



10 conseils pour gérer le TDPM

CABINET DE PSYCHOLOGIE ENNEADE

1 Observe tes symptômes pendant au moins 2 cycles

Si tu t'es autodiagnostiqué(e), ou si tu n'es pas encore sûr(e) à 100 % d'avoir un TDPM, remplis un tableau de symptômes pendant au moins deux cycles.

Tu pourras ensuite prendre rendez-vous avec un professionnel spécialisé et lui apporter directement tes tableaux — cela permettra de gagner beaucoup de temps pour établir un diagnostic.

Aujourd'hui, la seule échelle diagnostique du TDPM validée est le DRSP (Daily Record of Severity of Problems).

2 Dresse une liste de toutes les situations liées à ton TDPM qui t'angoissent

Par exemple :

Ne pas réussir à finir un dossier professionnel, ne pas parvenir à gérer tes émotions, que ton partenaire te quitte, te faire renvoyer du travail, être une « mauvaise » mère...

3 Classe ces situations de la moins perturbante à la plus perturbante (de 0 à 10)

0 = aucune perturbation · 10 = la plus grosse perturbation que tu puisses ressentir

Exemples :

- *Devoir finir un dossier professionnel pendant ma période de TDPM = 2/10*
- *Participer à un dîner familial = 5/10*
- *Gérer l'organisation des enfants entre 18 h et 20 h = 7/10*

4 Prends chaque situation et identifie tes pensées négatives

Exemple — *Ne pas finir un dossier professionnel :*

- *« Je suis incompétente. »*
- *« Mon responsable va être en colère. »*
- *« Je ne suis pas assez efficace. »*
- *« Mon brouillard mental m'empêche de réfléchir. »*

5 Mets en place des pensées alternatives

Tes pensées automatiques ont généré des émotions désagréables. Considère-les comme un spot qui éclaire ta situation sous un seul angle. Essaie d'en trouver d'autres.

Que penserait ta meilleure amie dans la même situation ? Que pourrais-tu penser si tu n'étais pas en phase de TDPM ?

- *« J'ai le droit de faire des erreurs. »*
- *« Je suis capable de me concentrer en me donnant un peu plus de temps. »*
- *« Je peux réduire le nombre de tâches pour être plus efficace sur une seule. »*
- *« Mon TDPM ne définit pas ma valeur. »*
- *« J'ai de la valeur. »*

6 Médite !

Chaque matin, prends 10 minutes pour te recentrer sur tes besoins.

- *De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?*
- *Qu'est-ce que je ressens ?*
- *Qu'est-ce qui m'aiderait à me ressourcer ?*

7 Identifier tes points de blocage

Es-tu trop exigeante envers toi-même ? Essaies-tu d'être parfaite ?

As-tu du mal à gérer la frustration de ne pas pouvoir faire tout ce que tu voudrais pendant ces périodes ?

À quel niveau d'acceptation en es-tu par rapport à ton trouble ?

8 Parles-en à tes proches

La compréhension de ton entourage et le soutien de tes proches sont indispensables. Prends le temps de leur expliquer ton trouble et ce que cela entraîne dans ton quotidien.

Montre-leur des vidéos, des lives ou des articles qui en parlent.

9 Exprime tes besoins

Il est important que tu puisses exprimer tes besoins à ton entourage. Si tu as besoin de plus de moments seule, de repos supplémentaire ou de moins de bruit, n'hésite pas à le dire et à expliquer pourquoi.

Précise toujours que ce n'est pas un rejet de ta part, mais un besoin pour mieux traverser cette phase difficile.

10 Tu n'es pas ton TDPM !

On confond souvent personnalité et symptômes. Fais la part des choses : les comportements que tu as pendant ton TDPM sont liés à ton TDPM — il ne s'agit pas de te déresponsabiliser, mais d'attribuer chaque comportement ou émotion au bon facteur.

Il y a la personne que tu es en dehors de tes épisodes de TDPM, et la personne que tu es pendant ces périodes.