d'être assis toute la journée, même en faisant une séance de sport.
Gestion des tâches en fonction de :	► Il est intéressant de voir ce que donne la combinaison des états énergétiques et des états émotionnels et constater que chaque combinaison a

- Nos états énergétiques **- Nos états émotionnels** **- Nos niveau de Chalenge** **- Nos compétences**	ses avantages et inconvénient : **- Haut niveau d'énergie + Emotion positive → Euphorie, empathie , exubérance/papillonnage** **- Haut niveau d'énergie + Emotion négative → Agressivité, colère, peut-être concentration** **- Bas niveau d'énergie + Emotion positive → Détente , sérénité , procrastination possible** **- Bas niveau d'énergie + Emotion négative → Abattement qui oblige à 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	► On a vu plus haut que l'être humain en général a intérêt à travailler debout le plus souvent possible. - De toute façon les plus hyperactifs ne pourront pas

Lieus de travail insolites **les vertus de la nature** **Ambiance sonore bruyante** **Audios de bruit blanc pour mieux se concentrer** **S'évader ou travailler avec la musique.**	s'assoir 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 TDAH et ne pouvoir écrire ses sketchs 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 de 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 lieus de sortie pourront être bruyants (ex : terrasse à un carrefour de circulation, café avec musique, gare ferroviaire). - Dans ce cas les centaines 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 de 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 préfèreront 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 réduite l'anxiété et augmenter la concentration. - La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir à beaucoup d'adultes TDAH 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 Technique POMODORO Cliquez pour	► 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 de

agrandir La loi de Parkinson pour comprendre une partie du fonctionnement de la procrastination  Cliquez pour agrandir	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 chalenges successifs. ► En s'accordant seulement 25 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 créé ainsi des mini-deadlines même si on ne finira pas complètement la tâche au bout de25 mn. - De plus si on choisi comme cela de consacrer 25 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, spécialement si la tâche à exécuter n'est pas considérée très utile (urgente, prioritaire ou hors de nos envies/valeurs), par rapport aux tâches à faire (graphique ci-joint).
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 qui 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 flou chez les TDAH, 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'arreter..), 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.

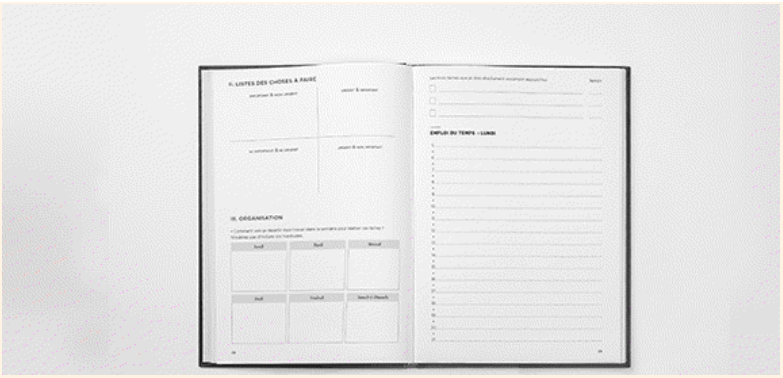
► On peut aussi réserver des plages horaire pour lire ses mails ou surfer sur internet.
- Il est beaucoup plus performant de ne pas avoir accès à internet en permanence même si il est essentiel pour votre activité.
- Donc quand vous n'avez pas internet, vous notez toutes les recherches que vous aurez 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 TDAH 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 ca 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 TDAH.
- 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.

► 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.

► 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.
Chercher la bonne méthode d'organisation **Organiser ses projets et ses tâches**	► 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., mais notez déjà qu'il peut être plus intéressant de passer du temps à noter les tâches qui ont été exécutées que celles restant à exécuter. ► Presque tous les adultes TDAH 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. - Certains alternent entre des versions papiers et des versions électroniques. - Attention car cela peut devenir aussi une addiction dans le sens ou les méthodes deviennent une fin en soi au détriment de l'activité elle-même. - Beaucoup deviennent des passionnés et même des champions des techniques d'organisation au détriment du passage à l'action ► Un exemple d'utilisation d'un agenda avec des volets ORGANISATION, PLAN D'ACTION, PRIORISATION, EMPLOI DU TEMPS DETAILLE, TO DO LIST, que l'on peut trouver sur certains agendas papier (allez dans un grand magasin spécialisé):

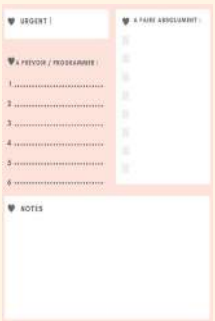


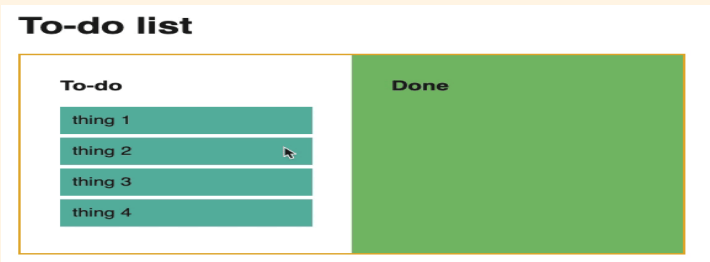
► Si vous préférez un agenda électronique, il peut être judicieux d'opter pour des codes couleurs comme sur cet exemple :

► Toutes ces méthodes formelles sont utiles et indispensables 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 forcément.
- Quand on a enfin trouvé sa voie qui passe par un job compatible TDAH, 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 (fréquent chez nous).

► 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 ce la prend moins de 2mn, ou noté immédiatement**,** à partir du moment ou 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.
Automatiser les tâches ennuyeuses **Se créer de nouvelles habitudes**	► 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"). - Alterner 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. ► 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. ► 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 TDAH, 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.
RDV et dates butoir **Agenda et TODO list** Exemple de TODO List :  Cliquez pour le télécharger et l'utiliser au moins aujourd'hui	► Les adultes TDAH 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. ► 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 libèrera 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 TO DO LIST qui s'allonge irrémédiablement. Donc il est plus intéressant pour l'humeur de noter les taches déjà exécutées ou d'utiliser un outil qui les met bien en évidence :  - Puis on compensera en augmentant notre niveau de bien-être comme on l'a vu dans les chapitres précédents. Les nouvelles applications TODOLIST utilisent les nouvelles IA (chatgpt, ..) pour nous aider à décomposer nos projets en nous suggérant des listes d'actions (on a en effet du mal à démarrer la 1ere action qu'on ne devine pas ou qu'on oublie. ► Dans les faits certains achètent le dernier Smartphone à la mode pour noter les RDV, mais passé 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 évènements.
Automatiser les tâches	► Le mot "routine" est significatif de nos contradictions.

ennuyeuses **Se créer de nouvelles habitudes**	- 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"). - Alterner 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. ► 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. ► 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 TDAH, 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.
Productivité et organisation sur son ordinateur (+ smartphone) **Classement des emails** **Retrouver et traiter nos Traitement des emails** **Retrouver rapidement les emails et les documents**	► Important aussi est l'organisation et le rangement sur son ordinateur, ses documents sur son disque dur, et ses emails. - 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 ► 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 boite 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 des notifications pour ses emails ou de réserver une plage horaire dans la journée pour leurs traitements, si possible pas en tout début de journée ou il est préférable de commencer par une tâche complexe et prioritaire. - 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 . - Il peut être bon d'avoir une "TODO Jour" et une "TODO Semaine" spécifique au mail en quelque sorte, donc c'est le 3eme système de TODO Liste, on a déjà vu les tâches et les objectifs dans les

Organisation et productivité avec son smartphone	paragraphes précédents. - Enfin il vaut mieux désactiver les notifications des mails pour ne pas être dérangé dans la tâche en cours, ou même activer manuellement leurs réceptions 1 fois par heure ou 1 fois par demi-journée. En effet un mail ne devrait pas être utilisé pour une réponse ou une action immédiate ► Pour les documents que l'on stocke sur notre disque dur, éviter des nombreux répertoires et sous répertoires par genre, car une organisation que l'on choisi "les bon jours" s'avère impossible à respecter au fil du temps. Privilégier plutôt un classement chronologique car on se rappelle plus facilement de la période ou on a écrit ou mis à jour les documents. - Un moteur de recherche local à notre ordinateur de type "desktop search" nous permettra de les rechercher rapidement avec des mots clés sur notre disque dur ansi que les emails par ailleurs(les nouvelles versions des systèmes d'exploitation intègrent en natif cette fonctionnalité tout en étant moins performantes). - 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 ! ► Tous ces conseils sont en grande partie valables aussi pour son smartphone. et il faut faire en sorte qu'il y ait une bonne synchronisation des informations entre les deux. - Sur son smartphone, il faudra avoir sur le bureau principal les applications importantes, et pourquoi pas les widgets correspondants pour voir d'un seul coup d'œil ses RDV, sa TODO list , nouveaux emails, sms et messages WhatsApp pour ne pas en oublier. - Attention à ne pas vouloir tester toutes les applications (app) à la mode sur son smartphone, au risque de s'éparpiller et de perdre du temps, y compris pour les applications qui vont tout résoudre à

	propos de notre organisation et de la procrastination ... ► 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 vos 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 ...
Rangement Maison/Bureau **Traitement papiers** **Classement papiers**	► Il en est de même pour l'organisation de sa maison. Les adultes TDAH 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 tète 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. - Cela peut aller jusqu'à des accidents corporels ou quand des étagères sont trop remplis. les pompiers relatent souvent des petites ou grandes catastrophes du fait que certaines personnes ou familles, en ne voulant rien jeter, entrainent une intervention en urgence (blessures, effondrement, incendie, ...), il y a souvent du TDAH là derrière. - L'idéal est dans faire un nouveau jeu et ranger tout au fur et à mesure, c'est une nouvelle habitude qui se met sporadiquement en place, pendant quelques jours du moins, aprés que quelqu'un nous ai aidé à le faire et que tout soit propre et rangé à un instant t. - Donc, **ranger totalement ou partiellement son lieu de vie et son lieu de travail plusieurs fois par mois ou par an** est très salutaire.

- 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 ponctuellement 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.
- Et surtout investir dans un employé de ménage à domicile (classiquement appelé encore femme de ménage) de manière hebdomadaire, bimensuelle , mensuelle. Même une fois seulement de temps en temps ce sera extrêmement libérateur.
- De plus quand la maison ou le bureau est propre et rangée, cela se répercute au niveau de notre cerveau, il devient aussi plus propre, mieux ordonné et fonctionne ainsi mieux.

► 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'arrivé) que l'on archivera chaque année.
- Si vous désirez tout de même multiplier le nombre de dossiers, utiliser un codage couleur pour mieux les reconnaitre.

► 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

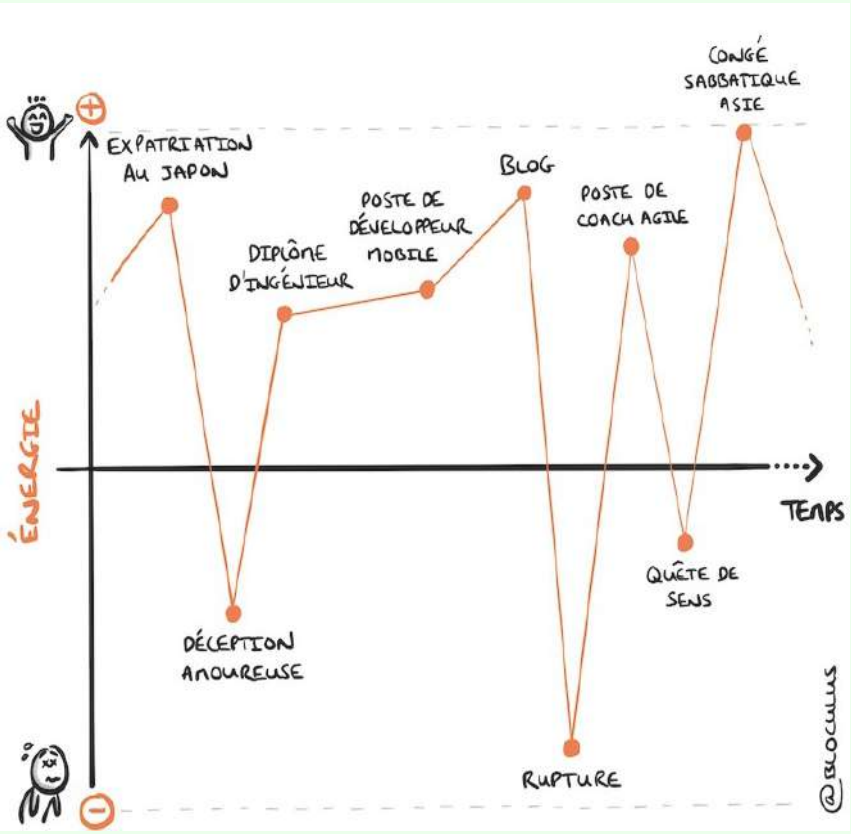
	toujours apprendre de nouvelles choses sans en faire une priorité. - Enfin on gardera visible sur son bureau quelques dossiers correspondant à nos objectifs ou nos projets que l'on considère comme prioritaire en ce moment dans notre vie.. ► Ranger et classer favorisent aussi la créativité avec de nouvelles 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 TDAH qui ont optés très tôt dans leur vie pour des garde fous TDAH 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 boite 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 vos 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

Facteurs de motivation durable **Autodiscipline ?** **Témoignez**	**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 avec une autodiscipline naturelle et sans effort** **- Donc bien choisir ses objectifs en fonction de ses facteurs de motivation durables. Ils pourront être fluctuants pour respecter notre TDAH, mais toujours vers la même direction de ses valeurs , besoins et talents.** **- Ainsi l'autodiscipline classique pour un changement durable ne sera pas nécessaire.**
Les émotions : **- Le désir** **- l'envie** **- le plaisir** **- la joie** **- les passions**	► 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. ► 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. ►Il faut à apprendre à ouvrir le verrou dopaminergique, c'est à dire ouvrir le verrou de l'attention de notre cerveau ,simplement par des petits plaisirs, pour pouvoir pleinement utiliser son potentiel cérébral spécialement pour le TDAH et bien sûr le HP aussi.
Eviter la colère et le Ressentiment	- Une diète dopaminergique, ou 'dopamine detox', un nouveau concept venu des Etats-Unis en 2020 environ, sera peut être nécessaire pendant quelques temps, qui n'est pas seulement nutritionnelle, comme diminuer le sucre évidemment. - Cela concerne toutes les actions addictives et qui déclenchent trop facilement la dopamine en nous motivant trop facilement. Par exemple une journée par semaine, ou même tous le weekend, , certains accros des écrans décident de vivre 24h sans technologie. ► 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.
Utiliser ses énergie des bonnes périodes	► 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 varies 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

	ou 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 accroitre 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. ► C'est avec ses propres énergies, créés souvent par un bon environnement de vie, que l'on échoue ou que l'on réussi :  ... ces deux notions de réussites et d'échecs évoluent quand on prend de l'âge, la réussite étant plutôt intérieure avec un sentiment de satisfaction quotidien, indépendamment de nos circonstances de vie. Cela dépendra surtout de notre chimie intérieure : dopamine, noradrénaline, sérotonine, gaba, ocytocine, endorphine, qui nécessitent toujours une bonne hygiène de vie et mentale !
La pression **Le danger** **La date butoir**	► 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

Ne pas entretenir la peur	dans son job ou sa vie relationnelle, ... **- Une forte pression ou un danger quand il se présente entraine 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. ► 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 ou 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 permit de rebondir et souvent de grandir, donc cela permet de démystifier et relativiser ainsi la notion d'échec. ► 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. ► 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 maitrise 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. ► 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 chaines plus intelligentes existent toutefois à la télé et la radio même si la culture est beaucoup teintés 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 par exemple 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 Chalenge** **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

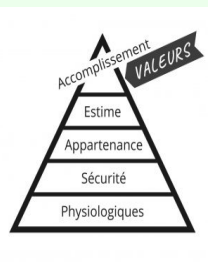
	de temps et une perte d'énergie positive. ► Enfin ne pas oublier nos compétences déjà acquises (notre CV en fait), peut-être qu'elles sont à contre courant de ce qu'on est vraiment, mais elles sont là et nous rassurent, et de ce fait maintiennent notre confiance en nous qui est nécessaire pour la motivation. - 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 chalenge pour trouver et conserver la motivation dans le temps. - L'adrénaline puis la dopamine générée par un gros chalenge va permettre d'allumer le cerveau pour fonctionner mieux que la moyenne des gens qui n'on 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 règle d'hygiène de vie sont tout de même respectée come 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 chalenge 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 tâche dont ils n'ont aucune compétence et pas assez de qualités relationnelles pour déléguer. - Il est intéressant de voir la combinaison chalenge/compétence. - Un auteur parle d'expérience optimale (le **Flow**) lorsqu'il y a adéquation entre le chalenge de la tâche en cours, avec la compétence de l'individu sur le sujet : **- Haut niveau de chalenge + bonne compétence → Expérience optimale (Flow)** **- Haut niveau de chalenge + mauvaise compétence → Excitation puis anxiété** **- Bas niveau de chalenge + mauvaise compétence → Indifférence puis déprime** **- Bas niveau de chalenge + bonne compétence → Ennuie, détachement**
Croyances	► Les pensées récurrentes sont ce qu'on appellent 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 rendrons 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 et 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 et Consensuel	**"Oses dire non, respectes tes besoins**
"Fais des efforts"	Perdre de vue le résultat	Persévérant	**"Tu peux réussir facilement"**

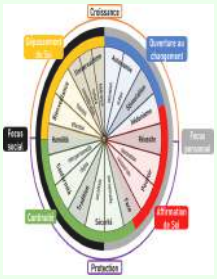
Besoins



Cliquez pour agrandir

Valeurs

► On doit respecter nos besoins et spécialement ceux que nous avons découvert 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, entrainant 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.



[Cliquez pour agrandir]

Compromis possible entre valeurs et besoins

- 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 maitresse, 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 :
- Une valeur peut être un besoin (surtout un besoin d'accomplissement) 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, surtout à partir d'un certain âge.
- Une valeur est souvent associé à 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 TDAH.
-- comme le montre la pyramide Maslow, les besoins liés à la survie sont à la base et bien sûr très importants.
- Puis arrive le besoin de sécurité, puis d'appartenance à un groupe.
- Plus important pour l'adulte TDAH, arrive le besoin de d'estime de soi et de reconnaissance de la part des autres humains. Quand cela n'arrive pas, certains adoptent un animal domestique (chien, chat, cheval, ...)
- Apres un travail sur soi ou à partir d'un certain nombre d'évènements difficile dans la vie, arrive le besoin d'accomplissement qui est le niveau de plus haut de la pyramide de Maslow et qui est aussi un accès à nos vrais valeurs.

► 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.

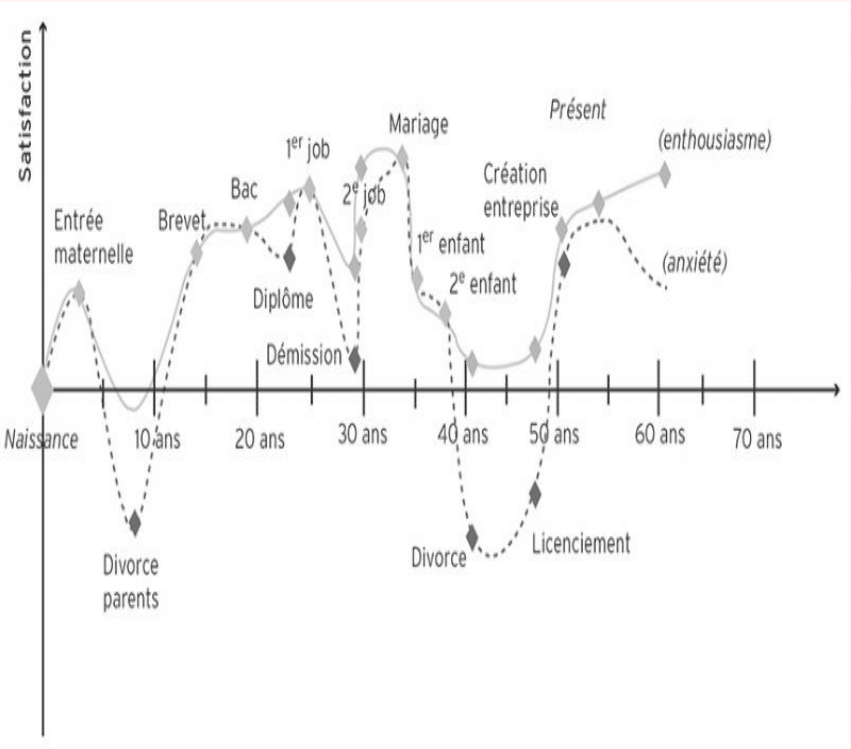
► Donc il va falloir trouver un compromis entre vos valeurs de bases et vos besoins notamment ceux amenés par le TDAH.
- Par exemple s'engager durablement pour construire une famille est une valeur, qui répond à un besoin d'appartenance certes mais qui pourrait être en opposition avec des besoins de variété et de changements fréquents dans sa vie.
- Au plus vous êtes jeunes, vous allez être entrainés vers des valeurs fragiles et surtout par vos besoins TDAH, 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 liées aux stratégies d'évitement ou de compensation pour contourner ou masquer le TDAH.
- Cela dépend de chacun, pour certains les valeurs prendrons le dessus, pour d'autres ce seront les besoins TDAH.
- 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 (TDAH) 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 TDAH - 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 maitrise 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 TDAH (distraction, ennui, procrastination,..).
Donner du sens à sa vie permet de pratiquer l'autodiscipline sans effort	► 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 individus 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.

►Faite déjà le point sur votre vie passée :



► Par exemple, si à 45 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.
Autodiscipline pour ne pas repartir à zéro (très tentant avec le TDAH)	► Certains d'adultes TDAH 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 TDAH. - 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 TDAH, ou garder votre job mais améliorer votre organisation en faisant des gammes pour changer vos mauvaises habitudes de procrastination. -- En êtes-vous conscient ? - Il va falloir vous y investir durablement et pratiquer l'autodiscipline, mais avec quelques aménagements liées à notre spécificité heureusement ! Par exemple, dans le domaine prioritaire du bien-être, si vous décidez de faire du sport 1/2 heure tous les matins, il faudra sans doute varier votre sport. C'est la notion de bloc de temps accordé au sport avant d'aller à votre travail ou avant de regarder chez vous un écran qui est importante, en variant vos solutions pour celà**.** ► Chercher des solutions est par ailleurs 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 duréestrong> 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. **- Donc arrêtez de repartir à zéro avec de nouvelles recherches de solutions avec internet**, ce qui pourrait devenir une habitude qui vous empêche de vraiment apprendre pratiquer une solution pendant quelques semaines (nouveau sport par exemple) pour en faire une vraie habitude, et régulièrement l'utiliser en synergie ou en alternance avec d'autres solution, dans un même bloc de temps dans une journée ou une semaine, et dédié à ce groupe de solutions. - 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 ! ► Les solutions que vous trouvez pour éviter l'ennuie 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 donc (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.

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Conseils détaillés dans les catégories : Eviter les pièges que vous tend votre TDAH

Eviter les pièges TDAH Addictions **Témoignez sur le blog**	**Attention aux facteurs qui nous rendent improductifs et malheureux à travers l'hyperactivité, l'hypoactivité et l'impulsivité, et leurs conséquences addictives.**
L'emballement émotionnel dans les 2 sens	► 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'enchainent 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 tète qui les coupent de la réalité à chaque instant et favorise ces montagnes russes émotionnelles.
Addictions	► Cet emballement émotionnel est une des causes des addictions. Nous sommes potentiellement parmi

	les plus personnes les plus en danger avec la dépendance à des substances licites ou illicites qui entrainent une dépendance physique ou psychologique. - En effet nous avons des problèmes neurologiques pour secréter la dopamine, le neurotransmetteur de la motivation et de l'envie. - Cela peut nous conduire vers la prise de produits interdits qui ont beaucoup d'effets secondaires et entrainent 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 maitrisée 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 redescente. - 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, sauf accompagné d'un thérapeute spécialisé et sans doute en version mini-dose seulement car cela peut entrainer 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 TDAH, l'alcool et la nicotine comme on le verra plus bas mais aussi des médicaments comme on va le voir ci-dessous.
Comportements	

addictifs	► On peut parler de comportements addictifs à partir du moment où le temps qu'on y passe a pour conséquence un manque de contact réel avec les gens, et une activité cérébrale incessante qui entraine 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, les énormes écrans de télévision hyper réaliste, mais aussi les consoles de jeux et les réseaux sociaux qui peuvent etre des fléaux pour les adolescents et les jeunes adultesTDAH. - Plus insidieusement **surf à outrance sur le web, avec** les tablettes et l'ordinateur sur internet, mais surtout sur le smartphone qui nous suit partout et qui est devenu une excroissance de nos bras. A travers les moteurs de recherche, mais aussi les nouveaux réseaux super addictifs comme **Tik-Tok, Instagram, Snapshat,** et même **Youtube** qui s'est malheureusement aligné sur **Tik-Tok** sur le concept de vidéos très courtes depuis 2023 (notion de short)... - Ces vidéos courtes demandent encore moins d'attention que les plus longues, avec des contenus très superficiels, même sur des sujets paressant sérieux. Les accros prennent même l'habitude de stopper la vidéo en cours pour aller voir la vidéo suivante, d'un simple balayement du doigt, et peuvent y passer une partie de la nuit, en restant moins d'une minute sur chacune d'elles. - Et toujours les vieux réseaux comme **Facebook** et **Twitte**r, ou certains adolescents ou adultes (TDAH ou pas) polémiquent sans relâche, en attendant une gratification, le fameux niveau de reconnaissance dans la pyramide de Maslow. Donc certains attendent nit et jours un "j'aime" sur les forums, ou

une approbation pour contenter leurs egos .

►C'est une vision un peu noire de l'avancée de la technologie, et il y a bien sûr des avantages à l'utiliser, si on est avertis de leurs danger possibles, de leur coté très addictifs dont les adolescents et adultes TDAH sont souvent les premières victimes de par leurs faiblesse en dopamine et noradrénaline qui points positifs
- Beaucoup d'entre eux aimeraient quitter leur métiers et se mettent à leur compte pour lancer une activité qui utiliserait ces nouvelles technologies. Il y a peu d'élus, parmi les bloggeurs par exemple, qui veulent en vivre. Beaucoup s'y noient sans revenus financiers. La plupart ne décollent pas et on voit souvent des blogs contenant 1 ou 2 articles écris le jour de leur création → il y a du TDAH souvent derrière ...
- Essayer c'est OK, mais si possible en parallèle à notre activité actuelle, que l'on considèrera petit à petit comme un métier alimentaire, si cela fonctionne, avec en parallèle un statut auto-entrepreneur en France peut-être. Revoir le chapitre sur les métiers, ou sont expliqué les difficultés de se mettre à son compte quand on a un TDAH, avec un risque d'isolement, de difficulté à se faire payer par nos premiers clients, ainsi que la comptabilité et les formalités administratives que l'on a pas quand on est salarié.

► 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

	"workaholism". - 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 !
Vouloir se stimuler à tout prix au lieu de se détendre. 	► On pourrait penser qu'il faut trouver tous les moyens pour stimuler son cerveau afin de résoudre le déficit d'attention et augmenter le bien-être. - Certains abusent de toutes sortes de stimulants, d'autres se dopent avec du café ou 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. ► 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 tètes. ► Des stimulations sont toutefois nécessaires aux adultes TDAH 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. ► 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 TDAH parasites seront ensuite le reflet de ce que l'on a laissé entré 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.
La médicamentation exagérée ou prolongée	► Certains adultes TDAH se lancent dans une médicamentation (voire auto-médicamentation) 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. ► En effet **les médicaments ont des effets secondaires ou apporte des modifications de comportement,** vvoire de personnalité difficiles à maitriser 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'adultes TDAH, 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 pendre que quand c'est vraiment nécessaire.

	► De leur coté 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. ► 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. ► 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 peu aider à un certains moment de sa vie et notamment chez les enfants trés 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.
La spirale négative	► 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 provisoire d'un job incompatible au TDAH. ► 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 TDAH passent presque toute leur vie dans cet état par peur de la précarité (Les fonctionnaires TDAH ...)
<u>Les peurs</u> **la peur de la pression** **la peur du danger** **La peur de l'échec** **La peur de se lancer** **La peur de s'engager**	► 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 (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.** ► 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 TDAH 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. ► Certains, notamment les hypo-actifs restent absorbées 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 TDAH, est souvent le meilleur remède pour retrouver l'attention et une certaine dynamique, puis sa vraie voie. ► Beaucoup d'adulte ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité 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 connait 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.
l'impulsivité destructrice	► A l'autre extrême, les adultes TDAH 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 parait sur le coup infranchissable, peut-être due à la fatigue causé par cette hyper focalisation. ► Certains pratiquent la politique de la terre brulée 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.
Ne pas savoir choisir **Liberté**	► 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 : "L'abondance des

extérieure et prison intérieure **Apprendre à être heureux**	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." ►En effet les adultes TDAH 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 gout à rien, tandis que d'autres sombrent dans l'alcool et la drogue pour les plus jeunes. - Ils zonent, vivotent, 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 épanouissante sur le plan physique et sans ordinateur. ► 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 mœurs (Mai 68 en France). - L'individus 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 ou de forte Anxiété, qui touche de plus en plus d'adolescents et d'adultes TDAH 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 plus adaptées aux problèmes d'aujourd'hui **...** ► La liberté dans les lois et les mœurs enferme beaucoup d'adultes TDAH 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 maitres 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) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **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 TDAH**

Rencontre amoureuse

Vie sexuelle

Faculté d'aimer

CCliquez sur le coeur et respirer en cohérence

►/strong> 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 enchainer 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.

► 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.

► 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 lieus est évidemment un bon stimulant pour l'adulte TDAH.

► 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.

► 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. ► 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.
Vie de couple	► 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. ► 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. ► 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, puisque sur le moment vous ne vous en rendez même pas compte. - mais ne culpabilisez 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 ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité 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 soufrant 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 frère et sœurs non TDAH, ce qui va se répercuté en un manque de confiance en soi plus tard. - Il faudra essayer de ne pas reproduire cette erreur à la génération suivante, **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 ca 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 entraine souvent une tension familiale (parents, frère et sœurs, conjoint, enfants) qui se perpétue de génération en génération, il est temps d'arrêter cela ! D'autres part, il est constaté que les adultes TDAH supportent mal

	l'agitation naturelle des enfants (TDAH ou pas), donc cela contribue à compliquer les relations inter-génération dans les familles TDAH. ► 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 tète à tète, 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 ca les intéresse. - Leur manque d'écoute les amène à couper la parole à travers leur impulsivité avec des propos non approprié. - 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. - Grace 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

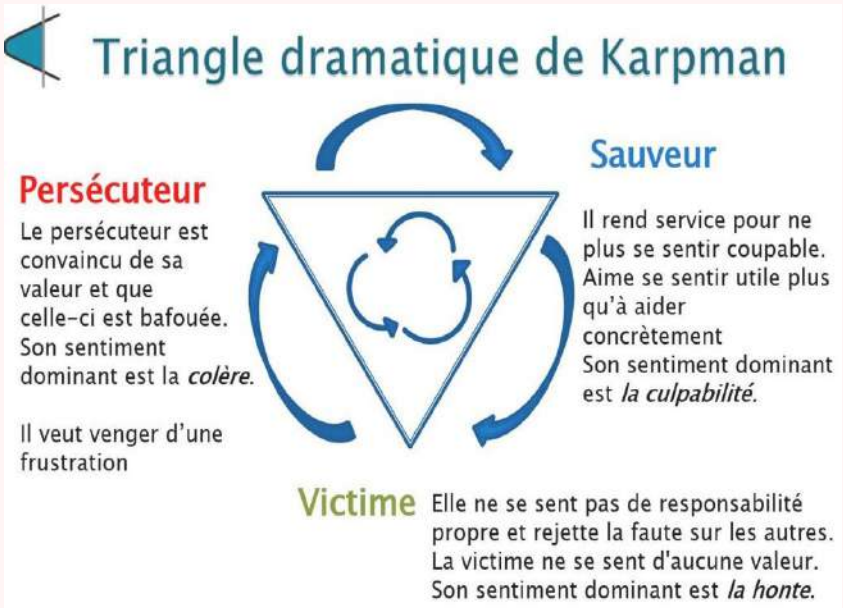
évènement ou un concept.
- L'exemple typique est celui de l'invitation à un cocktail ou l'adulte TDAH va butiner d'un groupe à un autre sans pouvoir se fixer et s'accrocher longtemps à une discussion. Mais certains en joue pour ne pas perdre leur temps et rencontrer plus de gens, ou pour développer cette faculté de méta-position . **Ce concept de méta-position peut-être proche d'une conscience supérieure** en terme de relations s'il n'y a pas trop de jugements négatifs sur les autres.

► Les conversations habituelles les ennuient, ils ont besoin d'entendre ou de voir quelque chose de captivant, ou simplement dans leur centre d'intérêt.
-- Ils vont être souvent contre l'avis général du groupe et préféreront prendre parti pour un membre qui est laissé de coté, 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 ou 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 TDAH de type impulsifs vont souvent se trouver dans le rôle persécuteur, pour masquer leur manque de confiance en eux et leur peur de ne pas être à la hauteur. - D'autres vont évoluer dans le rôle de la victime, notamment ceux qui se plaignent sans arrêt des autres et de la société pour justifier leur mal-être causé par le TDAH. - Enfin les plus empathiques préfèreront le rôle de sauveteur en s'épuisant à aider l'autre qui n'aura donc pas la possibilité de trouver ses propres solutions en lui. - Des prises de consciences répétées et des exercices pratiques peuvent permettent 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 append 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 gène, avec uniquement des faits, sans interprétation ni adjectifs
- Exprimer ses sentiments correspondants, ce que l'on ressens, donc remplacer le 'TU' classique par "JE"
- Exprimer ses besoins ou valeurs qui ne sont pas respecter 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 TDAH n'expriment pas mais vivent en permanence.
- Pour les TDAH impulsifs ou colériques, cela permet de canaliser leur réaction blessante habituelle.
- Pour les TDAH hypersensibles, qui n'ose jamais aborder un conflit, cela permet de de débloquer une situation en osant aborder un sujet qui fâche.
-- c'est applicables avec son conjoint, ses enfants, son boss, etc ...

► Il y a aussi toutes les méthodes qui parlent de test de personnalité afin de mieux communiquer avec des gens très différents de soi. La plus ancienne, peut-être depuis 3000 ans, est l'ennéagramme et la plus récente est la process.com (PCM) dans les années 80 et issue de l'AT et utilisé par la NASA aux USAque l'on a un peu abordé déjà dans ce chapitre. Il a aussi le MBTI (extraverti, intraverti, ...), le DISC, le BIG FIVE, ...
- Le but n'est pas de se mettre dans une case de plus par rapport au TDAH, mais d'affiner la connaissance de nous-même et des autres (NeuroAtypique ou NeuroTypiques) qui souvent tellement différents de nous , et ainsi mieux les comprendre pour anticiper, résoudre plus facilement les conflits possibles Cela peut aussi nous aider à changer de type, provisoirement parfois, dans le cadre d'une phase de vie ou notre type de base n'est plus aidant.
- Le TDAH influence un peu notre type de personnalité dans ces méthodes. Par exemple, enneagramme, les types "pensées dominantes " 5 (observateur), 6(loyal) et 7(épicurien) se retrouvent souvent chez les TDAH, mais on pourrait être surpris de se retrouver dans une autre type qui ne correspond de manière classique aux

talents ou défaut classique de notre syndrome. En PCM (process.com), les types Empathique, Imagineur (ancien nom : Rebelle), Energiseur (ancien nom : Rebelle) nous sont traditionnellement proches ...

►Il y a aussi des façons plus spirituelles pour avoir de bonnes relations avec autrui. Le livre le plus connu dans ce domaine et "les 4 accords Toltèques", avec un 5 accord qui a été rajouté après. Ces accords sont en fait de nouvelles croyances qu'il bon d'adopter petit à petit, peut-être en lisant plusieurs fois ce livre, ou écouter fréquemment des podcasts ou vidéos youtube qui en parle . Une fois que vous avez bien compris ces 5 principes, il faudra se les remémorer et les appliquer quand vous êtes en difficulté avec quelqu'un ou avec vous-même.
Affichez chez vous un petit poster comme celui qui suit pour les garder en conscience :

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ 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 TDAH.** **- 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.
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 prés 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 TDAH 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.
Alimentation **Pyramide alimentaire classique**	► L'excès de nourriture est une addiction classique chez les adolescents et adultes TDAH. - 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 de soulager une inquiétude.

Les fruits sont intéressants surtout en début de repas ou vers 17H (Eviter l'hypoglycémie)

Les protéines animales sont intéressantes surtout le matin pour avoir la L-Tyrosine tout le matin

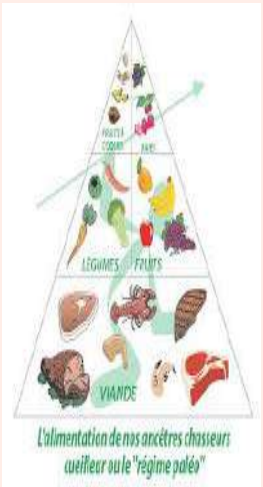
- Mais manger trop lors d'un repas provoque une digestion lourde qui plombe.
- En effet, une digestion lourde empêche la sécrétion de la sérotonine (neurotransmetteur du bien-être) qui est normalement produite à 80% par l'intestin, notre deuxième cerveau qui contient 200 millions de neurones.

► 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 TDAH s'alimentent très mal.
- Cela risque d'entrainer de l'obésité, puis d'autres maladies graves en 2eme parties de vie. C'est assez caricatural, mais certains adultes TDAH peuvent prendre plusieurs dizaines de kilos en quelques mois, juste par rapport à une période de stress intense , nourriture émotionnelle donc ....

► 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.
- Evitez 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

Retrouver l'avantage évolutif du TDAH du temps du paléolithique



Pyramide alimentaire neuroAtypique?

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.

►Mai 2024 : **MEA CULPA : Les acides gras saturés de bonne qualité sont plutôt bons pour la santé physique et mentale !** Comme beaucoup, ce site a été influencé depuis 2010 par la croyance (soi-disant scientifique mais financé dans les années 60 par le lobby du sucre) que les acides gras saturés présents dans la viande rouge) sont mauvais pour la santé physique et mentale. C'est à peu prés l'inverse : un ruminant (Vache, bœuf, brebis, agneau) bio, c'est à dire qui a batifolé toute sa vie dans l'herbe, et qui a souffert 1/10 de secondes lors de l'abattage avec un étourdissement via un pistolet à tige perforante (en théorie ...)
Pour les produits laitiers , cela peut-être problématique car ils n'existaient pas au paléolithique. Certains humains n'ont pas eu le temps de s'adapter et sont intolérants, notamment au lactose et la cystéine. Le beure clarifié (GHEE) et les formages à patte dures (CONTE, PARMESAN,...) ne comportent pas ces inconvénients.
Le seul vrai ennemi est l'acide gras OMEGA-6 ou acide Linoléique, qui, même s'il est dit "essentiel", c'est à dire que notre corps en a besoin, qu'il ne sait pas le synthétiser et doit donc doit être amené par l'alimentation, il ne devrait être consommé qu'en petite quantité. Ce n'est plus le cas aujourd'hui puisqu'il est à la base de beaucoup d'aliments transformés et des trop nombreuses huiles végétales à base de graine et pas assez riches en OMEGA-3 comme le Lin et la Cameline, ou riche en OMEGA-9, comme l'huile d'olive, qui en plus est une huile de fruits donc peu toxique, et même digeste si 1ere pression à froid.

Donc le paragraphe précédent à été rajouté en Mai 2024 par l'auteur principal du site, ce qui signifie que ses croyances ont changées et changeront peut-être encore là-dessus ou sur d'autres sujets ... Donc, comme il a déjà été écrit au tout début de cette page, méfiez-vous de tout ce que vous lisez et entendez, ici ou ailleurs d'une manière générale. Comparez avec d'autres sources d'information et

surtout testez ou expérimentez sur votre propre personne, car chacun est différent en plus, surtout en matière d'alimentation !!!
Donc pour laisser une trace de ses anciennes croyances, la 1ere phrase du paragraphe suivant est en partie barrée :

► ~~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. C'est toujours un bon conseil en 2024 ...
- Les desserts ne devraient pas être systématiques à chaque repas. C'est une évidence encore en 2024 évidemment
- Il y de bonnes surprises on a déjà vu, comme le chocolat noir ou cacao proche de 100% qui amène de la théobromine (stimulant moins nocif que la caféine), de la phényléthylamine (PEA) appelé aussi "peptide de l'amour" qui stimule la dopamine, et la phénylalanine qui stimule la noradrénaline.

► Mangez les fruits de saison, si possible avant ou en début de repas (pour éviter la fermentation du bol alimentaire) ou entre deux repas si vous n'êtes pas diabétique et si vous ressentez de l'hypoglycémie. C'est souvent le cas en attendant le repas du soir..
- 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 gouter. Les baies rouges et les pommes aussi évidemment, quand c'est la saison.
- Les fruits sous forme déshydratés se conservent longtemps et constituent un moyen pratique d'éviter l'hypoglycémie sans faire ses courses tous les jours.

► Il est important de manger des légumes frais ou

congelés.
- C'est très important car ils constituent une autre source de vitamines, de minéraux et surtout de fibres qui font baisser l'index glycémique du bol alimentaire.
- Il y a aussi les légumineuses qui peuvent constituer à elle seul un repas car c'est l'aliment le plus complet (glucide, protéine, lipide, fibres, vitamines, minéraux), il s'agit des pois, pois chiches, fèves, lentilles, haricots, mais avec une digestion lente et presque impossible pour certains.
- Perdez l'habitude, à l'âge adulte, de manger des féculents ou du pain blanc à chaque repas, car ce sont des calories vides.

► 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.
- Pour les adultes TDAH, 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 néanmoins rester raisonnable avec leur consommation, surtout le soir**.**
- Privilégiez 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%, enfin la viande rouge bien sélectionnée et enfin le jambon (œuf bacon par exemple)
- On verra plus loin que certains adultes TDAH très sensibles veulent plutôt aller vers le végétarisme.

Ajouts en 2024 : Tous les fruits et légumes et surtout les façons de les préparer ne fonctionnent pas pour tous les humains et particulièrement aux adultes à cause notamment des toxines végétales (oxalates, pectines, phytotoxines, ...) que les fruits et légumes ont mis en place au fil de l'évolution, pour se protéger des animaux dont l'homme.
⇒Pour les fruits, il faudra veiller à ne pas consommer les pépins et souvent la peau aussi .
⇒ Pour les légumes, il faudra privilégier les préparation germées ou fermentées, et pour beaucoup une cuisson. La carotte crue ne semble pas poser de gros problèmes.
⇒ Pour les céréales et les légumineuses, chacun à sa sensibilité et ses facilités digestives, mais il faut se rappeler que ces 2 familles d'aliments sont arrivé très tard dans l'échelle de l'évolution (10000 ans max par rapport à

	2000000 années d'évolution humaine) C'est le moment de reparler de l'avantage évolutif que qu'on avait au paléolithique grâce au TDAH, ou il fallait être vif, s'adapter rapidement et ramener du gibier chaque fois qu'on sortait . C'était des animaux très gras dans nos contrées européennes , et finalement cela ressemblait ans doute à ce que l'on nomme aujourd'hui l'alimentation Cétogène carnivore ou paléolithique dont la pyramide alimentaire ressemblerait à cela, à gauche. ►Retrouver cette alimentation aujourd'hui peut nous permettre de retrouver cet avantage évolutifs (dont parle Thom Hartmann dans ses premiers livres). Pour certains d'entre nous, se passer de fruits, légumes , céréales, légumineuses et surtout féculents, va nous permettre pendant les mois d'hiver par exemple de manger en majorité de la viande, provenant d'animaux de très bonnes qualité évidemment. Toutes les parties évidement (du nez à la queue), car les abats sont une excellente sources de vitamines et minéraux qui peut nous affranchir des fruits et légumes sur une période de temps.. ► Pour certains, ne plus être polluer par les toxines végétales, en évitant le trop de protéine des morceaux maigres trop en vogue depuis 50 ans, en complétant donc par du gras de bœuf que votre boucher vous donnera avant de le jeter ... et que vous pourrez clarifier, tout comme propre beure ghee si vous n'etes pas allergique au lait. Pour compléter l'alimentation cétogène, qui doit comporter 70% de gras, on ajoutera de huile de coco et de l'huile MCT qui sera décrite plus vas., du beurre de cacao pourquoi pas, afin d'avoir un apport de gras important préconisé par l'alimentation cétogène, à vous de tester tout cela. Les meilleurs juges seront votre corps et votre cerveau au boute quelques jours, même si vus pouvez avoir des petites ennuies de digestion lors du changement (constipation diarrhée) .
Répartition des repas **3 repas par jour minimum en dehors des périodes de jeune intermittent** 	► Respecter la règle des 3 repas par jour (et même 4 avec le gouter) 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 copieux et de préférence protéino-lipidique on verra plus loin. Si vous resté dans la tradition Française du petit déjeuner glucidique, voici des conseils : Fruits ou

fruits secs, céréales non transformées ni sucrées, ou pain multi-céréales complet, céréales d'avoines ou sans gluten (voir plus loin), confitures allégées en sucre, miel ... pour bien démarrer la journée donc.
- 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 gouts. Mais beaucoup de fructose risque de provoquer le stockage du gras du même repas par le foie et donc renforcer l'obésité si vous en avez.
- Mais de plus en plus, et surtout pour les neuroAtypiques, il est conseillé d'opter pour un **petit déjeuner riche en protéine** et en lipide, mais sans glucides et sans pain pour ne pas surcharger en calorie. Cela aura pour effet de mettre en avant la L-TYROSINE, précurseur de la dopamine , **très bon pour le manque d'attention**, ainsi que d'éviter l'hypoglycémie de la fin de matinée. Des bonnes viandes d'animaux bien élevés sont à privilégier évidemment, pour rester dans un cadre écologiste et respectueux vis à vis des animaux. Cela a un prix évidemment, mais est-ce que notre santé, **notre dynamisme** et le respect des bêtes ne devrait pas être une priorité ? Citons les œufs sous toutes leurs formes, les viandes blanches, le canard, les viandes rouges, les abats pour les bons nutriments, les poissons, spécialement les poissons gras fameux. Pour le végétariens, c'est plus compliqué on y reviendra plus loin dans ce chapitre

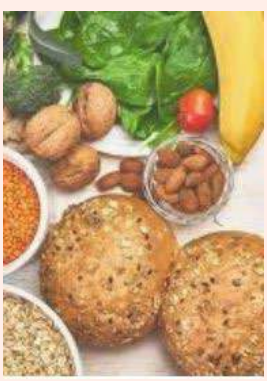
► Pour le déjeuner, le sandwich n'est pas toujours un mauvais choix s'il est fait avec du pain complet ou mieux 5 céréales, s'il ne contient pas trop de gras (beurre, fromage), en préférant une sauce blanche par définition plus légère.
- S'il est pris en dehors de son poste de travail, si possible dans 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 vus, 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. ► Le diner 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 diner afin d'éviter de se ruer 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. ► 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.
Glucide	► Chaque aliment de type glucide a un index

Le danger insidieux du sucre ordinaire

Attention au sucre caché dans les aliments à index glycémique haut

Privilégiez une alimentation saine et contenant des prébiotiques et probiotiques



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 l'hypoglycémie et il y a un risque de diabète (type 2) à terme, les adultes TDAH y sont très exposés.

► **Privilégier les sucres lents (index glycémique faible)** comme le pain complet, semi-complet, aux céréales ou au froment, les céréales complètes, les pates 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 ras 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, patte blanche, farine blanche, riz blanc et sel) et rajouter éventuellement des protéines ou des fibres pour diminuer l'index glycémique du bol alimentaire.

► Cas particulier, si l'on n'a pas de fruits, on prendra exceptionnellement 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.

► 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 TDAH.

- 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

Mais ne tombez pas trop dans l'obsession de manger sain (Orthorexie)	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, puis du diabète de type 2 annonciateur de plein d'autres problèmes de santé. ► Sans exagérer, et pour aider à la perte de poids, il existe des sucres alternatifs qui sont en fait des sucres lents comme le sirop d'agave, le sucre de coco, le xylitol, le yacon (qui est un prébiotique en plus) ou sans calories comme l'érythrytol, le fruit du moine et la stevia naturelle (à acheter sous forme de feuille pour les tisanes ou de gouttes) qui permettront d'allier le plaisir et la diététique. - Méfiez-vous quand même des edulcorants car la plupart perturbent le microbiote intestinal, ils stimulent la sécrétion d'insuline et procure une sensation de faim qui peut-être contre-productive pour predre des kilos. De plus ils n'enlèvent pas l'addiction au gout sucré. Les pires sont le sorbitol, la sucralose et bien sûr l'aspartam. Les meilleurs, à petites doses donc, sont l'Erythretol et le fruit du moine + ceux que préconisent les dentistes, la stévia et le xylitol (sucre de bouleau). Le sucre de de coco pour son index glycemique bas. - Si on a des problemes de poids, les édulcorants sont un peu moins mauvais que le sucre de base dit "rapide" même complet (sucre de betterave ou sucre de canne même complet) qui lui a fait largement ses preuves néfastes sur ses risques pour la santé (Diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires, surcharge pondérale, problèmes dentaires, ...). - Méfiez-vous aussi du fructose pur, et donc un peu des sucres alternatifs lents (agave, coco, xylitol) qui en contiennent beaucoup, mauvais pour le foie et encore plus le très mauvais mélange étiqueté glucose-fructose dans beaucoup de friandises ou sirops. - Ceci dit n'abusez pas de ces sucres alternatifs qui vous maintiennent dans l'addiction au gout sucré, il est préférable de manger des fruits quand on a besoin d'énergie ou du gout sucré. Il existe

par exemple des sirop de dates naturels
- Optez pour les fruits déshydratés qui sont faciles à conserver (dates, figues, abricots, raisins, ...) et la banane qui coupe bien la faim et qui est un pré-biotique.

► Entretenez votre microbiote (flore intestinale) qui est la base d'un **cerveau performant et de l'équilibre de l'humeur.**
- On parle de plus du microbiote de notre intestin en tant que 2eme cerveau, on pourrait presque parler du premier cerveau puisque l'intestin existe avant le cerveau dans l'embryon, et surtout que la communication entre ces 2 cerveaux qui se fait à travers le nerf vague, est plus dans le sens intestin→ cerveau que l'inverse.

Les probiotiques sont des bactéries ou des levures vivantes ayant un effet potentiellement bénéfique pour la santé lorsqu'elles sont consommées régulièrement.
- Les aliments fermentés comme le choux fermenté (choucroute), les cornichons, les yaourts bio, les artichauds, le miso, le miel, et des boissons maison comme le Kéfir et le Kombucha.
Les probiotiques visent à favoriser le développement des « bonnes » bactéries au détriment des mauvaises.
- Elle exercent ainsi plusieurs actions sur la bonne digestion, l'amélioration du transit intestinal et la prévention de la diarrhée, pour un cerveau TDAH performant et équilibré.

Les prébiotiques ne sont pas des organismes vivants mais les nutriments servant de nourriture aux probiotiques.
- On les retrouves dans les aliments fibreux comme les farines complètes avec peu de gluten, mais aussi dans des légumes et fruits comme l'ail, les asperges, les bananes … On verra dans le chapitre suivant qu'on peut prendre des compléments alimentaires qui contiennent à la fois des probiotiques et des prébiotiques, puisque ces derniers nourissent les premiers.

►Le renforcement du système immunitaire en sera augmenté, ce que l'on sait capital surtout depuis la période panique du **Coronavirus (COVID-19).**

	- Ces maladies virales ne peuvent pas se développer sur un bon système immunitaire. - Il est aussi vital avec toutes ces recommandations de renforcer la muqueuse intestinale pour éviter toute forme d'inflammation qui se traduisent par des maladies auto-imune mais aussi provoqué ou amplifié la dépression et l'anxiété. - Maladies virales, maladies auto-immune, maladies mentales (Dépression, Anxiété), les adultes NeuroAtypiques et spécialement TDAH sont plus touchés que la moyenne nationale du fait de l'irrégularité de leurs neurotransmetteurs (Dopamine, Neurodrénaline, sérotonine, gaba), amplifiés par leurs addictions alimentaires et leurs obésités fréquentes. - Mais certains lecteurs de ce site ont déjà une alimentation proche de la perfection. - Ils peuvent même développer une **orthorexie**, c'est à dire une **obsession de manger sain** qui peuvent les couper des autres relationnellement et les handicaper à vivre normalement. L'auteur principal de ce site est confronté à une orthorexie qu'il a transformé en l'une de ses nombreuses passions, et reste très sociable malgré tout, en restant toujours conscient de ne pas confondre ses propres problèmes digestifs ou énergétique avec ceux de la majorité des gens et même de la majorité des adultes TDAH. Il vaut mieux passer son surplus de pensées sur ce type de sujet que sur des pensées négatives de toute sorte ...
Lipides **L'effet positif des Omega-3** **Petits poissons gras** 	► Evitez les produits industriels contenant des lipides et les produits de l'élevage intensif car ce sont souvent des mauvaises matières grasses, notamment les gras trans (insaturé hydrogéné). - Préférez plutôt les Omega-3 (acide gras poly-insaturés alpha linolénique) 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.. ► 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 boites 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, cameline, perilla).**
- 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.
- Privilégiez ceux ayant plus d'EPA que de DHA pour prévenir la dépression, mais pour booster la créativité vous pouvez opter pour celles ayant plus de DHA qui améliore mieux les fonctions cognitives.
- Coté tarif vous trouverez les meilleurs plans sur les sites de nutrition sportive de musculation.

Huiles complètes

Huiles + omega-3

Huile ++ omega-3

► 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 boites 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.

► A noter que **l'huile d'Olive ne contient pas d'Omega-3** mais des Omega-9 et polyphénols intéressants pour prévenir les maladies cardio-vasculaires mais sans autre intérêt pour le TDAH.
- Les huiles de Colza et de noix sont les plus équilibrées et contient en bonne proportion les Omega-3-6-9.

Huile Energétique(Facile à digérer)

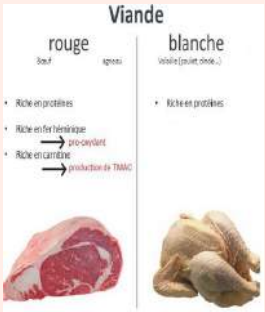
- L'idéal serait de la choisir en première pression à froid mais le gout est très prononcé.
- Essayez aussi régulièrement l'huile de lin et l'huile de cameline qui sont les plus riches en oméga-3.
- En fait la championne des omega-3 est l'huile de Périlla mais elle ne se trouve que sur internet et elle est chère.
- Ces 3 huiles fortement dosées en omega-3 doivent être conservées au réfrigérateur.
- La meilleure stratégie pour les oméga-3 reste de consommer au moins 3 fois par semaine des petits poissons gras comme le maquereau, la sardine et le hareng.

Huile Energie ++ (Pas de disgestion)

► Ne pas exagérer dans la quantité d'huile que l'on met dans la salade, même la meilleure huile d'Olive ou de Colza, car elles sont caloriques et très longues à digérer donc pas bon pour l'énergie immédiate ! Nos lointains ancêtres ne mangeait pas presque pas d'huile ... et nos sommes quasiment toujours constitués comme cro-magnon 20000 ans après !
- Mention spéciale à l'**huile de coco qui** **préserve les performances cognitives et intellectuelle, et qui** est la plus facile à digérer et de loin, donc dans le cadre d'une alimentation énergétique, elle occupe une place de choix. De plus c'est celle qui monte le plus facilement en température sans être dénaturées. Elle est de type acide gras saturé, mais on sait maintenant qu'il y a eu une forte exagération dans le danger de ces graisses saturées pour les maladies cardio-vasculaire, et le plus grand facteur de risque est le sucre.
- Autre mention spéciale et qui fini avec le mythe de la dangerosité des acides gras saturés si on ne dépasse par une ou 2 cuillères par jour: Le **beurre clarifié (Ghee ayurvédique)** naturellement dépourvu de lactose et de protéine de lait (qui amènent pour certains de l'allergie), se digère en fait très bien et améliore même un peu la communication entre les neurones !

► Encore mieux !!!⇒ il existe une huile encore plus digeste et plus énergétique, qui est fabriqué souvent à partir de l'huile de Coco, c'est **l'huile MCT** (Triglycéride à Chaine Moyenne) qui est complètement inconnue du grand public, et même

impossible à trouver dans les magasins bio. Elle a beaucoup d'avantage, y compris médicale pour l'autisme, la maladie d'Alzheimer, et aussi le TDAH **en améliorant l'énergie et les fonctions cognitives** avec un cerveau plus clair. Elle est aussi idéale pour perdre du poids car elle ne se stocke jamais dans le corps.
- Les glucides de types fruits amènent aussi une énergie immédiate mais remettent en route le système digestif, notre 2eme cerveau ayant besoin de se reposer pendant 12h à 16h (voir plus loin le paragraphe sur le jeune) pour améliorer aussi indirectement nos fonctions cérébrales.
- De plus l'huile MCT améliore naturellement la qualité de notre microbiote.Donc l'huile MCT est un **triple bonus cérébral pour notre cerveau TDAH** (cerveau que l'on doit optimiser comme une Ferrari , très puissant si bien connu et bien réglé ...). On avait déjà vu les huiles riches en omega-3 pour cela et elles sont très complémentaires entre elles !
Donc l'énergie de l'huile MCT (et dans une moindre mesure l'huile de coco) est amenée dans ce cas par les corps cétoniques, intéressant pour ceux qui font de la résistance à l'insuline, précurseur du pré-diabète puis du diabète type 2 dont les taux chez les adultes TDAH sont supérieurs à la moyenne.
- 2 niveaux d'huile MCT sur internet selon votre budget (de 20 à 60 Euros le litre quand même ...) et plus ou moins performant en terme d'énergie immédiate :
→ **Mélange MCT C8/C10** → bon pour l'énergie rapide (quelques minutes) surtout lors d'une l'hypoglycémie et bonne regeneration du cerveau à erme
→ **MCT C8 pure** avec 100% acide acrylite → bon pour de l'énergie très rapide (quelques secondes) et bon pour une meilleure attention /mémoire dans l'heure qui suit et à répétition pour l'entretien du cerveau et éviter un jour une dégénération (Alzheimer, parkinson, ...) comme beaucoup de conseil de ce chapitre et le suivant sur les compléments alimentaires
- Mais ne pas dépasser 40 grammes par jours (4 cuillerée à soupe), en complément de vos huiles habituelles, et sans la faire trop chauffer comme l'huile de coco.
- Attention tout est relatif, rappelez-vous la qualité du sommeil et une bonne hygiène de vie en

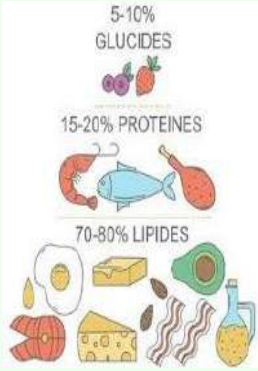
	général sont par exemple beaucoup plus importante pour nous....
Protéines 	► Les protéines activent la dopamine (grâce à la L-Tyrosine) et diminuent les risques d'hypoglycémie. - Elles augmentent donc sensiblement notre énergie, notre attention et notre humeur, mais on doit rester raisonnable surtout le soir**.** **-** Contrairement à la croyance populaire, **la viande rouge de bonne qualité est très bonne pour la santé physique et mentale.** Nous sommes aujourd'hui encore issues de nos ancêtre, qui, dans le paléolithique n'ont eu que cela ou presque pendant les longues periodes glaciation**.** - Les viandes rouges (ovins, bovins) sont donc intéressantes aussi, même si elles génèrent moins la dopamine que les viandes blanches, car elles contiennent plein de bons nutriment, y compris dans les abats **- Les viandes blanches** (Dindes et poulets) sont riches en L-Tyrosine**.** le poisson blanc qui sont de la protéine à 95%**,** mais aussi la viande rouge bio**,** et en second choix le porc (préférer le jambon maigre plutôt que du saucisson. - Pas de mauvais gras surtout si l'animal n'a jamais vu une prairie, donc privilégiez le bio. la viande rouge et le beure ou le fromage, contiennent beaucoup de graisses saturées , mais les scientifiques ont presque complètement changé de discours et ne parlent plus aujourd'hui de danger par rapport aux risques d'infarctus. Les problèmes coronariens et la véritable l'épidémie de maladies auto-immunes sont plus dus aux excès de sucres et autres glucides rapides (pain blanc, pates et riz trop cuits, ...) et d'Omega-6 que l'on retrouve partout dans la nourriture transformée majoritaire aujourd'hui. - Le canard et l'oie sont intéressants aussi pour les omega-9, une boite de confit feront l'affaire pour amener ces bonnes graisses dans un repas avec légumes verts, sans féculents ni pain pour limiter les calories. ► 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 1/2 poulet fermier accompagné de salade

ou tomate.
- Il faut beaucoup boire dans les heures qui suivent pour protéger les reins.
- Si vraiment vous n'arrivez pas à achetez 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.
- Pour ceux qui utilisent des poudres de glucides et de protéines pour faire de la musculation, privilégiez des glucides de type pré-workout avant l'entrainement (Waxy Maize, Vitargo), très rapidement digéré, ainsi que les protéines de type post-workout pendant et après l'entrainement (riz, pois, lait avec la whey et encore mieux le Peptopro) qui vont contenir les acides aminés essentiels aux muscles mais aussi au cerveau TDAH. Mélangez-les avec vos jus de le légumes et de fruits avec votre extracteur de jus favori, comme celà vous alliez la performance (physique et intellectuelle) avec votre santé.
- N'ayez pas peur de la créatine qui n'est pas un produit dangereux et qui a des vertus pour les fonctions cognitives et la santé mentale en général, pareil pour les acides aminés BCAA et la Citruline avant l'entrainement pour une bonne énergie de la séance.
- Tous ces acides aminés sont bons pour le corps et pour le cerveau aussi, ne serait-ce que indirectement car une bonne séance cardio ou de musculation amènent déjà un bon équilibre dans nos neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, serotonine, endorphines, gaba)..

► La stratégie protéine animale fait partie de la stratégie de stimulation qui a des effets positifs pour la majorité, et surtout à une époque de sa vie ou on a vraiment besoin de concentration.
- Il est important aussi pour nourrir les muscles et encore plus pour les le 3eme age.
- Certains vont aller vers le végétarisme et une stratégie anti-stress qui leur est plus viable à long terme mais ce n'est pas la majorité.
- Attention 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 (brebis,

	chèvres bio), et des œufs aussi, ainsi que des compléments alimentaires naturels : La spiruline pour avoir les acides aminés nécessaires et éviter l'anémie dont la lysine peu présente hors animaux. - Des graines de lin aussi ou des pilules DHA d'algues marine pour les omega-3 si vous ne mangez pas les poissons gras.. - Si vous êtes Vegan purs, il vous faudra au moins vous supplémenter en Vitamine B12.
Régimes spéciaux **- Sans gluten** **- Sans produits laitiers** **Pauvres en**	► Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans certaines céréales , surtout le blé moderne. - L'intolérance au gluten touche 2 à 5% de la population mais touche en fait beaucoup plus de monde car notre system 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 digestive, un reflux gastro-œsophagien. - De nombreux sportifs très connu 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, céréale, pates classiques) privilégient le riz, des céréales et pates sans gluten (sarrasin, quinoa, châtaigne, riz ...) que l'on trouve dans les boutiques diététique, les bananes que l'on peut aussi écraser dans les desserts et dans 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 demi-siècle avec beaucoup plus de gluten. - On trouve ce blé de partout (pates, 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 et sans lactose donc sans produits

Glucides (Low-Carb) Cétogène, Paléolithique, Carnivore



Alimentation Cétogène scientifiquement bonne pour le TDAH !

- Le jeûne

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 ou de brebis est meilleur que le lait de vache surtout s'il est non bio.
- Pour les grands amateurs de fromage, il est difficile de s'en passer complètement donc privilégier un repas hebdomadaire spécial fromage en essayant de ne pas y associer du pain blanc.
- Une fondue savoyarde au brocolis et choux fleur à la place des morceaux de pain est beaucoup plus digeste est tout aussi bonne ...

► Le régime cétogène est pauvre en glucide et très riche en lipide. Certains adultes TDAH l'utilisent, avec beaucoup d'énergie à la clé. Cette énergie est amené par les corps cétoniques, et après quelques jours de cette diète, on arrive à mettre son corps en cétose, ou l'énergie globale amené au corps et au cerveau ne sera plus amené par les glucides, mais par les lipides de ce régimes, sous toute formes, viandes et lait de qualité (plus cher mais favorisant un élevage des animaux, pour leur bien-être et aussi le notre), beure cru, surtout le beure clarifié (sans caséine ni lactose), fromages au lait cru, œufs, huiles végétales, dont l'huile de coco et surtout l'huile MCT dont on a parlé plus haut. Cela permet aussi une perte de poids plus rapide.

► Certains (TDAH ou non) écartent presque tous les glucides, du moins l'hiver. on parle alors de régime Paléolithique puisque c'était a peu prés la nourriture de nos ancêtres avant le néolitique. Certaines personnes, éliminent même les légumes, car ils sont allergiques aux toxiques végétaux (ou anti-nutriment) que les plantes ont mis en place au fil du temps pour se protéger des animaux (dont l'être humain fait partie). Dans cette logique, on parle de carnivore presque exclusivement, en s'autorisant dans ce cas juste le miel et les fruits de saisons l'été, comme le faisant nos ancêtres avant le néolithique, cette période moderne qui ne date que de 10000 ans comparé aux 3 millions d'années de l'évolution des différentes lignées de l'être humain (Erectus, Habilis, Neandertal, Sapiens) . Pour leurs adeptes, ces régimes font du sens car les scientifiques (dont les neuro-scientifiques) disent qu'il faut beaucoup plus de 10000 ans pour faire évoluer la génétique et la physiologie de l'être humain

► Le jeûne est intéressant même s'il demande un accompagnement la première fois.

- Le jeûne intermittent	- Cela parait en opposition avec le fait d'éviter l'hypoglycémie. - Mais le corps humain est malin et à appris à gérer correctement un manque de nourriture prolongé, ce qui devait être fréquent chez nos ancêtres les chasseurs. - A partir du 2eme jour sans alimentation, le cerveau commence à se passer 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 remplace 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), pour n'être pas seul si possible dans cette démarche. - 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. - Jeuner un jour par semaine peut se faire, et ainsi se détoxifier régulièrement. - Pour ceux qui ont des kilos à perdre, du fait d'une alimentation non saine ou trop calorique, ce sera un double bénéfice. ► Il y aussi le jeûne intermittent le plus pratiqué qui consiste à ne pas manger de 20H le soir à 12H le lendemain pour entretenir une bonne flore intestinale et éventuellement, pour beaucoup d'adultes TDAH, perdre quelques KG sans être astreint à un régime. - Pour ceux qui n'ont pas de surcharge pondérale, choisir quelques journées pour appliquer ce jeune intermittent, notamment le weekend ou il n'y a pas de travail sur écran le matin notamment. - Le jeûne intermittent ne convient pas à toute la communauté TDAH ou HP, car l'hypoglycémie peut rendre la matinée difficile avec un manque d'attention et d'humeur. Ceci dit on a vu plus haut que l'huile MCT permettait de prévenir ou contrer

	une hypoglycémie sans casser le jeune justement (sans remettre en route notre système digestif) - Pour d'autre c'est valable, car l'Energie est plus importante, du fait de ne pas avoir à digérer le petit-déjeuner, et du fait que cela entretien un bon microbiote dans l'intestin, qui fabriquera plus de sérotonine, mais aussi plus de dopamine et plus de noradrénaline.

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **Conseils détaillés dans la catégorie Nutriments et compléments alimentaires**

Compléments alimentaires Témoignez sur le blog	**Il existe des nutriments qui favorisent la vigilance, la concentration, la mémorisation, reculent la fatigue tout en préservant l'équilibre général.** **Un résumé pourrait être :** - **Attention** → Tyrosine, Thé vert (ou poudre thé vert Matcha) - **Energie** → Caféine/Théanine(100/200mg), Chocolat noir 80% - **Mémoire** → Choline, Citicoline, Vit B1, Ginkgo, Bacopa - **Cognition** → DHA, MCT, Carnitine, Hericium, Sauge, Choline - **Humeur** → EPA, Tryptophane + Vit B3, DLPA, Griffonia - **Anxiété** → Théanine, Magnésium, Vit B9, Vit D, Glutamine - **Sommeil** → Gaba, Mélatonine(peu souvent ou peu : 0,2mg→1g) - **Stress** → Vit B, Plantes adaptogènes (Rhodiola, Aschwaganda)
Spécifiques concentration et mémoire **L-Tyrosine** (Dans les protéines aussi) 	► Nous sommes différents et avons tous une sensibilité plus ou moins élevée à la qualité de l'alimentation et aux compléments alimentaires. - Généralement, les meilleurs nutriments pour la concentration et la mémoire sont : Pour l'attention et la mémoire le Ginkgo Biloba, la DMAE (Diméthylaminoéthanol), la Choline sous forme de bitartrate de Choline ou plus cher sous forme de Choline-CDP (citicoline) , DHA (omega 3), le Bacopa, le Goto Kola, la Vinpocetine, et surtout la L-Tyrosine (qui prend le dessus quand on mange des protéines) et la L-Théanine (qui est le composant principal du Thé vert). La L-Carnitine réussit à beaucoup aussi

Le thé vert

L-Théanine
(dans le thé vert aussi)

Choline

Citicoline ou CDP-Choline

- Citons aussi 2 plantes ayurvédiques (inde) l'aschwaganda et le Rhodiola pour le stress. Ce sont des plantes adaptogenes, c'est à dire qu'elles s'adaptent à notre niveau du moment, et par exemple elles peuvent calmer ceux qui sont excités, ou au contraire booster ceux qui sont fatigués ou sans énergies. Donc la meme plante nous fera du bien, que l'on soi dans une période hyperactive ou au contraire un moment ou une journée hypoactive.
- Vous trouvez la plupart au rayon herboriste des pharmacies ou boutiques diététiques et même dans les supermarchés.
- L'action de ces nutriments est quasiment instantanée et "boostent" le cerveau pendant 1H à 3H, on peut ainsi en prendre plusieurs différents dans une journée, cérébralement ou relationnellement intense, pour optimiser son rendement et/ou sa convivialité.
- Attention car vous serez aussi plus performants sur vos addictions notamment sur les écrans.
- Certains de ces nutriments sont aussi efficaces pour retarder la fatigue intellectuelle qui nous est fatale ensuite en termes de concentration et de mémoire.

c 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 naturellement dans le poulet ou la dinde, le blanc d'œuf, les poissons blancs, et à un moindre niveau dans certains fromage blanc (cottage cheese) ou secs (parmesan) sans en abuser car il y aussi du mauvais gras dans ces fromages.

On l'a vu plus haut la Choline Bitartre ou plus chère la CDP-Choline (ou Citicoline) améliore aussi l'attention en reculant la fatigue intellectuelle sur l'ordinateur par exemple, mais aussi améliore la capacité à mémoriser ce que l'on apprend ou découvre dans la journée.

	Il peut être intéressant d'acheter la L-Tyrosine , la L-Théanine trés présente dans le thé vert Matcha, et le bitartrate de Choline sous forme de poudre aussi tellement il faudrait en prendre souvent et en quantité suffisante quand on a un TDAH ... ►Toujours selon notre sensibilité à ce type de molécules, la Phénylalanine (ou (DLPA) peut s'avéré intéressante pour l'attention et aussi pour faire reculer la fatigue cérébrale. - On reparlera juste après de la Phénylalanine, précurseur de la Noradrénaline pour améliorer l'humeur et adoucir les petites déprimes, tout comme le Tryptophane qui est le précurseur de la Sérotonine. - Bien sûr, il y a toutes les vitamines et spécifiquement celles du groupe B et la vitamine C que nous détaillerons juste aprés. - On retrouve ces nutriments et autres cofacteurs indispensables pour les NeuroAtypiques comme nous, dans une alimentation diététique, surtout si elle contient certains superaliments comme la Spiruline, le thé vert Matcha en poudre, le Maca, les graines de Chia ou de Lin, etc,
Humeurs Hypersensibilité Sommeil Stress Trac L-Phenylalanine (DLPA) **Tryptophane le soir** **Gaba et calme mental**	► Pour améliorer l'humeur, mention spéciale à la DL-phénylalanine (DLPA) qui est le précurseur de la noradrénaline, donc un antidépresseur naturel en quelque sorte puisque c'est un acide aminé composant les protéines, donc assez naturel aussi. - Tout comme la L-Tyrosine, la DLPA est un le nutriment naturel conseillé pour le TDAH et avec peu d'effets secondaires. On en trouve dans beaucoup de graines et de légumes comme dans le chocolat noir. - Il y a aussi le Tryptophane (pour le sommeil et l'humeur) le soir avant de se coucher pour augmenter les taux de sérotonine qui permet de mieux vivre ou éviter une période dépressive légère. On en trouve un peu dans les légumineuses, les bananes, le lait. ► Pour certains, les compléments alimentaires et acides aminés vus 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

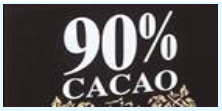
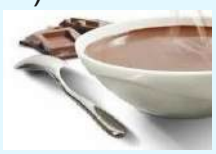
Supplements Omega3 EPA ? DHA ?

Valériane le soir, la Passiflore, l'Aubépine, l'Ashwagandha, le Rhodiola ou plus simplement des tisanes spécifiques.
- Mais les plus utilisés sont la L-Théanine (ou simplement du thé vert), la L-Tyrosine (ou simplement 1/2 poulet) et des oméga-3 (ou simplement du Maquereau ou des sardines fraiches, voire des boites mais sans huiles ou sauces rajoutées).
- 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 compositions relaxantes : Anis vert, Serpolet, Aubépine, Tilleul, Aspérule, Lavande, Coquelicot)

► Pour diminuer encore plus le stress et l'anxiété, l'impulsivité et l'hypersensibilité, des suppléments de naturels de GABA sont efficaces, notamment un produit nommé "Gaba Calm" préparé et vendu sur Internet par plusieurs firmes commerciales, qui contient donc du Gaba et de la aussi de la L-Tyrosine et qui agit rapidement car on le laisse fondre dans la bouche (sublingual).
- Il est efficace, sans danger, efficace pour les symptômes du TDAH liés à l'hyperactivité et l'impulsivité sur internet.
- Pour l'humeur, outre le L-Tryptophane, la L-Phénylalanine, , on peut compter aussi sur des suppléments d'Omega-3, si on ne peut pas manger 3 fois par semaine des poissons gras, ni exagérer sur les huiles qui en ont (si on veut perdre du poids).Les géllules d'omega3 contenant beaucoup d'EPA seront interessantes pour l'humeur justement, alors que celles contenant plus de DHA (moins chères) sont plus intéressante pour le stress et la fatigue intellectuelle.
- Le millepertuis (griffonia (5htp) sont aussi considéré comme des antidépresseurs naturels, mais il ne conviennent pas aux personnes ayant un trouble bipolaire et ne favorisent pas l'attention donc moins utilisé pour les adultes TDAH).

►Les fleurs de Bach peuvent donner de bons résultats pour ces personnes hypersensibles à toutes molécules, en agissant aussi sur la

	concentration et l'impulsivité. - La clematite est souvent conseillée pour la concentration, il existe même des compositions spéciales TDAH (sans retours réels de leur efficacité par les internautes), 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 metalicum 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 (examens, rencontre amoureuse). ► Attention à tous ces compléments qui améliorent l'humeur, ou enlevent l'anxiété et le stress. - Faire des cures courtes seulement, car trop de bienêtre ou une absence complète de stress peut empêcher certains (les TDAH moins hyperactifs) de pouvoir changer une vie trop routinière, ne pas vouloir sortir de leur zone de confort qui se traduit souvent par ne quitter leurs écrans ou encore pire ne pas sortir de chez eux . - On retrouve le même phénomène avec l'utilisation d'un anti-depresseur trop longtemps. - C'est aussi le cas avec le magnésium que l'on verra un peu plus loin. - Il faut donc avoir une humeur suffisante pour ne pas déprimer et être trop anxieux. - Mais le fait de se sentir trop confortable avec un apport extérieur (suppléments, médicaments) peut amener à ne plus avoir de projets, ne plus avoir d'objectifs, ne plus vouloir aller vers les autres.
Un dopant naturel, gustatif et convivial **Le chocolat très noir ...**	► C'est étrange de parler du chocolat au chapitre complément alimentaire. - D'une part il ne faut pas en abuser, et d'autre part les composants du chocolat noir sont en partie des nutriments vus juste au-dessus. - C'est donc une autre alternative au café pour se stimuler et même s'euphoriser un peu, et surtout éprouver

 ou encore mieux du chocolat 100%, **du cacao 100% pur en boisson ou fondu** avec un peu de bon sucre (Coco, Bouleau, Stevia, ...) 	un vrai plaisir gustatif et neurologique à la place de prendre des gélules, même s'il ne faut pas en exagérer. - Il s'agit donc du chocolat, très noir, sous toutes ses formes : Tablette de chocolat, boisson chaude au déjeuner, fèves non torréfiées, dessert au chocolat, fondu au chocolat avec des fruits). - Le chocolat noir contient le précurseur de la noradrenaline, la phenylalanine (ou DLPA), et surtout de la Phenethylamine (ou PEA), la molécule que notre cerveau fabrique naturellement quand a un coup de foudre, après une activité sportive intense ou encore au moment d'une forte émotion euphorisante ... Ce PEA active intensément la dopamine et la noradrénaline. Donc intéressant pour les adultes TDAH qui peinent à générer ces 2 neurotransmetteurs ! Le chocolat noir contient aussi de la théobromine qui est un stimulant souvent moins nocif que la caféine. - Il faut faire attention quand même, le cacao est plus addictif que la caféine et peut provoquer pour les plus sensibles et à forte de doses (> 1 tablette de 100g à 100% de cacao) un malaise physique ou une euphorie et excitation peu contrôlable. - Donc au quotidien limitez-vous à 10g (3 carrés de chocolat très noir ou un bon cacao 100% maigre au petit déjeuner). - Vous pouvez préférer un effet booster, une fois par semaine, jusqu'à 50g de chocolat à 99% par exemple (1/2 tablette), ou un extrait "Chocamine" que l'on peut trouvé en vente sur Internet. ► Pour ceux qui ont l'habitude du sucré, on trouve aussi des chocolats noirs incluant des sucres alternatifs comme le sirop d'agave ou le sucre de coco. - On peut aussi simplement choisir un chocolat à plus de 80% de cacao, rajouter un sucre alternatif (agave, coco,malitol, stevia) pour en faire une crème dessert dessert ou une boisson chaude, et là, on se fait vraiment du bien, même s'il ne faut pas en abuser
Vitamines, minéraux, pré et probiotiques	► Les vitamines du groupe B sont très intéressantes, surtout avec un fort dosage à partir de 10mg jusqu'à 50mg pour chacune d'elle, même si les recommandations officielles en France sont

Vitamines et Minéraux

Vitamines B Humeur Stress

Minéraux (Magnesium) Oligoéléments (Zinc)

Pré et Pro ... - biotiques

inferieures.
- la B1 est souvent la plus importante pour le TDAH, pour la concentration, la mémoire et surtout fatigue intellectuelle quand on passe sa journée devant un ordinateur par exemple ... . La B9 pour l'humeur , la B6 pour la synthèse des neurotransmetteurs du TDAH, et mieux un complexe de toutes les vitamines B pour le stress et l'humeur en général.
- Mention spéciale à la choline (B4 ou Choline Bitartrate et encore mieux la CDP-Choline ou Citicoline) comme on l'a déjà vu plus haut qui augmente les niveaux de dopamine et noradrénaline dans le SNC (Système nerveux central).
- Pour l'humeur, on peut commencer à se pencher sur ce que préconise la psychonutrition, et si l'alimentation n'est pas assez équilibrée, en terme de compléments alimentaires dans la famille des vitamine et minéraux. Il s'agit de la vitamine D (D3) meme si il y a une exposition au soleil normale, la vitamine B9 (sous sa forme méthyl-folate), ainsi que le zinc (sans exagérer sur la quantité).

► Un multivitaminé quotidien pour compléter l'alimentation moderne n'est pas de trop, avec les vitamines C et E très antioxydantes, les vitamines A et surtout la D que l'on peut avoir naturellement en prenant la soleil à la belle saison, en enfin les sels minéraux et oligo-éléments (magnésium, fer, zinc, ...).

► Des suppléments de magnésium fonctionnent bien en diminuant l'anxiété et l'hyperactivité cérébrale pour certains, en reboostant l'humeur pour d'autres, et en enlevant du stress pour ceux qui sont trop actifs.
- 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).
- Mention donc spéciale au magnésium qui favorise

le stockage et la libération de la sérotonine, donc synonyme de bien-être.
- La dose est d'environ 500mg par jour.
- Attention pour les TDAH sans "H", généralement peu stressés, cela va les rendre encore plus hypoactifs du fait que le magnesium favorise l'hypotension, donc ils feront une cure très courte.
- il vaut mieux choisir les formes très bio-disponibles du Magnesium, dites "organique", comme glycérophosphate, bisglycinate, matate, L-Threonate .
- L'association avec la Taurine et surtout la vitamine B6 est très intéressante.
- Mais éviter les formes "inorganique", bon marché, peu assimilable sous leurs formes sulfate, chlorure, pidolate, aspartate, hydroxyde ou oxyde, et même le magnésium marin trés peu assimilable.
- Ces derniers sont en plus laxatifs (donc mauvais pour la microbiote intestinale), tout comme le citrate de magnésium pourtant mieux assimilable, .

► 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 montré 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.
- Le zinc est important aussi et peut amplifier la réponse thérapeutique du Méthylphénidate sous forme de Ritaline ou le concerta (si tous ces compléments Alimentaires qui devraient être de première intention ne suffisent pas bien sûr !

► Comme on a vu au chapitre alimentation, les prébiotiques nourrissent les probiotiques, donc de nombreux compléments alimentaires contiennent à la fois des prébiotiques et des probiotiques afin d'optimiser l'action de chacun.
- Un tel mélange est dit symbiotique.
- Si votre alimentation est déréglée et que vous ne prenez pas des prébiotiques et probiotiques naturellement dans l'alimentation, ces suppléments

	peuvent vous aider à mieux digérer et, à travers le nerf vague, stimuler positivement le cerveau avec dopamine, noradrenaline et surtout beaucoup plus de sérotonine fabriquée par l'intestin.

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **Conseils détaillés dans la catégorie Nootropiques . Certains des nootropiques ci-dessous seront peut-être un jour des médicaments psychotropes légers.**

Nootropiques "Smart Drugs"	**Il existe des molécules pour hacker son cerveau (notion de neurohacking assez récente)** , Ces molécules favorisent la concentration l'énergie ou la détente. **Certains sont qualifiés de LIMITLESS** "sans limite en Francais" (voir ce film qui plait à beaucoup d'adulte TDA et TDA). **Ils seront d'autant plus efficaces s'ils sont pris à la demande, en respectant des périodes ou vous ne prenez rien.** Il faut alterner celles qui fonctionnent bien pour vous, et aussi avec les compléments alimentaires plus naturels vus plus haut. Ce chapitre est le tout dernier écrit sur ce site, en 2023 donc. Il est complètement novateur en langue Française, **il comporte donc peut-être quelques coquilles et même des passages contestables**. il peut être sujet à des polémiques, notamment parce qu'il propose des compléments ou même des alternatives aux médicaments prescrits par le corps médical de la psychiatrie pour traiter le TDAH. **Donc soyez prudent tout de même, c'est beaucoup plus que des compléments alimentaires et il y a moins de recul sur leur utilisation sur le long terme**
Nootropiques (smart drug) Stimulants cérébraux naturels ou synthétiques	► Ce sont donc toutes les substances qui peuvent améliorer les fonctions cognitives, affecter positivement l'intelligence, augmenter les performances mentales y compris la concentration. On les appelle aussi "Smart Drug" ou drogues intelligente en Francais. - La ritaline peut être considérée comme un nootropique, sauf qu'elle n'est pas si intelligente que ca puisque c'est juste un médicament de type stimulant psychique qui permet juste de mieux se concentrer. C'est une molécule (Méthylphénydate) de la classe des amphétamines et même une cousine de la cocaïne. Idem pour l'adderall et le vyvance en Amériques (Etats-Unis,

Les classiques

Canada) qui sont de vrais amphétamines.
- Il y a aussi le modafinil, prescrit pour la narcolepsie mais aussi le TDAH Adulte en France, qui pour certains est la molécule iconique des nootropiques. Le modafinil augmente sur un ou plusieurs jours la productivité, la concentration et retarde le sommeil. Mais n'en déplaise à une certaine partie du corps médical , qui a tendance à banaliser ces médicaments, cela reste des drogues et non pas des gentilles drogues dont va parler ce chapitre.
- Dans cette famille, il y a plus intéressant pour l'attention et plus facile à supporter, sans effets rebond, c' est L'Adrafinil, qui est le précurseur du Modafinil. Il était encore dans la pharmacopée Française sous le nom de Olmifon en 2010 et il a été retiré. Il agit pendant une demi-journée, et permet une bonne expérience pour être attentif et clairvoyant, que ce soit devant un ordinateur ou coté relationnel. Il existe aussi l'Hydrafinil un peu comparable à l'Adrafinil.
- On peut continuer avec le Piracetam et son nom commercial très significatif : Nootropyl. Le plus connu des nootropiques en fait, qui est un des rares de la longue liste ci-dessous, qui a reçu une l'AMM (l'autorisation de Mise sur le Marché) et que l'on trouvent encore dans les pharmacie françaises, mais sous prescription. Il peut permettre de gérer une situation temporaire difficile et d'y amener son attention avec une attention améliorée.
- Dans la famille du Piracetam, citons le PRAMIRACETAM, vraiment dédié pour la concentration que certains américains commencent à appeler la "nouvelle Ritaline".
- D'autres préfèrent d'autres membres de cette nouvelle famille des Racetams (c'est complètement chimique). Il y a aussi le PHENYLRACETAM, le plus énergétique qui donne la possibilité de booster sa séance de sport. Il y a le polyvalent ANIRACETAM, avec une durée de vie plus courte et qui améliore aussi l'humeur. Puis le NOODEPT dans la catégorie des peptides, qui a une durée de vie encore plus courte, de l'ordre de moins de 1 heures et peut-être pris en fin d'après-midi. Le COLURACETAM qui améliore l'anxiété, en plus de l'attention.
Leur effets secondaires à tous peuvent être un mal de tète, une insomnie la nuit suivante ou aussi un effet rebond quand leur effets cessent. Donc il ne faudra pas les utiliser tus les jours peut-être, pour certaines personnes, ces nootropiques ont encore des effets secondaires, même s'ils sont moins importants que ceux des médicaments stimulants du TDAH.

- Pour au contraire obtenir le calme mental afin de passer une soirée décontracté éventuellement en compagnie, et ensuite au contraire bien dormir, il y a le PHENIBUT dans cette même famille de produits chimiques des Racetams. Le PHENIBUT est exceptionnel pour les soirées ou on n'arrive pas à trouver la paix intérieure, et sans altérer la qualité du sommeil quelques heures après.. Pour la journée il peut un rôle anti-stress, mais il faudra l'associer avec votre booster préféré en terme d'énergie (pourquoi pas un café). Sinon il est aussi très apprécié pour favoriser un endormissement, sans stimulant en parallèle donc, avec une bonne qualité de sommeil profond lors de la premier cycle de sommeil (1H30). C'est aussi le cas du nootropique peptide DSIP spécialisé dans la qualité du sommeil profond qui suit sa prise, donc à prendre juste avant l'endormissement

	- Tout comme les médicaments stimulants ou relaxants de la pharmacopée, la plupart sont des produits de synthèse, donc ceux qui veulent rester dans le naturel vont sans doute sauter cette rubrique. - tous ces produits Ils ne sont pas sans effets secondaires et n'ont pas eu le privilège d'être testés à long terme sur plus de 3 décennies sauf le Piracetam (50 ans) que l'on trouve en pharmacie sous prescription pour le déclin cognitif des personnes âgées principalement. - Il nécessiteront tous plus ou moins des périodes de pause. On appelle cela le cycling (en Francais le "cyclage") . L'idéal et d'en choisir un selon son besoins, de le prendre le matin et un jour seulement , et d'alterner durant une semaine avec d'autres produits qui procurent un effet similaire.
Plus naturel **En vente libre prés de chez soi** 	► Rappelez-vous qu'une activité sportive et régulière amène aussi l'oxygène au cerveau et peut amener les mêmes effets bénéfiques sans les effets secondaires (mal de tète et insomnie notamment), mais on n'a pas toujours le temps, les conditions extérieures ou l'énergie pour sortir et courir par exemple. Pour se créer une motivation et de l'énergie physique pour pratiquer un sport intense, rappelez-vous que le café une ou deux fois par semaine (mais pas plus) est la meilleure option, et que ses effets secondaires, souvent malsains à moyen terme sur notre mental neuroAtypique, seront compensés par l'activité physique intense qu'il va motiver, avec une séance cardio ou musculaire plus intense que d'habitude. - Les dopants physiques sont donc indirectement des dopants ou des restaurateurs de notre très fragile système cognitif NeuroAtypique. Pour rappel, ces dopants physique , que l'on retrouve dans les Pre-Workout de salle de sport, sont Citruline, Beta-Alanine, Créatine et BCCA, les 2 derniers ayant en plus un effet direct sur la cognition et la mémoire ce qui est méconnu. ► Le meilleur dopant physique, et qui dope aussi cérébralement est donc la Caféine sous toutes ses formes (café, guarana, thé noir, Coca-Colas y compris coca light sans sucre). La caféine peut être donc considérée comme un nootropique, un smart drug, une gentille drogue donc, si on n'en abuse pas. Le café est de plus un ingrédient incontesté d'une bonne vie sociale, autant bien dans le monde professionnel, que dans la vie familiale ou beaucoup de parents donnent du coca à leurs enfants même très jeunes. Mais si vous retournez voir le chapitre de ce document qui parle du café, cette substance peut être très néfaste quand on en abuse et qu'on a un TDAH, tout comme trop de ritaline ou trop longtemps. ► Revenons donc à des nootropiques plus intelligents peut-être, qu'on pourrait classer dans les légers psychostimulants, et qu'on va trouver en vente libre dans notre quartier (pharmacie ou

	parapharmacie). Le plus méconnu mais un des plus efficaces pour certains adultes NeuroAtypiques est l'ARCALION (Sulbuthiamine), un simple dérivé de la vitamine B1 (Thiamine), et que l'on trouve facilement et sans ordonnance dans les pharmacies Françaises. Il améliore l'attention et l'humeur en plus de ses effets bénéfiques sur la cognition. - Moins connu mais plus naturel, citons le roi des antioxydants, l'ASTHAXANTYNE, qu'on trouve en pharmacie ou parapharmacie sous le nom de VITAXANTYNE, qui est un caroténoïde, et a donc aussi des effets bénéfiques pour la peau. Juste une fois par semaine si on dépasse la posologie de base (entre 25 et 40mg donc), comme la plupart des nootropiques de ce chapitre, même à dose normale. Il s'agit en effet de surprendre à chaque fois notre cerveau, cela vous amènera ainsi sur une journée beaucoup d'énergie, de créativité et de mémoire. Et aucun risque si ce n'est de retarder un éventuel cancer, puisque c'est un antioxydant, naturel à base d'algues. ►Et dans la catégorie plus naturel, même si ce ne sont pas des nootropiques, on peut citer de nouveau : - **Mémoire** → Choline, Vit B1, Ginkgo, Bacopa, Citicholine - **Cognition** → DHA, Hericium, Sauge, Carnitine, Choline - **Humeur** → EPA, Tryptophane + Vit B3, DLPA, Griffonia - **Anxiété** → Théanine, Magnésium, Vit B9, Vit D, Glutamine - **Sommeil** → Gaba, Mélatonine(peu souvent et : 0,2mg→1g) - **Stress** → Vit B, Plantes adaptogènes (Rhodiola, Aschwaganda)
Complémentarité avec les médicaments TDAH **9-ME-BC Bromantane**	► Signalons maintenant deux ou trois substances innovantes pour les adultes TDAH mais déjà intéressants pour les problèmes d'attention purs et durs, à savoir le 9-ME-BC (ou 9-MBC) et la BROMANTANE. Ils génèrent tous les deux plus de dopamine et sont très complémentaires aux médicaments stimulants de type Méthylphénidate (Ritaline, Concerta, ...). → 9-ME-BC restaure les récepteurs dopaminergiques des neurones au niveau des synapses, par exemple après une période de forte utilisation d'un stimulant (méthylphénidate, amphétamine) . 9-ME-BC sur une période d'une semaine (un mois s'il le faut) inverse donc la tolérance au stimulant (ritaline, Vyvance, ...) et en même temps joue aussi un peu ce même rôle de génération de la dopamine. Il peut donc remplacer provisoirement un stimulant de type méthylphénydate par exemple, et la grande nouveauté est qu'il provoque en plus une inversion de la tolérance aux stimulants classiques, dont l'intensité baisse habituellement quand on les prend tous les jours (créant une envie d'augmenter les doses et donc les effets secondaires malsains comme la nervosité...). Le seul effet secondaire gênant du 9-ME-BC est la photosensibilité, donc ne pas s'exposer trop au soleil avec ce nootropique. → Ensuite on peut utiliser la BROMANTANE, s'il le faut avec éventuellement votre dose habituelle minimum de caféine pour bien fonctionner, et cette combinaison joue un peu le même rôle que les stimulants à base de méthyphénydate ou d'amphétamine. Car alors que 9-ME-BC inverse la tolérance aux stimulant, BROMANTANE améliore la synthèse de la dopamine avec des xanthines classiques comme la caféine (café, guarana,

Complémentarité avec la caféine ou même son remplacement

Teacrine **Dynamine**

thé noir) et la théobromine (Chocolat noir > 80%). Certains appellent la Bromantane le premier adaptogène synthétique. Mais n'oublions si vite pas l'Aschwaganda et la Rhodiola qui sont des adaptogènes naturels et utilisés depuis des siècles.

► Autre bonne nouvelle, il existe dorénavant commercialement deux nouvelles Xanthines, que l'on connait en fait depuis 50 ans (car issues de thés verts, à partir de la plante Camelia assamica ou "Kucha"). La Théacrine (TEACRINE), qui a une durée de vie beaucoup plus longue que la caféine (donc une demi-vie de 16 heures) et un dérivé plus récent, le methylliberine (DYNAMINE) qui a, lui, une durée de vie 3 fois plus courte que la caféine (demi-vie de 2H) qu'on peut donc prendre même en début de soirée. Ces 2 molécules sont réellement énergisantes. On peut les prendre en plus (ou à la place) du café ou du chocolat noir, car ils ont moins d'effets secondaires négatifs (moins que le café surtout)
Rappel : Les 3 Xanthines les plus connus sont :
- La CAFEINE (Café, thé noir, Guarana, Coca, Red Bull)
- La THEOBROMINE (inclue dans le Chocolat noir)
- La THEOPHYLLINE (Médicament pour l'asthme). On peut aussi prendre TEACRINE et/ou DYNAMINE avec un autre Xanthine comme le café (pour le sport) ou avec la BROMANTANE (pour le travail intellectuel) qui va potentialiser leurs effets sur la Dopamine. Ne pas dépasser 100mg pour la TEACRINE, jusqu'à 200mg est possible pour DYNAMINE.

►Pour résumer, ces 4 dernières substances, que l'on trouve assez facilement sur Internet (9-ME-BC, BROMANTANE, TEACRINE et DYNAMINE), peuvent remplacer avantageusement les stimulants classiques comme la RITALINE, et même le café, avec moins d'effet secondaire (palpitation, nervosité, stress, ...). On peut aussi alterner entre ces 2 stratégies, surtout si on a développé une tolérance au Méthyphénidate par exemple, c'est à dire si celui-ci ne fonctionne plus à un dosage normal on si les effets secondaires sont trop importants.
⇒ Attention certaines de ces nouvelles substances peuvent être classées dans la catégorie "drogues" car elles sont chimiques et récentes, mais ce serait plutôt des drogues intelligente "smart drug", tout comme la famille des Racetams vu plus haut. Ce qui est sûr, c'est qu'on a encore peu de recul sur le long terme sur ces substances (9-ME-BC, BROMANTANE, DYNAMINE) qui ne datent de guère plus que de 15 ans, et ils seront sans doute réservé au plus aventuriers d'entre nous, mais avec de bons bénéfices sur le moyen et sans doute le long terme.

►Pour les audacieux aussi, et si la stratégie très saine expliquée juste précédemment ne vous suffit pas, vous pouvez vous procurer sur internet le plus proche équivalent du méthyphénidate en "Research Chemical" sous l'appellation 4-fluorométhylphénidate (4F-MPH), en attendant votre prescription, avec un effet sur la dopamine un peu plus important que le médicament d'origine. Attention toutefois, beaucoup d'utilisateurs signalent que le 4F-MPH a un potentiel d'abus comparable à celui de l'amphétamine, mais pas plus que le célèbre médicament TDAH américain ADDERALL donc. Il n'est pas interdit dans les pays

	francophone. Dans la catégorie "Research Chemical" non interdits, citons aussi le 2-FMA qui à peu prés l'équivalent du médicament Vyvance (en un peu plus léger pour celui-ci), mais qui peut intéresser les Français puisque les psychiatres et neurologues ne peuvent pas le prescrire. Rappelons que le Vyvance peut être precrit au Canada mais pas en France car n'ayant pas l'AMM en France(Autorisation de mise sur le marché).
Boosters cognitifs sans limite ? (LIMITLESS ...) **UNIFIRAM** **NSI-189**	► Mais ce chapitre sur les nootropiques est censé vous permettre d'éviter les effets secondaires des médicaments classiques à base de molécules stimulantes donc ce serait dommage de retomber dans ce piège. Avec moins d'effets secondaire donc, y compris les effets secondaires de la famille RACETAM vue plus haut,et pour des aspects cognitifs purs , il est possible d'améliorer la qualité de ses aptitudes cérébrales, avec deux autres RC "Research Product" que sont : UNIFIRAM et NSI-189. Ce dernier améliore aussi l'humeur, avec moins d'effets secondaires que les antidépresseurs classiques, donc on peut le considérer comme un antidépresseur qui améliore en plus la cognition. On peut prendre NSI-189 sur une assez longue période. - UNIFIRAM sur 4 à 8 heures peut aussi vous aider à être "sans limite". En le couplant avec 9-ME-BC dès le matin, cela donne pour certains adultes NeuroAtypiques une très bonne énergie cognitive et émotionnelle pour le matin, et il est même possible d'en reprendre en début d'après-midi. Le soir , bon sommeil et le lendemain tout va généralement bien, même sans rien prendre. C'est la grosse différence entre ces nootropiques de nouvelles génération (dont on a moins de recul il est vrai), par rapport aux plus anciens de la famille Racetam par exemple, et encore plus "clean" que les médicaments à base d'amphétamines ou de méthylphénidate qui sont prescris par les médecins pour le TDAH ou la narcolepsie. - Son cousin SUNIFIRAM, moins cher, vous donnera peut-être aussi ce pouvoir sur 2 ou 4 heures, ce qui peut être intéressant en fin d'après-midi ou travailler en soirée par exemple ... mais rappelez-vous que la soirée est faite pour préparer le tout puissant "sommeil" surtout en semaine ! Certains utilisateurs trouvent à ce dernier (SUNIFIRAM) des effets secondaires gênants. D'autres ont remarqué qu'en en le couplant avec la Sulbuthiamine (ARCALION vu plus haut), cela fonctionne bien cognitivement et même émotionnellement durant 2 à 4 heures sans redescente ou sans un surplus d'énergie ensuite notamment pour le soir.

PRL-8-53

J-147

SEMAX

SELANK

- UNIFIRAM et SUNIFIRAM, comme beaucoup de nootropiques, ne devraient pas être utilisés tous les jours même sur une petite période. Une fois par semaine (ou deux à trois fois si vous alternez entre 2 ou 3 nootropiques) . Et pour ces 2 substances, comme pour tous les nootropiques, ne dépassez pas les dosages recommandés qui sont très faibles (5 à 30mg ici). Et comme ces molécules sont souvent vendu sous forme de poudre, il faut s'équiper d'une balance au milligrammes et de petites gélules vides (5 à 30 mg ici). Ceci dit il n'y a pas de risque de mortalité.
- Autres Nootropic Limitless c'est à dire très cognitifs : PRL-8-53, et J-147, ce dernier étant très étudié par rapport à à Alzheimer. PRL-8-53 se combine généralement bien avec la Bromantane et peut-être aussi une stratégie anti-anxiété.
- Il existe aussi des peptides qui sont des chaines d'acides aminés qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé du cerveau. Ceux qui ont des qualités nootropiques sont : NOODEPT, PE-22-28 , SEMAX, ADAMAX plus récent mais un peu plus puisssant que SEMAX, et SELANK plus pour l'humeur. L'avantage des peptides est qu'ils sont souvent en en spray nasal , donc leur action est presque instantané pour ceux qui améliorent l'attention (SEMAX, ADAMAX, NOODEPT, ...). Pour les sprays, signalons de nouveau le DSIP pour améliorer la qualité du sommeil, mais lui n'agit sur le sommeil qu'au bout d'une heure. Il est même légèrement énergétique dans la 1ere heure , donc ne le prenez pas en vous couchant ... .
- D'une manière générale, les compléments alimentaires et nootropiques qui agissent sur l'attention ont une action rapide l'ordre de 5mn, le temps de dissolution de la gellule dans l'estomac, ou quasiment instantané pour les spray nasaux. Ce n'est pas le cas des médicaments comme la ritaline qui commencent à agir au bout de 20mn.
- Cerebrolysin/Cortexin/BPC-157 sont aussi 3 peptides utilisés pour la neurorestauration dopaminergique. tout comme Bromantane, on l'a vu plus haut pour réinitialiser la biosynthèse naturelle de la dopamine, ainsi que 9-MBC (plus communément appelé 9-ME-BC) qui inverse plus spécifiquement la tolérance à la dopamine quand on utilise trop souvent et très longtemps les stimulants de type Méthyphenidate (Ritaline) ou Amphétamine (Adderall, Vyvance) ...

► ...Tout ce qui écrit ci-dessus peut faire penser à des rituels ou

Stratégie possible de baisse des médicaments psychotropes notamment des stimulants (ritaline, adderall, ...)

des comportements de drogués puisque la plupart de ces nootropiques ne sont pas dans les pharmacies, mais rappelez-vous que ce sont des drogues intelligente (smart drug), alors que le méthlphénidate (Ritaline) et les amphétamines (Adderall et Vyvance) sont dans la catégorie des stupéfiants donc en fait potentiellement de vrais drogues, avec souvent une dépendance psychologique liées à leurs possibles effets quasi miraculeux des premiers jours, et à long terme beaucoup plus d'effets secondaires physiques et psychologiques, surtout s'il faut augmenter les doses. Rappelons les effets secondaires des stupéfiant de type stimulants qui vont jusqu'à la modification de la personnalité : Un énervement régulier, plus d'anxiété, une confiance en soi trop forte, une robotisation, et dans le meilleur des cas le fait de vouloir toujours en faire plus sans savoir s'arrêter ou faire des pauses.

Une stratégie de compléments alimentaires et de nootropiques occasionnels peut vous éviter de tomber dans ce type de stéréotype puisque chaque molécule et différente et spécifique à ce que l'on veut à un instant T. Ce chapitre est là pour vous guider avec une certaine sécurité, qui n'est évidement pas totale.

Donc pour récapituler et pour être encore plus pragmatique, **voici un exemple de stratégie de baisse de la Ritaline ou un autre Méthyphénidate** pour un adulte. Ne pas le prendre cet exemple à la lettre et c'est à valider avec votre médecin bien sûr, psychiatre ou neurologue, si c'est possible et s'il est ouvert car il ne connaitra sans doute pas ces nouvelles molécules nootropiques, qui ont pourtant moins d'effets secondaires :

→ *Lundi et Jeudi :*
- *Continuer à prendre votre prescription TDAH de Méthylphénidate ou d'Atomoxetine (indispo en France)*

→ *Mardi et Vendredi :*
- *9-ME-BC (tôt) -> Restaure Récepteur Dopaminergique*
- *Unifiram ou Pramiracetam si plus d'attention nécessaire*

→ *Mercredi et Samedi :*
- B*romantane (tôt) -> renforce Action Dopaminergique :*
  - *Avec au choix :*
    -> Prescription TDAH pour effet "+ Attention/Energie"
    -> PRL-8-53 et/ou J-147 pour effet "+ Cool/Mémoire"

→ *Dimanche (si sport intense):*
- *Bromantane (tôt le matin)*
- Dynamine, café ou Téacrine si séance 1h, 4h ou +8h

→ *Dimanche (si pas de sport intense):*
- *Rien (diète stimulants et nootropiques pendant 24h)*

→ *Et toujours à la demande L-Tyrosine et/ou thé vert Matcha pour plus d'attention surtout si vous avez arrêté les médicaments de type stimulant (Amphétamine)*

Avant de commencer avec la stratégie nootropique précédente,

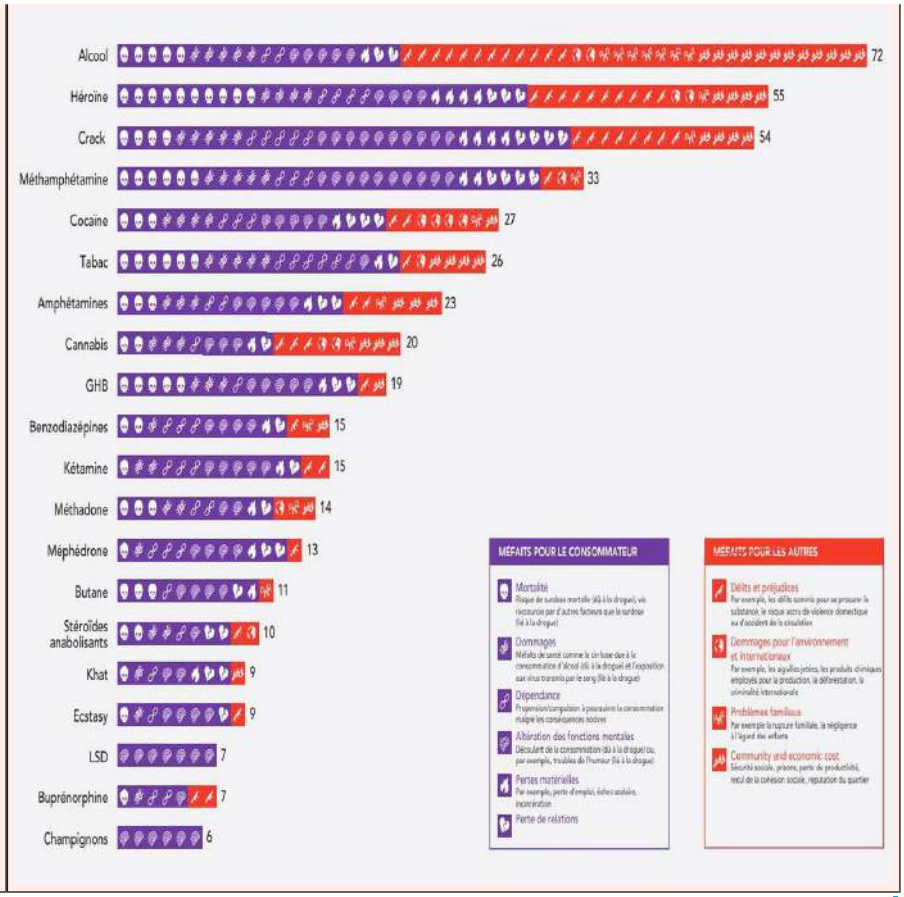
	ou même avant de se faire prescrire un stimulant de type Ritaline, il conseiller de commencer par les compléments alimentaires à base de vitamines, ou d'acide aminés (Tyrosine), d'acide gras (Omega-3 DHA-EPA), ou des plantes. Selon le besoin prioritaire que vous avez, on peut citer de nouveau : - **Attention** → Tyrosine, Thé vert (ou poudre thé vert Matcha) - **Energie** → Caféine/Théanine(100/200mg), Chocolat noir 80% - **Mémoire** → Choline, Citicoline, Vit B1, Ginkgo, Bacopa - **Cognitif** → DHA, MCT, Carnitine, Hericium, Sauge, Choline - **Humeur** → EPA, Tryptophane + Vit B3, DLPA, Griffonia - **Anxiété** → Théanine, Magnésium, Vit B9, Vit D, Glutamine - **Stress** → Vit B, Plantes adaptogènes (Rhodiola, Aschwaganda) - **Sommeil** → Gaba, Mélatonine - **Immunité** → Vit C et D, Zinc ⇒ Bien sûr tout ce paragraphe sur les Nootropiques est à valider avec votre médecin, psychiatre ou neurologue qui vous a prescrit ces médicaments stimulants (Méthylphénidate en France, Vyvance ou Aderall en Amérique). Mais évidement presque aucun d'eux ne connait ces nootropiques, sauf ceux de de la pharmacopée (Nootropyl 800, Arcalion 200, ou tout suppléments à base de caféine). Ils vous dirons qu'il y a plus de 70 de recul sur la molécule du méthyphénidate ou des amphétamines (sans vous parler des effets négatifs de type nervosité, anxiété, addiction psychologique, nécessité souvent d'augmenter les doses...), comparées aux 20 ou 30 ans de recul seulement sur ces nouvelles molécules, et dans ce sens ils ont raison. ► Donc attention quand même, beaucoup de ces nootropiques pourront paraitre pour les plus prudents un peu expérimentaux, à savoir que leur date de découvertes est inférieure à 30 ans et leur date de 1ere commercialisation est inférieure à 15 ans. La plupart des psychotropes aujourd'hui en pharmacie comme les molécules du Prozac ou du Cymbalta ont été découvert dans les années 80, et encore mieux même la molécule de la Ritaline en 1937. Mais beaucoup de chercheurs sont justement frustrés que ce nouveau principes de précaution empêche la commercialisation de nouvelles molécules. On peut justement les trouver sur Internet sous l'appellation Nootropiques ou aussi RC (Research Chemicals).
Microdosing psychedéliques	►Une autre aventure, celle-ci médiatisée aujourd'hui, à bases de substances déclarées réellement "drogue" dés les années 60, est ce que l'on appelle le "microdosing" de psychédeliques (dosage1/30 seulement), qui convient généralement bien aux adultes TDAH, mais sans grosses comorbidités, et dans la cadre d'une stratégie sérotoninergique (plutôt que dopaminergique comme vu précédemment). Vous trouverez encore plus d'articles sur le sujet du microdosing, surtout en langue Anglaise. Même si cela ne devrait pas être dans le chapitre "compléments alimentaires", et avec toutes les précautions à prendre pour aborder ce dernier sujet, il y a un type de supplémentation qui représente l'avenir même si aujourd'hui c'est encore polémique.

- il s'agit donc du microdosing ou microdosage en Francais, c'est à dire microdoser des psychédéliques (psychedelics en Anglais).
Il y a 2 types de psychédéliques, la famille des champignons hallucinogènes (ou magic mushroom en Anglais), spécialement ceux qui contiennent de la psilocybine (25 types différents) , et la famille de l'acide Lysergique (LSD), dérivé de l'ergot de seigle, la très ambivalente 'drogues' des années 60, qui a surtout converti les appétits de guerre (Vietnam) des plus jeunes américains en appétit de "Peace and Love". Les dirigeants US de cette époque ont donc déclaré qu'il s'agissait de drogues, aidés par le fait qu'il y avait quelque fois des mauvais trips.

- Mais ces substances se sont aussi avérées des boosters de créativité, notamment dans la Silicon vallée avec la naissance des premières start-ups, Steve Jobs a avoué s'être dopé abondement avec ces substances.
- Donc on a 1/2 siècle de recul sur ces substances ...
- Le microdosing est plus récent et plus proche de l'homéopathie.
- Il consiste à ne prendre seulement que 1/10 de la dose normale et seulement tous les 4 jours.
- Petit budget aussi donc.
- Aucune addiction possible, la preuve c'est que c'est utilisé de plus en plus par le corps médical dans les hôpitaux pour traiter la dépression et l'anxiété, mais aussi pour arrêter les vraies addictions comme la cocaïne ou les amphétamines.
- C'est une stratégie sérotoninergique (plutôt que dopaminergique comme le méthyphénidate) mais qui n'a pas les effets secondaires sur le long terme qu'on les antidépresseurs.
- C'est donc une vraie solution pour ceux qui souffrent de dépression ou d'anxiété en plus du TDAH, du Haut-Potentiel ou de l'hypersensibilité classique.
- Cela peut amener de l'énergie et de la créativité, spécialement le jour de la prise, et aussi une élévation spirituelle le 2eme jour.
- Le 3eme jour, on se sent normal sans les effets secondaires de rebond ou de manque que l'on ressent avec les stimulants et les médicaments classiques, mais il faut respecter ce jour de repos.
- Possibilité aussi de de micro-doser la MDMA, pour des problématiques de replis sur soi et donc pour favoriser l'ouverture du cœur avec les humains. Il faut prendre encore plus de précautions car en cas de surdose de la MDMA, il peut y avoir des lésions un peu irréversibles.
- Le CANNABIS peut aussi être microdosé. Premières expériences surtout aux états Etats-Unis, même pour les enfants. il existe même un livre "Microdosing MariJuana for ADHD". On parle aussi de cannabis médical qui est prescrit dans certains pays aussi pour l'épilepsie, la sclérose en plaque, les soins palliatifs, ...

Rester dans la légalité	► Ce site n'est pas là pour vous inciter à consommer des substances psychédéliques qui sont illégales dans la plupart des pays, mais plutôt pour vous donner quelques précautions à prendre car vous allez en entendre parler de plus en plus et vous serez peut-être tentés. - Pour ne pas tomber dans l'illégalité justement, Il existe des équivalents chimiques encore légaux que l'on trouve sur Internet et que votre facteur vous délivre en quelques jours. - Beaucoup les considèrent plus efficaces et plus stables au niveau de leurs effets, par rapport aux substance d'origine et illégales. - Les noms de ces équivalents chimiques sont en autre le "4-ACO-DMT" pour les champignons, et "ETH-LAD" ou "1-CP-LSD" pour l'acide lysergique. - Votre moteur de recherche va vous montrer des milliers de pages et de vidéos sur ce sujet, surtout en langue Anglaise évidement, et si vous rajoutez "ADHD", vous verrez que c'est particulièrement adapté aux adultes TDAH ou pour la NeuroAtypie en général. - Vous serez aussi tentés de prendre un jour une dose complète (dite héroique ou récréative) d'un psychédélique, de ces 2 familles "Magic Mushroom" et l'acide lysergique, mais aussi la MDMA, la Kétamine, la Mescaline sous forme de cactus magiques ou sous forme de Research Chemical (famille 2C-x dont le 2C-B-FLY), les dissociatifs comme le 3-MeO-PCP et surtout la kétamine utilisée de plus en plus en milieu médical pour ses effets contre la douleur en urgence, mais aussi pour les dépressions résistantes en spray nasal et une efficacité quasi immédiate. il y a aussi l'Ayahuasca que l'on peut avoir dans un rituel de groupe encadré par un chamane et des psychologues, et seulement dans certains pays sud-americains mais aussi la Suisse. La DMT qui est un des composant de de l'ayahuasca se retrouve aussi dans certains RC dont le 5-MeO-DMT . Enfin citons 2 equivalents de la MDMA, festifs et entactogènes, mais moins toxiques que cette fameuse ecstasy, au dire de nombreux utilisateurs, à savoir le le 6-APB et le 5-MAPB.
Thérapies	► Il existe des thérapeutes et psychologues qui utilisent ces substances avec leur patient, on parle alors de thérapies psychédéliques, souvent avec des champignons de type psilocybine. Le thérapeute spécialisé vous accompagne plusieurs heures, durant votre voyage intérieur, en discutant avec vous sur les thèmes que vous aurez définis lors du séance préalable. Une période de microdosing s'enchaine pendant quelques semaines ensuite, avec quelques séances espacées de 2 semaines avec le thérapeute. - La plupart des ces substance sont des enthéogènes, plus que des psychédéliques, et peuvent vous faire progresser vers votre profonde psychologie, ou spiritualité que vous allez découvrir peut-être pour certains, surtout si vous êtes bien accompagnés (psychologue, experts, amis). Il est conseillé d'être déjà dans une période de renouveau avec des pratiques de méditation régulières et que vous allez recontacter plus facilement avec ces substances, dans ce cas bien moins

psychédéliques	dangereuses que le tiercé légal mais au combien dangereux : l'alcool, la cigarette et le café. - En dehors d'une thérapie psychédélique, la dose complète de ces substances, que l'on peut atteindre progressivement à partir de la microdose (notion de minidose intermédiaire), est plus aléatoire et plus dangereuse. - Il faut être mature, ne pas avoir d'importante comorbidité accompagnant son TDAH ou sa NeuroAtypie, et, ce jour là déjà de bonne humeur. Et donc surtout bien accompagné, ou seul mais en ayant quelqu'un de disponible et qui connait ces pratiques que l'on puisse appeler et que le fameux "set and setting" en Anglais. - Ce n'est pas le cas des antidépresseurs qui ont un effet indépendant de notre humeur du jour et de notre environnement et c'est un point très positif pour eux, même s'ils ont des effets secondaires à long terme et peuvent provoquer une vrai addiction. - il existe donc des psychologues spécialisés et donc des psychothérapies associées à ces substances, et il est conseillé de le faire de cette façon, surtout si vous avez des problèmes psychologiques à régler. - Le reportage de ARTE intitulé "allons nous prendre plus de drogues" est assez juste sur tous ces sujets brulants, même s'il ne parle pas du microdosing, tout comme le livre en Français "Phantastica ces substances qui guérissent" . ► Le graphique ci-dessous rappelle que les champignons et le LSD sont parmis les substances les moins addictives et les moins dangereuses pour soi-même et autrui. L'alcool est en tète de ce tableau, les champignons en queue. - On peut estimer que le méthyphénidate est au milieu de ce tableau, un peu en-dessous des amphétamine, avec une addiction psychologique pour travailler plus peut-être, en étant très attentif ! - On peut estimer que les nootropiques , même pris tous les jours, sont moins dangereux que les médicaments du TDAH, tout en ayant de bons résultats. Il faut alterner entre plusieurs molécules de la familles ...racetam, ...afinil, et autres limitless ou peptides. -On peut commencer par potentialiser puis baisser le dosage habituel du méthylphénidate, avec 9-ME-BC qui restaure les récepteurs dopaminergiques, et la Bromantane qui améliore la synthèse de la dopamine avec les stimulants. Ces deux dernières substances ont aussi le pouvoir d'augmenter l'efficacité des autres nootropiques qui agissent sur la dopamine.



Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ **Conseils détaillés dans la catégorie : Ressources audios et vidéos**

Audios/Vidéos	**Voulez-vous vraiment mettre fin à des années de souffrance ou d'égarement ? L'écoute répétitive desaudios suivants vous transformera sans effort, en synergie avec la lecture (ou l'écoute) de cette page web et vos actions→.**
Mode d'emploi pour télécharger les audios ci-	*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, ...*

dessous	*Pour les App, installez-les directement à partir de votre smartphone ou tablette Votre baladeur mp3 ou smartphone ou tablette 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 du signal de votre opérateur et des sites ou sont stockés ces audios.*
Version Audio de ce site : - en 2 longues capsules (2×4h) - ou par chapitre (50 capsules de 5 à 30mn)	►Voici la version la audio du site (enregistrée par Sandra) qui conviendra à tous ceux qui ne peuvent pas lire un site aussi dense. - Vous pouvez télécharger la version entière Audio en 2 parties sur votre ordinateur puis sur votre smartphone : - **Description et prise en charge du TDAH Adulte** - puis le **Manuel d' Auto-Coaching**.. Vous pouvez aussi écouter en mode répétitif une portion du site que vous voulez intégrer sans vous fatiguer : - Allez **Rechercher le chapitre qui vous intéresse via ce lien**
Relaxation corporelle Méthode en 5 audios d'apprentissage du ressenti du corps par les mains **Auto-hypnose** - Concentration - Energie - Stress et anxiété - Estime de soi positive	►Voici une méthode d'augmentation du bien-être qui combine le meilleur des techniques orientales et occidentales. - Elle a été élaborée très longuement par l'auteur de ce site et elle est spécialement étudiée pour aider les adultes TDAH. - 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

- Bien s'endormir → **2 protocoles au choix**	fait souffrir, et avec une nouvelle confiance en soi ... - tout un programme ! ► Ci-dessous les liens vers les 5 audios à télécharger : **01_hyperactivite_cerebrale** → Comprendre les problèmes de l'hyperactivité cérébrale **02_ressentir_son_corps** → 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 à tout moments Plus de détail sur ces audios : Protocole n°1 accessible ici. ► Un deuxième protocole comparable et incluant des séances d'hynothérapie d'un professionnel avec une voix plus aigue mais plus subtil est désormé disponible pour vous. Protocole n° 2 accessible ici ► 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/méditation corporelle complète quotidienne. - 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 et de chaines youtube qui propose des séances d'hypnose sous forme d'audio, Partez à leur recherche et restez quelques semaines avec chaque audio qui vous inspirent avant d'en rechercher d'autres.
Respiration antistress 	► 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 fois 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. ► Beaucoup de ressources pour pratiquer cet exercice : - App **Kardia**) ou App **Respirelax+** - Vidéos sonores et visuelles en ligne sur internet ► Vous pouvez aussi cliquer sur l'image ci-contre et faire vos 5mn de cohérence cardiaque
Respiration relaxante Apprentissage d'une respiration relaxante	Voici une méditation sur la respiration amplifiée qui fait apparaitre 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 e manière spectaculaire certains symptômes négatifs du TDAH et la fatigue associés à ces symptômes. - c'est aussi une excellente méditation pour bien commencer sa journée, à pratiquer si possible dés les premières minutes après le réveil. - Si vous ressentez une gène 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_amplifiee_10mn** → Respiration consciente et amplifiée à télécharger
Respiration d'énergie 	►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 l'oxygénation du cerveau qui est mis en œuvre, 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. ► Une bonne application sur smartphone : - App **Pranayama** → Application de respiration énergétique pédagogique ► Vous pouvez aussi cliquez sur l'image ci-contre

	et inspirez en gonflant le ventre lorsque la boule du centre grossie, puis rétracter les abdominaux durant la phase de rétention (Bandha) pour augmenter encore l'énergie, avant de détendre le ventre durant l'expiration
Livres audios - Le moment présent - Harmonie relations - Pensées positives 	► 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 quelques et non pas énormément de ressources vidéos ou de nombreuses références littéraires de développement personnel : - La lecture d'un livre est difficile pour beaucoup d'adultes TDAH et impossible en mode répétitif - Le visionnage de vidéos ou films favorise une hyperactivité cérébrale source de tous nos problèmes - L'écoute de livres audio est plus aisé sans être excitant. - Le mode répétitif est possible (bouger ou marcher en même temps pour ne pas s'ennuyer), et peuvent être utilisé 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 audios sont enregistrés avec des voix off professionnelles et 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 préfèreront quand même les versions texte de ces œuvres car nous avons été plongés dans la lecture dés le plus jeune âge. - Plus d'infos à travers ce lien : **Méthode à base de livres audio** ►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 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, croire en ses objectifs et ses ressources
Audios de concentration et de relaxation bruits blancs - Concentration forte - Concentration douce - Concentration relax Sons isochrones Sons binauraux 	►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. - Vous trouverez aussi un audio de bruit rose à télécharger ici (pink noise) que certains adultes TDAH préfèrent car il est moins rêche et moins stressant tout en maintenant une bonne concentration sur des tâches difficiles. Le déjà célèbre casque *dreem* génère des bruits roses entre autre (*dreem* 2 en 2021). - Enfin un audio de bruit marron à télécharger ici(brown noise) encore moins stressant et qui permettent de se concentrer, plus modérément qu'avec les deux premiers audios.. ►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 Beaucoup préfèrent des sons isochrones, binauraux ou beta/gamma, avec ou sans musique d'arrière fond, pour améliorer l'attention : isochrone_1, isochrone_2, isochrone_3, beta_1, alpha+gamma_1, gamma (un peu stressant quand même), delta_to_gamma. Cette dernière est progressive et peut sortir du lit le plus hypo-actif des adultes TDAH en terminant avec des ondes gamma fortement propice à la concentration pure avec beaucoup d'énergie. ►Il existe aussi des ondes qui permettent de se plonger plus facilement dans un état de relaxation et de créativité, pas spécifique pour le TDAH, mais qui peuvent être intéressants pour ceux qui ont une anxiété importante : alpha, theta, binaural, alpha+gamma.Il existe aussi des bandes sons qui proposent une alternance d'ondes de concentration

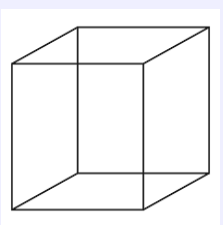
	et de relaxation isochone_beta_smr_alpha
Musiques diverses	► Dans le même but, écouter de la musique en travaillant sur l'ordinateur ou en vaquant à ses activités ménagères est souvent très bon pour réduire l'anxiété et augmenter la concentration. - La musique classique baroque (adagio, largo) semble convenir, pour le couple attention/anxiété, à beaucoup d'adultes TDAH même ceux n'aimant pas particulièrement le classique. - Des sons provenant de bols tibétains sont reconnus come étant efficaces pour le TDAH, il existe un livre entier traitant de ce sujet "Soulager le TDAH grâce aux sons" - Certains chants polyphonique ont des vertus reconnus sur l'attention et la relaxation/méditation - 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 - 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.- ► Donc vous pouvez vous faire vos propres playlists de musique selon l'état que vous recherchez (Concentration, Relaxation, positivisme, ...). - Voici une proposition : - Playlist musiques pour se concentrer - Playlist musique relaxante - Playlist musique méditative - Playlist musiques positives - Playlist chansons positives (Anglais) - Playlist musique pour s'endormir ou de fond la nuit
Bilatéralité Audios Bilatéraux pour diminuer l'anxiété ou réparer un traumatisme S'équilibrer en travaillant son	► Il existe depuis quelques années des sons et des musiques bilatérales, c'est-à-dire qui oscillent entre oreille gauche et oreille droite. - Certains sont utilisés par les thérapeutes EMDR. - Ils favorisent l'alternance cérébrale et sont donc bien adaptés pour le TDAH qui fonctionne trop avec le cerveau droit (ou quelquefois gauche par résistance). - Les plus plébiscités par la communauté TDAH sont : bilareral_1 , bilateral_2 , bilateral_3 , bilateral_4.

alternance cérébrale

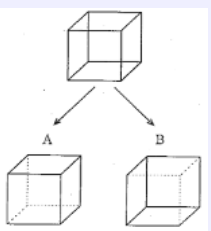
- Ne pas confondre avec les musiques binaurales que l'on trouve facilement sur internet, toutefois efficace pour certains d'entre nous en terme de calme mental et d'atteinte des ondes alpha calmante. (voir les. (voir les playlists à objectifs spécifiques ci-dessus)

► En écoutant ces audios bilatéraux, vous pouvez visualiser dans votre cerveau une bille, une balle de ping-pong ou un point lumineux qui passe d'une oreille ou d'une tempe à l'autre à chaque tic-tac gauche-droite.
- l'aspect vidéo est important en suivant l'objet qui défile alternativement de gauche à droite. Mais avec un peu d'habitude vous pouvez visualisez le passage du son, et surtout d'une boule imaginaire, de l'hémisphère gauche à l'hémisphère droit, éventuellement en balançant la tête, vous améliorez votre alternance cérébrale, qui est une des clés pour un bon équilibre en terme d'attention, d'énergie et d'humeur.

► Ci-dessous un premier test, pour voir la qualité de votre alternance cérébrale :



Si vous êtes en mesure de voir alternativement et de façon régulière le cube sous 2 angles différents (comme sur l'image ci-contre à droite), vous avez une bonne alternance cérébrale.



Bilatéralité augmentée "vibratoire" spéciale TDAH
⇓
concepts et outils spéciaux pour le TDAH en exclusivité sur ce site.

Il existe 2 types de bilatéralité qui ont des vertus pour l'**hypersensibilité et/ou la procrastination**. Le principal auteur de ce site pour propose en exclusivité et gratuitement ces nouveaux concepts et outils spéciaux pour le TDAH. , Il les a mis au point lui même après des mois de recherche et de travail avant de les faire évoluer avec succès pendant plusieurs années sur des centaines d'adultes TDAH qui étaient présents dans ses stages.
Ils devront utiliser notamment un casque à n osseuse pour réaliser une alternance cérébral vibratoire ou une alternance frontal-occipital vibratoire aussi, avec une attention minime d'un adulte ayant le Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité. Dans ce cas, il y aura un. Dans ce cas, il y aura un coût minimum pour l'achat d'un casque à conduction osseuse (à partir de 20 Euros)

	que vous trouverez dans un magasin de sport ou sur internet
Version Vidéo de ce site sur youtube	►Voici la version vidéo du site sur youtube qui reprend les chapitres audios de chaque paragraphe (enregistrée par Sandra) associés à une image ou un schéma, et organisés en 7 playlists pour l'instant . 1 → Introduction de cette page www.tdah-adulte.org ⇒ 3 vidéos 2 → 20 symptômes négatifs du TDAH Adulte ⇒ 20 vidéos 3 → 20 symptômes positifs (talents, besoins) ⇒ 20 vidéos 4 → Bases théoriques (neurosciences) ⇒ 10 vidéos 5 → Auto-coaching (hygiène physique & mentale) ⇒ 7 vidéos
Appel à témoignage sur ces outils. **Précaution d'emplois**	► témoignez pour les noter et en proposer d'autres : Témoignez sur le blog. ► Attention si utilisez ces audios ou ces ondes jusqu'à 2h du matin (et encore pire en travaillant ou en butinant sur votre écran ...), vous le payerez cher quand même le lendemain avec un faible niveau d'attention, d'énergie ou d'humeur.

Fin du Manuel d'Auto-Coaching

Haut de page (Index) / *Début du Chapitre* / *Saut du prochain chapitre* / *Bas de Page*

■ A propos de cette page

Cette page a été essentiellement écrite par Pascal Faure, qui en assure toujours humblement la maintenance, avec les conseils d'un collectif de conseillers professionnels autour de lui (Médecins, psychiatres, neurologues, psychothérapeutes, coachs, responsables associatifs, ...).

→ Je suis donc un adulte TDAH, diagnostiqué en 2002, puis bénévole et animateur de rencontres adultes pendant 10 ans dans des associations TDAH. J'ai aussi co-animé des séminaires scientifiques ou grand public, avec les principaux psychiatres et Neurologues spécialistes du TDAH de cette époque qui étaient peu nombreux.
→ En 2009, je commence à écrire ce site, à mi-temps avec mon job de consultant en Système d'information. J'ai en effet exercé, depuis 1985, dans le domaine de l'informatique, à peu tous les métiers que l'on peut immaginer (Ingénieur, chef de projet, chef de service, créateur d'entreprise, formateur, consultant, web master, ...).
→ En 2011 je me suis formé au métier de Coach et je suis devenu naturellement Coach TDAH puis Coach NeuroAtypie (TDAH, TSA, HPI, Hypersensibles, DYS...),

pour accompagner individuellement une centaine d'adultes TDAH ou autre neuroatypiques.
→ Depuis 12 ans (2014), j'ai commencé à organiser et animer des stages TDAH pour œuvrer plus collectivement (environ 55 stages et 700 stagiaires). Des retraites méditatives adaptés à la NeuroAtypie sont de plus en plus à l'ordre du jour.

→ Tout mon cursus et tous ces chiffres ne sont là pas pour cultiver mon égo, mais pour rassurer les lecteurs de ce site, sur toute mon expérience que j'ai consigné ici depuis 2009. Je pense donc que **www.tdah-adulte.org** est relativement complet, sans copier-coller et j'espère sans hallucinations de ma part ou d'un quelconque chatgpt que je n'ai jamais utilisé ici.

■ **Important aussi :** Cette page a été plusieurs fois relue, corrigée et complétée par un collectif de professionnels, dont un psychiatre américain (Aaron), un psychiatre Français (Akli) , un neurologue québécois (Richard), un pharmacien Français (Sylvain), un médecin Français (Jean-Paul), un médecin Belge (Sylvie), et aussi un collectif de coachs et psychothérapeutes (dont Sandra Coach TDAH qui a enregistré la version audio ...) donc ce n'est plus un site perso depuis longtemps !

- Ce site est donc composé de cette longue page web et d'un blog. Il parle avant tout du TDAH chez les adultes (la 1ere moitié). Vous pouvez aussi aller directement vers les solutions qu'il existe dans le Manuel d'Auto-coaching (2eme partie).

Très appréciés aussi sur ce site:
- La version PDF de cette page pour imprimer, puis surligner et/ou colorier..
- La Version audio du site pour des écoutes répétitives conseillées
- La chaine youtube (version audios + images ou schémas) associée à ce site...

Enfin le blog associé à cette page permet aussi de
→ Lire l'actualité francophone autour du TDAH
→ Détailler certains paragraphes de cette page (qui aurait été plus longue ...)
→ Commenter ce que vous lisez et comment cela se concrétise chez vous
→ Vos témoignages, vos solutions. Est-ce que votre nouvelle vie vous plait ?

⇒⇒ Pour toute demande de collaboration avec des associations et professionnels impliqués, je suis joignable à l'adresse tdah.adulte.org@gmail.com, disponible pour faire avancer bénévolement la cause du TDAH à l'âge adulte et autres NeuroAtypies (HP, HS, TSA, DYS,...).

⇒ Pour les autres demandes, et notamment pour avoir les coordonnées des psychiatres, neurologues et autres psychothérapeutes spécialisés, contactez les associations qui sont plus compétentes et plus à jour pour cela..

→ Toutes les phrases de ce site ont été murement réfléchies et proviennent indirectement de sources sures ou de la synthèse de centaines de témoignages réels..

→ Ce site nous donne une responsabilité vis-à-vis des nombreux lecteurs (30000 visites par mois en 2024).

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Historique des modifications faites sur ce site depuis 2010

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 ou dernières années pour les anciens lecteurs :

2010
- Décision de faire un site collaboratif sur le TDAH 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 qui incite Pascal à continuer, enrichir et peaufiner ce site sur le fond et la forme

2011
- 1ere rencontre TDAH 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, qui évoluera en coaching de groupe à distance en 2012.
- Evolution du contenu & look.

2012.
-- 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 bénévole 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)
- Rapprochement avec l'association tdah-france (Hyper-super) pour plus de synergie et de partage d'information
- Le document PDF général est mis à disposition, imprimable en A4 ou en A3 avec 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
- Ecriture du chapitre "Style de vie & objectifs" . Changements majeurs sur la méthode d'auto-coaching et ses 5 premiers chapitres
-

2015
- Colorisation et changements sur les pratiques de bien-être et éclaircissements sur la méthode générale
- Grosses extensions dans le manuel d'auto-coaching sur les chapitres hygiène de vie , procrastination et motivation et autodiscipline
- Le site www.tdah-adulte.org atteint un nombre de visite mensuelle de 25000 visites par mois.

2016
- 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, ...)
-

2017
- Ce site passe du statut de site personnel de Pascal à un site collectif ou un réseau de bénévoles s'organise
- Fin de la relecture de la 1ere partie du site et du début du manuel d'auto-coaching → Correction Orthographe/Grammaire Arnaud/Anabelle
- 10eme séminaires résidentiel dans les Alpes avec la collaboration des premiers bénévoles de ce site et la présence des premiers lecteurs

2018
- Rajout de rencontres méditatives sur la page des rencontres (pleine conscience, mindfulness, développement de l'attention, lâcher-prise)
- Refonte complète du chapitre Audios & Vidéos sur la forme pour rendre plus accessibles ces outils qui sont le starter du renouveau
- Version audio du site enregistrée par Sandra (Coach et bénévole du site) à écouter ou télécharger à partir de ce lien

2019
- Pause dans la mise à jour de ce site pour la recherche de nouveaux développements de solutions testés et validés dans les stages
- Développement de techniques d'alternance cérébrale bien accueillis par les stagiaires 2019, et rajout à la fin du manuel d'auto-coaching
- Développement de nouvelles techniques de gestion du temps et d'organisation aussi très bien accueillis par les stagiaires 2018 et 2019.

2020
-- Crise du covid-19 : Du temps pour continuer à développer ce site, des web-conf à distance, des formulaires pour plus d'interactivités
- 2 familles de Conseils en plus ("Se connaitre" et "Conscience spirituelle") dans le tableau principal du manuel d'auto-coaching
- Constitution d'un groupe de coachs NeuroAtypiques autour de ce site composé de 8 coachs juniors et séniors

2021
- Rajout de beaucoup d'images et de schémas pédagogiques dont beaucoup sont créés spécifiquement pour ce site par Arnaud
- Finalisation d'un outil majeur de connaissance du TDAH (Tableau principal déjà en cadeau ici) pilier des Stages&Séminaires
- La version PDF, que vous pouvez télécharger ici, est mise à jour (ou la précédente avec l'ancien format petits caractères)

2022
- Recolorisation des paragraphes du site , pour une lecture un peu plus facile.
- Nouveauté dans le chapitre des suppléments alimentaires avec une distinction dés le menu entre les micro-nutriments et les nootropiques
- Beaucoup de corrections, aussi bien sur le plan de la forme que du fond, laissant encore des fautes d'orthographes sans doute ...
..

2023
- Refonte du paragraphe le plus important de ce site à savoir les outils audios pour pouvoir se transformer très rapidement en mode répétition
- Réorganisation visuelle du début de cette longue page avec des conseils pour rechercher des phrases contenants des mots clés importants
- De plus en plus de d'images et de schémas que l'on peut agrandir, et qui résume le texte correspondant et difficiles à lire pour certains

- Plus de couleurs pour le rendre plus plaisant et permettre aux lecteurs de continuer sa lecture qui pour certains a commencé en 2010 ...

2024
- Décolarisation d'un du texte, certains étaient gênés par trop de couleurs vives . Si vous préférez la version couleur de 2023, c'est ici
- Refonte du paragraphe Alimentation nouvelles avancées scientifiques et surtout les retours vers les années 50 et périodes paléolithiques ...
- Nouveau menu principal séparé en 2 parties pour plus clair la différence entre la théorie, la description du trouble puis d'auto-coaching
- Rajout de schémas éclairants et qui peuvent s'agrandir dans le premier grand chapitre, à savoir les symptômes déplaisants du TDAH

2025
- Début d'écriture d'un blog sur la neuroAtypie https://www.neuroatypie.fr (Aperger (TSA-DI), Troubles DYS, TDAH, HPI, Hypersensibilité)
- Début de rajout de schémas et autres planches graphiques récapitulatives en tête de chaque chapitre, pour ceux qui ont du mal à lire ...
- En tête de la page, rajout de l'iceberg du TDAH et juste après réécriture du résumé des symptômes et paradoxes du TDAH
- Plus de précision sur les **causes du TDAH génétiques et environnementales** (carence et stressdurant grossesse, prématurité...)
- Au milieu du chapitre Nootropiques,un exemple précis pour **rendre plus performant la ritaline** (ou la diminuer) du Lundi au Dimanche

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Associations TDAH francophones (Ressources & Activités)

Pays	Associationss	Site web principal	Ressources & Evènements pour les AdultesTDAH
	HyperSuper	*www.tdah-france.fr*	TDAH Adulte France
	PANDA	*www.associationpanda.qc.ca*	TDAH Adulte Québec
	TDAH Belgique	*www.tdah.be*	TDAH Adulte Belgique
	ASPEDAH	*www.aspedah.ch*	TDAH Adulte Suisse

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

■ Bibliographie sur le TDAH à l'âge ADULTE

■ 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 Lecendreux(2 chapitres adolescents et adultes))
- Soulager le TDAH grâce aux sons (+ CD sons bols tibétains) - Dick de Ruiter
- 10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte – Stéphanie Moulton Sarkis

- Prendre en charge les adultes souffrant de TDAH - Luis Vera et Véronique Gaillac
- Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité - Lidia Zylowska(Fr : T.. Hergueta)
- Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention - Martin Desseilles, Nader Peroud, et Sebastien Weibel
- Les adultes hyperactifs - Gabriel Wahl

■ En langue anglaise (les plus significatifs, plus de 50 sur le "ADHD Adult"))

- Driven to distraction - Edward M. Halowell & John J.Ratey (1994))
- Delivered from distraction - Edward M. Halowell & John J. Rateyy
- 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 Soldenn
- Healing ADD - The Breakthrough that allows you to see and heal the 6 types of ADD - Daniel G. Amen

■ Articles internet significatifs en langue Française

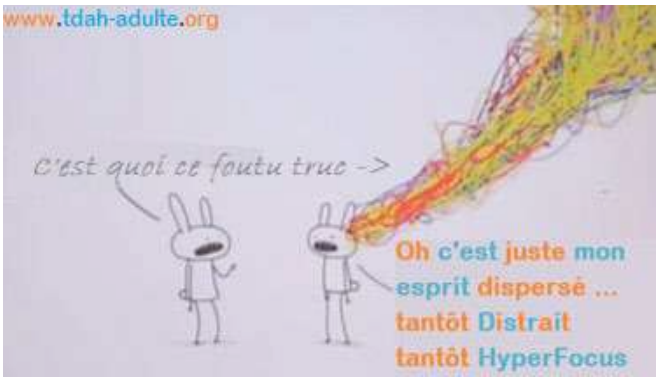
- L'article Wikipédia sur le TDAH (Enfant et Adulte)
- Le paragraphe de l'article Wikipédia précédent sur l'évolution du TDAH à l'âge adulte
- L'article Wikipédia sur les troubles de l'apprentissage (qui incluent le TDAH)
- L'article Wikipédia sur les troubles psychiques (comorbidités du TDAH possibles)
- La vision psychanalytique Française sur le TDAH Réponse CNRS

Haut de page (Index) / Début du Chapitre / Saut du prochain chapitre / Bas de Page

---

■ Epilogue

Enfin mieux vivre son TDAH , tel qu'il est aujourd'hui ....
... et tel qu'il sera, en le connaissant mieux et en l'utilisant !



Et pour terminer, ci-dessous, voici des extraits d'un commentaire significatif parmi les 12900 (existants en janvier 2024) et disponibles sur le blog associé (

Bonjour,
Je connaissais ce site depuis 3-4 ans environ, quand on m'a diagnostiqué..
Je me suis motivé à le lire de manière plus complète il y a 2 mois,
... je crois qu'il est vraiment en train de changer ma vie..
Je pense que c'est le fait de partager du vécu et d'être écrit par quelqu'un qui sait de quoi il parle !!
Et le format page web unique (+ version PDF et PODCAST) est idéal pour éviter de papillonner ... sans un sens de lecture précis ce qui correspond à mon cerveau..
A recommander je pense encore plus par les professionnels et médecins...
Merci !!!
Victor

... c'est bon pour l'égo de l'auteur principal de ce site, important sans doute pour faire encore évoluer ce site ... Mais je pense qu'une très bonne connaissance de soi, ainsi que la transmission de ce que l'on a appris, améliorent une confiance en soi saine, donc moins égotique peut-être !.
Pascal

Nous sommes en 2025 ... L'équipe derrière cette longue page reste vigilante pour la maintenir à jour

+ Version PDF imprimable (300 pages) + Livre à feuilleter

+ Version podcast audio (8h) + 50 résumés en vidéos

Ci-dessous 4 activités proposées gratuitement (ou sans marge commerciale) par www.tdah-adulte.org :

Rencontres distancielles entre adultes TDAH les Mardis 20h (Gratuit) ► Cliquez içi

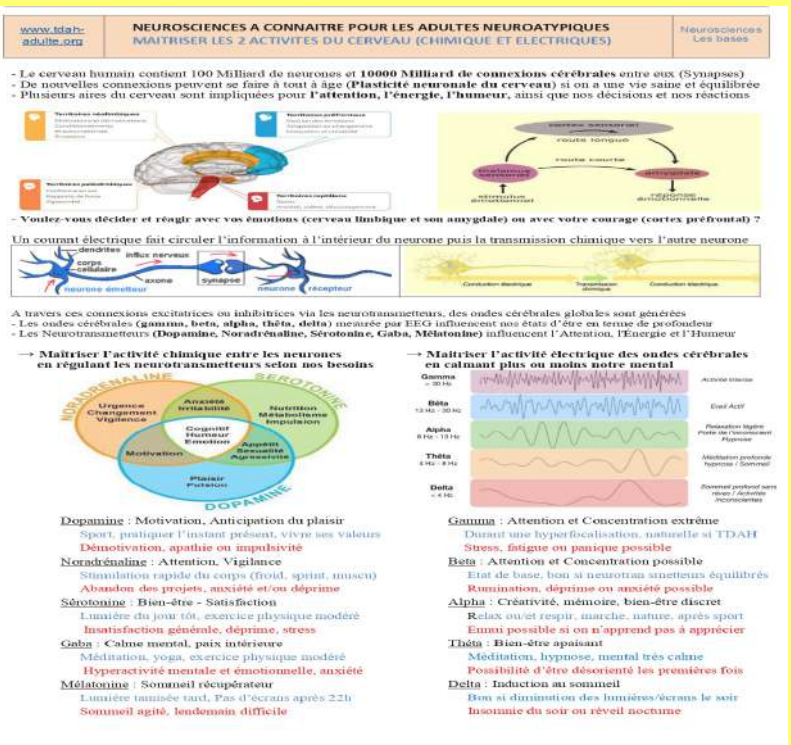
Méditation adaptée au TDAH en distanciel certains Jeudis à 18h30 (Gratuit) ► Cliquez

60mn de coaching individuel gratuit (vie privée ou professionelle) ► Cliquez ici

Weekend résidentiel méditatif NeuroAtypique + partages en groupe ► Cliquez içi

...plus en détail ci-dessous un échantillon du support pédagogique du stage :

Depuis 11 ans : Weekends et semaines dans les Alpes (E



⇑ ***Weekends ou semaines organisés par le site dans les Alpes. Beaucoup d'ex***

Haut de page / *Début du manuel d'auto-coaching*

Fin de la page ***www.tdah-adulte.org***