

TABLE DES MATIÈRES

À qui s'adresse ce livre ?	3
Table des matières	4
Introduction	1
CHAPITRE 1 : Quand l'attention dysfonctionne.....	5
Les troubles des fonctions exécutives	6
Les causes de dysfonctionnement.....	8
Les causes transitoires.....	9
Les causes permanentes	10
Les troubles acquis	11
Les maladies chroniques et autres causes	11
Dysfonction exécutive et syndrome dysexécutif	12
Tout le monde se sent « un peu TDAH »	13
Comorbidités.....	14
Critères du TDAH.....	15
Le diagnostic	19
Le bilan psychométrique	22
Trouver un médecin pour le diagnostic	23
Comment se déroule un diagnostic ?	25
Pourquoi se faire diagnostiquer à l'âge adulte ?	26
Résultats aux tests versus difficultés au quotidien, et fluctuation des troubles	27
CHAPITRE 2 : Les fonctions exécutives.....	30
Pour mieux comprendre ce qu'est une fonction exécutive	31
La classification universelle des fonctions exécutives... n'existe pas	31
Catégorie métacognitive	33

MON CERVEAU BUG

Catégorie émotionnelle et motivationnelle.....	37
Catégorie de régulation du comportement.....	38
L'attention.....	40
La mémoire.....	41
CHAPITRE 3 : Mes fonctions dysfonctionnent.....	45
Locus de contrôle externe, déterminisme et fixed mindset.....	46
Hustle culture et “quand on veut on peut”.....	47
Une alternative à “quand on veut, on peut”.....	48
Autodétermination et motivation	49
Code secret #1 : le coût cognitif	52
Code secret #2 : l'automatisation	55
Code secret #3 : la plasticité cérébrale.....	60
Code secret #4 la myélinisation	62
Code secret #5 neurogénèse : tout se joue avant 25 ans ?.....	63
CHAPITRE 4 : Solutions.....	66
Solutions fonction par fonction.....	67
Catégorie métacognitive	67
Catégorie émotionnelle et motivationnelle.....	70
Contrôle émotionnel.....	70
Catégorie régulation du comportement.....	72
Solutions situation par situation.....	74
Situation n°1 : faire les courses au supermarché	74
Situation n°2 : Cuisiner.....	90
Situation n°3 : Se laver.....	105
Situation n°4 : Travailler en open space.....	117
Situation n°5 : Suivre un cours.....	130
CHAPITRE 5 : Le Swiss Cheese Model	143
« J'ai tout essayé »	146

MON CERVEAU BUG

Prendre soin de soi pour aller mieux, sans se compliquer la vie.....	147
Qu'est-ce qui peut faire suspecter des troubles OMF chez un adulte ?....	150
Respiration par la bouche ou le nez, troubles OMF et troubles des fonctions exécutives... quel rapport ?	151
Être bien accompagné (quel pro ?) et connaître les solutions disponibles (TCC, EMDR, médicaments, remédiation cognitive, etc.).....	154
Une mauvaise expérience.....	154
Quel professionnel ?	155
Le traitement médicamenteux	156
Traiter les comorbidités	157
Les solutions non médicamenteuses (TCC, EMDR, remédiation cognitive, etc.).....	158
Épilogue.....	162
Remerciements.....	166
Bibliographie	167