

JE SUIS TDAH J'EN FAIS QUOI ?!

WORKBOOK

Ton cahier d'exercice pour mieux comprendre l'après diagnostique !

Atypique Kologue
Virginie Diss



Bienvenue

Tu viens d'apprendre que tu es TDAH. Ça peut tout éclairer... ou tout brouiller.

Pas de mode d'emploi, pas de recette miracle. Juste un cerveau qui fonctionne autrement et qui mérite d'être compris.

Ce workbook est là pour t'aider à faire le tri.
À poser un nouveau regard sur toi-même.
À sortir de la confusion, sans pression.

Pas pour "corriger" ton fonctionnement.
Mais pour t'appuyer dessus. Et avancer, à ta manière.

C'est le début d'un nouveau rapport à toi. Allons-y.

Virginie DISS

Virginie DS



Sommaire

- 01 **COMPRENDRE ET ACCEPTER LE DIAGNOSTIC TDAH TARDIF**
- 02 **LES BASES POUR TE RECONNAÎTRE**
- 03 **LE CHAOS CACHÉ : UNE TENTATIVE DE RÉGULATION, PAS UN DÉFAUT**
- 04 **L'AUTOSABOTAGE : NON, TU NE FAIS PAS EXPRÈS**
- 05 **TON IDENTITÉ ET TA VALEUR PERSONNELLE**
- 06 **GÉRER LES HAUTS ET LES BAS**
- 07 **RELATIONS, SOCIABILITÉ ET ÉPUISEMENT**
- 08 **RELATIONS TOXIQUES, ADDICTIONS & DOPAMINE**
- 09 **CRÉER TA VIE TDAH-FRIENDLY : TON SYSTÈME À TOI**
- 10 **OUTILS PRATIQUES, FACILES ET ACTIONNABLES**

Module 1

COMPRENDRE ET ACCEPTER LE DIAGNOSTIC TDAH TARDIF

Le TDAH, une réalité adulte

Recevoir un diagnostic tardif de TDAH ou s'interroger sur le sujet n'est pas juste un processus intellectuel. C'est un bouleversement de toute la structure identitaire que tu as construite. Ce module est conçu pour t'aider à explorer cette réalité, à comprendre les bases du TDAH adulte, et à amorcer le chemin de l'acceptation.

Le TDAH, ou Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité, n'est pas un simple trouble de l'enfance. Il s'étend à l'âge adulte, souvent sous une forme moins visible mais tout aussi déstabilisante. Il impacte la gestion de l'attention, des émotions, la motivation, et la gestion du temps.

1. Déconstruction des Mythes

Mythes et réalités :

Beaucoup de mythes circulent autour du TDAH, surtout chez l'adulte. Voici quelques idées reçues que nous allons déconstruire :



Mythe 1 : “Le TDAH, c’est pour les enfants hyperactifs.”

Réalité : L'hyperactivité physique diminue souvent avec l'âge, mais l'agitation intérieure persiste. Le TDAH adulte se manifeste par l'inattention, l'impulsivité, et la dérégulation émotionnelle, souvent plus invisibles.



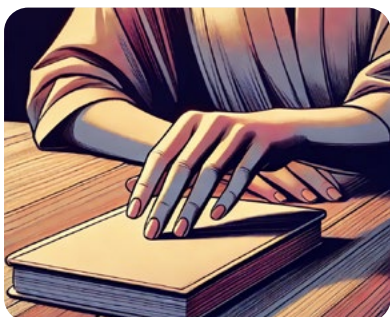
Mythe 2 : “Si tu arrives à t’organiser parfois, tu n’as pas de TDAH.”

Réalité : Le TDAH est fluctuant. Tu peux être très organisé un jour, et le lendemain, complètement désorganisé. C’est l’inconstance qui caractérise ce trouble.



Mythe 3 : “C’est une excuse pour ne pas faire d’efforts.”

Réalité : Ce n’est pas une question de volonté. C’est un trouble neurobiologique qui affecte la régulation de l’attention et des émotions, ce qui rend certaines tâches plus difficiles, même si elles sont importantes.



Mythe 4 : “Si tu as réussi tes études, tu n’as pas de TDAH.”

Réalité : Beaucoup d’adultes TDAH réussissent grâce à la compensation, en travaillant d’arrache-pied, mais cela génère souvent un coût émotionnel élevé

Action : Coche les mythes auxquels tu croyais

Dans la case ci-dessous, coche les mythes que tu pensais vrais avant d’apprendre davantage sur le TDAH. Ensuite, écris comment ces croyances ont affecté ta vision de toi-même.

Mythe 1

Mythe 2

Mythe 3

Mythe 4

Réflexion :

Réflexion : Qu'est-ce qui t'a fait croire à ces mythes ? Pourquoi ces croyances étaient-elles présentes dans ta vie, et quel impact ont-elles eu sur ta perception de toi ?

2. Le Fonctionnement du Cerveau TDAH

Le TDAH est un trouble neurologique, affectant les circuits cérébraux liés à l'attention, aux émotions et aux fonctions exécutives. Cela inclut des difficultés à *planifier, organiser, réguler ses émotions, et gérer le temps.*

Les zones affectées par le TDAH



Inattention -

Difficulté à maintenir une attention soutenue, se disperser facilement.



Impulsivité & Hyperactivité

Tendance à agir sans réfléchir, difficulté à attendre son tour. à toujours être en mouvement, ou à trop penser.



Dérégulation émotionnelle -

Réactions émotionnelles intenses ou excessives, gestion difficile du stress.



Fonctions exécutives -

Planification, prise de décision, gestion du temps et de l'organisation.

Action : Créer un schéma personnel

Utilise l'espace ci-dessous pour dessiner ou noter les symptômes du TDAH que tu reconnais chez toi. Coche chaque domaine que tu identifie dans ta vie quotidienne.

(Inattention : Difficulté à finir des projets à temps ; Impulsivité : Agir sans réfléchir dans des situations sociale; Dérégulation émotionnelle : Crises de colère face à des frustrations)

3. Dérégulation Émotionnelle : Comprendre et Gérer

L'une des caractéristiques majeures du TDAH adulte est la **dérégulation émotionnelle**. Elle se manifeste par des réactions émotionnelles intenses, et une difficulté à se calmer après un déclencheur émotionnel.

Signes de la dérégulation émotionnelle

- **Colère excessive ou frustration** pour des choses apparemment insignifiantes.
- **Sentiments de honte ou de culpabilité** qui surgissent rapidement.
- **Incapacité à gérer les émotions** de manière adéquate, souvent avec une crise intérieure prolongée.

Action : Identifier tes émotions

Note une situation récente où tu as eu une réaction émotionnelle intense. Réponds aux questions suivantes dans l'espace ci-dessous :

Quelle émotion as-tu ressentie ?

Quelle situation a déclenché cette émotion ?

Comment as-tu réagi sur le moment ? Quel impact cela a-t-il eu ?

4. Accepter son Diagnostic

Accepter le diagnostic de TDAH, c'est comprendre qu'il ne définit pas qui tu es. C'est une **différence neurologique**, pas un défaut de caractère. Ce n'est pas une étiquette, mais une invitation à mieux te comprendre et à ajuster ta vie.

Accepter ton TDAH, c'est arrêter de te juger pour des choses que tu ne contrôles pas. C'est apprendre à adapter et à utiliser des stratégies pour alléger ton quotidien sans te sentir coupable.

Mantra à répéter :

"Je suis une personne avec un fonctionnement différent, et ce n'est pas une faiblesse !"

Action : Écrire une lettre à soi-même

Écris une lettre où tu exprimes tes sentiments face à ton diagnostic. Comment te sens-tu ? Qu'est-ce que cela change pour toi ?



5. Les Mécanismes de Compensation

Les mécanismes de compensation sont **des stratégies** que tu as probablement développées au fil du temps **pour masquer ou gérer les symptômes du TDAH.**

Exemples de mécanismes de compensation :

- **Procrastination** Repousser les tâches importantes.
- **Masquage émotionnel** Cacher les sentiments pour paraître “normal”.
- **Surmenage** Travailler trop dur pour compenser les déficits cognitifs.

Action : Identifier tes mécanismes

Dans l'espace ci-dessous, identifie les stratégies que tu utilises pour compenser tes difficultés. Coche celles que tu utilises souvent et note une situation où tu as eu recours à l'une d'elles.

6. Questions d'Introspection

Ces questions visent à t'aider à **explorer ton parcours et à comprendre comment ton TDAH a façonné ton identité.**

À quel moment as-tu commencé à douter de ton fonctionnement ?

Qu'est-ce qui te fait peur si tu laisses tomber les masques ?

Quelles stratégies as-tu mises en place pour paraître "normale" ?

7. Défis à Relever

Les défis te permettront d'engager des actions concrètes pour mieux gérer ton TDAH.

01

Repenser l'idée de "performance"

Repenser la performance, c'est accepter de ne pas toujours être "au top" tout le temps. C'est aussi prendre du recul pour éviter le stress inutile.

02

Adopter une vision différente de soi-même

Commence à accepter que tu n'as pas à tout contrôler. Donne-toi la permission de faire des erreurs sans culpabiliser.

8. Mantras et Affirmations



Les mantras peuvent être une forme de renforcement positif, t'aidant à te concentrer sur ta propre évolution. Choisis un mantra qui te parle et répète-le chaque jour.

- *"Je suis différent, mais je suis complet."*
- *"J'accepte mon fonctionnement, je ne me juge plus."*
- *"Je fais de mon mieux, et c'est suffisant."*

9. Conclusion et Prochaines Étapes

Félicitations d'avoir complété ce module ! Accepter le diagnostic de TDAH est un chemin long et souvent difficile, mais c'est une étape cruciale vers une vie plus sereine. Continue à explorer et à apprendre sur toi, sans précipitation.

Action

Réfléchis à une action concrète que tu peux mettre en place dès aujourd'hui pour alléger ta vie et mieux accepter ton fonctionnement. Note-la ici :



Module 2

LES BASES POUR TE RECONNAÎTRE : PSYCHOÉDUCATION ACTIVE

Ton cerveau TDAH n'est pas défectueux !

Il fonctionne différemment. Il fonctionne sous une pression constante, ce qui peut rendre difficile l'accomplissement de tâches simples et la gestion de l'attention. Cependant, en comprenant comment ton cerveau fonctionne, tu peux apprendre à travailler avec lui, plutôt que contre lui.

Le but de ce module est de t'aider à **comprendre les mécanismes cérébraux** du TDAH et comment **adapter ton environnement** et tes habitudes pour mieux fonctionner.

1. Fiche technique : Le fonctionnement du cerveau TDAH

Zones clés affectées par le TDAH :



Le Cortex Préfrontal

Le cortex préfrontal est le siège de la planification, de l'organisation et de l'auto-régulation. Dans le cas du TDAH, il est moins actif, surtout lorsqu'une tâche est peu stimulante ou floue.

Conséquences :

- Difficulté à démarrer des tâches
- Oubli des consignes
- Difficulté à prioriser

Action interactive

Note une situation récente où tu as eu du mal à démarrer une tâche. Qu'est-ce qui l'a rendue difficile à commencer ?



Le Circuit de la Dopamine

La dopamine est liée à la motivation et à la récompense. Dans le TDAH, ce circuit libère moins de dopamine et la recapture plus vite.

Conséquences :

- Envie de stimulation rapide et intense
- Difficulté à maintenir l'intérêt sur des tâches monotone
- Procrastination

Action interactive

Identifie une tâche que tu remets souvent à plus tard. Qu'est-ce qui te motive à la faire à la dernière minute ? (Ex : urgence, stress, etc.)



L'Amygdale et le Système Limbique

Ton cerveau émotionnel (l'amygdale) est hyper-réactif, ce qui fait que tu perçois des situations de stress ou d'échec comme des menaces.

Conséquences :

- Anxiété
- Frustration
- Colère
- Figement

Action interactive

Note une situation où tu t'es senti(e) envahi(e) par une émotion intense. Quelles étaient les pensées et sensations associées ?



2. Le décalage entre intention et action

Tu sais ce que tu veux faire, mais ton cerveau n'arrive pas à te faire passer à l'action. Ce décalage entre l'intention et l'action est une réalité fréquente pour les personnes atteintes de TDAH.

Conseil

Au lieu de te focaliser sur le manque de volonté, commence à te demander :

Dans quel environnement mon cerveau peut-il fonctionner de manière optimale ?

Action interactive

Écris un environnement idéal pour ton cerveau. Qu'est-ce qui doit changer dans ton espace de travail pour que tu puisses mieux fonctionner ?

3. Camouflage et stratégies de survie

Lorsque tu n'as pas compris ton fonctionnement, tu as peut-être appris à camoufler tes symptômes. Tu t'es sans doute créé une fausse identité pour paraître "normal(e)". Voici quelques stratégies communes :

- Faire semblant d'être organisé
- Cacher ton impulsivité
- Te surcontrôler pour ne pas déranger

Action interactive

Fais une liste des stratégies que tu utilises pour "camoufler" ton TDAH. Comment cela impacte-t-il ta vie quotidienne ?

4. La survie sous pression : Le mode alerte

Ton cerveau est constamment en mode survie. Quand il détecte trop d'incertitude ou de pression, il passe en mode alerte.

Trois réactions principales :

- **Fuir** : procrastination, évitement
- **Attaquer** : irritabilité, impulsivité
- **Figement** : dissociation, fatigue extrême

Conseil : Il est important de reconnaître ces réactions comme des mécanismes de survie, non comme des faiblesses.

Action interactive

Note une situation récente où tu as ressenti une de ces réactions. Comment pourrais-tu reconnaître ce mode de défense plus tôt pour éviter de t'enfermer ?

5. Comprendre tes leviers de régulation et de motivation

Leviers de régulation

01

Le corps comme point de départ

Lorsque tu es figé, bouger peut être un moyen puissant de réactiver ton cerveau. Par exemple, marcher, respirer profondément ou t'étirer peut suffire à relancer ton système.

02

L'environnement

Trop de stimulations visuelles ou sonores peuvent saturer ton cerveau. Prends le temps de créer un environnement calme et structuré pour travailler.

03

La permission de faire autrement

Donne-toi la permission de ralentir et de ne pas tout réussir parfaitement. Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question d'adaptation.

04

L'observation et la direction

Observe tes sensations sans jugement et choisis une tâche simple à accomplir pour te remettre en mouvement. Par exemple, commence par ranger ton bureau ou boire un verre d'eau.

Leviers de motivation

01

L'urgence

La pression peut parfois être un moteur. Utilise-la à bon escient en définissant des échéances claires.

02

L'intérêt intense

Lorsque tu es passionné(e) par un sujet, tu as moins de difficulté à t'y investir. Essaie de lier des tâches à des domaines qui te passionnent.

03

La stimulation

Change d'environnement ou transforme une tâche en défi. Parfois, introduire un aspect ludique peut déclencher la motivation.

04

Le lien affectif

Quand une tâche est liée à des émotions ou à une personne chère, cela peut agir comme un moteur puissant



6. Questions d'Introspection

Pour mieux comprendre ton fonctionnement et tes leviers, voici quelques questions à explorer

Quels sont les moments où tu te sens le plus en décalage entre l'intention et l'action ?

Quels leviers de régulation utilises-tu actuellement pour te remettre en mouvement ?

Quelles sont les tâches que tu réussis à accomplir facilement ? Pourquoi ?

7. Défis à Relever

Voici deux défis à relever pour mieux comprendre ton fonctionnement et activer ta motivation.

01

Créer un environnement optimal

Modifie un aspect de ton environnement (*réduire les distractions visuelles, ajouter des éléments apaisants, etc.*) et observe si cela améliore ta capacité à te concentrer.

02

Utiliser un levier de motivation

Choisis une tâche que tu as tendance à repousser et applique un levier de motivation (*urgent, stimulant, intéressant*) pour commencer.

8. Citations inspirantes

“Le TDAH n’est pas un défaut, c’est une différence neurologique. Accepter cette différence est le premier pas vers une meilleure gestion de soi.”

Dr. Russell Barkley

“Il n’y a pas de chemin vers le succès, il y a juste le chemin.”

Inconnu

“Ce qui te semble difficile aujourd’hui sera plus facile demain, surtout si tu commences à comprendre comment ton cerveau fonctionne.”

Inconnu

9. Mantras et affirmations

Utilise ces mantras pour renforcer ta régulation et ta motivation :

- *“Je suis en train de me comprendre, et chaque étape me rapproche de mon objectif.”*
- *“Mon cerveau fonctionne différemment, et c’est ce qui me rend unique.”*
- *“Je donne à mon corps et à mon esprit l’espace nécessaire pour agir sans pression.”*

10. Conclusion et prochaines étapes

Ce module t’a permis de mieux comprendre les bases du fonctionnement de ton cerveau TDAH et les leviers de régulation et de motivation que tu peux utiliser.

Il est maintenant temps de continuer à appliquer ces stratégies dans ton quotidien pour améliorer ta gestion du temps, ton organisation et ton bien-être émotionnel.



Mes notes

Module 3

LE CHAOS CACHÉ : UNE TENTATIVE DE RÉGULATION, PAS UN DÉFAUT

Le TDAH, loin d'être un simple trouble

est un **fonctionnement neurologique** qui impacte la manière dont ton cerveau régule l'attention, les émotions et la motivation.

Le chaos qui peut sembler permanent dans ta vie est souvent une tentative de régulation, un moyen pour ton cerveau de s'adapter à des **dysfonctionnements internes**.

Il est donc important de comprendre que ce chaos n'est pas un défaut de caractère, mais une réponse du système nerveux à des déséquilibres internes.

1. Fiche technique : Le Chaos et la Recherche de Stimulation

Pourquoi le chaos semble-t-il permanent ?

Le cerveau des personnes atteintes de TDAH est **câblé pour chercher constamment des stimulations**. Cette recherche de stimulation vient compenser une **sous-activation du système dopaminergique**, essentiel pour la motivation et la régulation des actions.

Stratégies de régulation par la recherche de stimulation

- **Comportements impulsifs** : Tenter de se stimuler en créant du chaos.
- **Conflits interpersonnels** : Les tensions viennent souvent du besoin de stimulation émotionnelle.
- **Auto-sabotage** : Parfois, le chaos intérieur se manifeste par des actions qui, malgré la volonté, aboutissent à l'échec.

Action interactive

Identifie un moment où tu as inconsciemment cherché de la stimulation. Est-ce que cela a créé du chaos dans ta vie ? Quelles sont les émotions qui ont précédé cette recherche ?

2. La Dysrégulation Émotionnelle : Un Déficit d’Inhibition Émotionnelle

Les personnes atteintes de TDAH ont une hyperréactivité émotionnelle, qui se manifeste par une absence de freinage des émotions. Cela rend difficile la régulation des émotions une fois qu’elles sont déclenchées.

Caractéristiques de la dysrégulation émotionnelle

- **Emotions fortes et rapides** : Les émotions arrivent de manière intense.
- **Difficulté à freiner une réaction excessive** : Une fois une émotion déclenchée, il est difficile de la maîtriser.
- **Retour à l’équilibre long et difficile** : La régulation prend plus de temps.

Action interactive

Décris une situation où tu as eu une réaction émotionnelle intense. Quelles émotions ont pris le dessus et comment as-tu géré (ou non) la situation ?



3. La Colère Interne : Une Tension Non Extériorisée

La colère chez les adultes atteints de TDAH reste souvent interne. Cette colère ne s'exprime pas toujours, mais elle est réelle et peut devenir dévastatrice.

Origines de cette colère interne :

- **L'injustice perçue** : L'hypersensibilité au contexte entraîne un sentiment d'injustice.
- **Frustration chronique** : La difficulté à atteindre les objectifs malgré l'effort.
- **Auto-culpabilisation** : Le sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes.
- **Le décalage entre ce que l'on ressent et ce que l'environnement perçoit.**

Origines de cette colère interne :

- **Agressivité passive**
- **Somatisation** : maux de tête, douleurs physiques, fatigue chronique
- **Évitement des situations et burn-out**

Action interactive

Note une situation où tu as ressenti de la colère sans pouvoir l'exprimer. Comment cela t'a-t-il affecté ?

4. Dysphorie Sensible au Rejet (DSR) : Une Blessure Neurologique

La **Dysphorie Sensible au Rejet (DSR)** est un phénomène courant chez les adultes atteints de TDAH. Il s'agit d'une **hypersensibilité extrême au rejet**, qu'il soit réel ou perçu.

Conséquences de la DSR :

- **Réactions défensives ou agressives** : Le rejet réel ou anticipé déclenche des réactions émotionnelles intenses.
- **Isolement** : L'évitement de situations où le rejet pourrait se produire.
- **Perfectionnisme excessif** : La quête d'une perfection pour éviter la critique.
- **Effondrement émotionnel** : Une critique mal perçue peut entraîner une crise émotionnelle.

Action interactive

Note une situation où tu as ressenti de la colère sans pouvoir l'exprimer. Comment cela t'a-t-il affecté ?

5. Comprendre et Accepter le Chaos

Lorsque tu comprends que ces comportements et émotions ne sont pas des défauts de caractère, mais des réactions neurologiques, tu peux commencer à accepter ton fonctionnement.

Ce que tu dois comprendre :

- **Recherche de chaos** = besoin de stimulation.
- **Colère** = réaction à une tension neurologique.
- **Paralysie** = surcharge de traitement.
- **Sensibilité au rejet** = réaction du système limbique.

Action interactive

Réécris un comportement que tu jugeais comme un “défaut” et transforme-le en une réponse à un besoin biologique. Par exemple, “*Je suis impulsif(ve)*” devient “*Je cherche inconsciemment une stimulation pour éviter la sous-activation*”.

6. Stratégies Neuro-compatibles de Régulation

Une fois que tu as pris conscience de ton fonctionnement neurologique, il est possible de mettre en place des stratégies adaptées pour réguler ces symptômes.

Stratégies de régulation à adopter :

- **Travailler sur le système nerveux :** Utiliser des techniques de relaxation (respiration, méditation) pour réguler les émotions.
- **Adapter l'environnement :** Réduire les stimuli extérieurs en créant un environnement calme et organisé.
- **Identifier les déclencheurs émotionnels :** Prendre le temps de comprendre les causes profondes de ta frustration ou colère.
- **Structurer les tâches :** Fractionner les tâches en étapes plus petites et gérables pour éviter la surcharge.

Action interactive

Choisis une stratégie de régulation que tu aimerais mettre en place et élabore un plan d'action. Par exemple : *"Je vais organiser mon espace de travail pour minimiser les distractions."*

7. Défis à Relever

01

Créer un environnement zen

Modifie une partie de ton environnement pour le rendre plus calme (ex : réduire le bruit, organiser ton bureau, ajouter des éléments apaisants).

02

Apprendre à identifier tes déclencheurs émotionnels

Rédige une liste de déclencheurs émotionnels fréquents (par exemple : critiques, demandes excessives). Identifie des stratégies pour les gérer.

8. Citations inspirantes

“Tu n’es pas un défaut à réparer. Tu es un cerveau à comprendre.”

Dr. Russell Barkley

“Comprendre ton fonctionnement est la clé pour transformer tes défis en forces.”

Inconnu

“Le chaos n’est pas un obstacle, c’est une opportunité de découvrir un fonctionnement différent.”

Inconnu

9. Mantras et affirmations

- *“Mon cerveau fonctionne différemment, et c’est un cadeau.”*
- *“Je comprends mon chaos, et je le transforme en force.”*
- *“Je choisis de réguler mes émotions avec bienveillance.”*

10. Conclusion et prochaines étapes

Ce module a pour but de t'aider à comprendre **pourquoi le chaos semble être une constante dans ta vie**, et comment utiliser cette compréhension pour appliquer des stratégies de régulation.

Il est important de normaliser ces réactions et de mettre en place des actions concrètes pour mieux vivre avec ton TDAH.

Action

Prends un moment pour réfléchir à la première étape que tu souhaites entreprendre pour réguler ton fonctionnement. Cela pourrait être aussi simple que de réorganiser ton environnement ou de commencer à utiliser une technique de relaxation pour réduire le stress.

Module 4

L'AUTOSABOTAGE : NON, TU NE FAIS PAS EXPRÈS

L'autosabotage n'est pas un défaut, c'est un mécanisme de survie neurologique

L'autosabotage est un phénomène que l'on rencontre fréquemment chez les adultes atteints de TDAH.

Il peut sembler que tu ne veux pas accomplir certaines tâches, que tu manques de volonté ou que tu procrastines intentionnellement.

Cependant, ce comportement n'est pas lié à un manque de motivation ou de discipline, mais à des mécanismes neurologiques sous-jacents.

Le TDAH affecte la régulation émotionnelle, la gestion du temps, et la capacité à passer à l'action.

Ce que personne ne voit, c'est la lutte invisible qui se joue dans ton cerveau, entre le besoin de stimulation et la surcharge cognitive. Et souvent, cela se traduit par une sensation d'échec, une culpabilité persistante et un sentiment de ne jamais être à la hauteur.

“L'autosabotage n'est pas une question de volonté, mais de fonctionnement cérébral.”

Dr. Russell Barkley

1. Fiche technique : Les causes neurologiques de l'autosabotage

Recherche de stimulation

Le cerveau des personnes atteintes de TDAH est particulièrement sensible aux variations de dopamine, un neurotransmetteur lié à la motivation, à l'attention et à la récompense. Lorsque la dopamine est insuffisante ou difficile à mobiliser, le cerveau recherche instinctivement une stimulation forte et immédiate. Cela peut mener à des comportements impulsifs ou à la procrastination.

Conséquences

- **Procrastination** : Le cerveau anticipe la tâche comme étant ennuyeuse ou peu stimulante, ce qui déclenche une alerte émotionnelle.
- **Abandon de projets** : La stimulation diminue une fois la phase initiale d'enthousiasme passée.

Surcharge cognitive

Lorsque ton cerveau est saturé d'informations, de pensées ou d'émotions, il devient difficile de prioriser et d'agir de manière logique. **Le cerveau TDAH ne parvient pas à traiter efficacement une surcharge cognitive.**

Conséquences

- **Paralysie décisionnelle** : Difficulté à choisir une action.
- **Perte de motivation** : Le cerveau se bloque, ne sachant pas par où commencer.

2. Mécanismes d'autosabotage : Comprendre ce qui se passe à l'intérieur

Le cycle de procrastination

- 01 L'anticipation d'une tâche peu stimulante**
Le cerveau perçoit une tâche comme trop floue ou ennuyeuse.
- 02 L'alerte émotionnelle**
Le manque de stimulation déclenche une réponse émotionnelle, souvent une fuite ou une remise à plus tard.
- 03 Les excuses et la culpabilité**
Le cerveau justifie l'évitement, mais cela renforce la culpabilité et le sentiment de ne pas être à la hauteur.

Abandon de projets à mi-chemin

Le besoin de nouveauté et de stimulation intense est très présent. Le cerveau aime les défis, mais une fois l'enthousiasme dissipé, il perd intérêt.

Conséquences

- **Perte d'engagement**
- **Retour au cycle de démotivation et d'abandon**

Surcharge émotionnelle et panique

Lorsque les tâches deviennent trop nombreuses ou complexes, le cerveau entre en mode "urgence", mais l'incapacité à trier et organiser les informations entraîne une surcharge émotionnelle.

Conséquences

- **Anxiété** : Augmentation du stress à cause de l'incapacité à avancer.
- **Paralysie** : Le cerveau ne parvient plus à hiérarchiser les tâches.

3. Stratégies de régulation : Comment sortir du cercle vicieux de l'autosabotage ?

Fractionner les tâches

Divise les tâches longues et complexes en étapes plus petites et atteignables. Cela crée des récompenses immédiates et active des circuits de dopamine.

Action

Choisis une tâche que tu repousses. Fractionne-la en 3 à 5 étapes simples. Chaque fois que tu accomplis une étape, note la sensation de satisfaction.

Utiliser des “signaux de dopamine”

Impose-toi des défis motivants, mais réalistes. Assure-toi que les tâches sont suffisamment stimulantes pour maintenir l’intérêt de ton cerveau.

Exemple

Crée une routine qui comprend des moments où tu es particulièrement motivé(e) (par exemple, écouter ta musique préférée pendant que tu travailles).

Créer un environnement stimulant

Réorganise ton espace de travail pour le rendre plus agréable et moins distrayant. Les stimulations visuelles et sonores doivent être modérées, mais certains éléments peuvent aider à maintenir l’engagement (*ex : affiches motivantes, couleurs vives*).

Action

Organise un coin de ton bureau ou un espace de travail en y ajoutant des éléments qui te stimulent positivement.

4. Le défi interne : Le discours intérieur

Le plus grand défi dans l’autosabotage réside dans ton propre discours intérieur. Il est facile de se dire “Je suis nul(le)”, “Je n’arrive jamais à rien”, mais ce discours ne fait que renforcer le cercle vicieux de l’autosabotage.

Exemple

- “Je suis trop paresseux(se)”
- “Je commence tout, mais je ne finis rien”
- “Je suis toujours en retard”



Action

Prends un moment pour identifier 3 pensées négatives récurrentes dans ton discours intérieur. Remplace-les par des affirmations positives basées sur tes réussites, aussi petites soient-elles.

5. Citations inspirantes

“L'autosabotage chez les adultes atteints de TDAH est une réponse neurologique à un système qui fonctionne différemment, pas une preuve de paresse.”

“Nous ne devons pas chercher à changer qui nous sommes, mais à comprendre pourquoi nous agissons ainsi, et à ajuster nos stratégies pour mieux fonctionner.”

“Il n'est pas plus facile de vivre avec le TDAH, mais il est possible de vivre avec un TDAH accepté et compris.”

6. Mantras et affirmations

Ces mantras peuvent t'aider à apaiser ton esprit et à éviter de tomber dans le piège du discours intérieur négatif

- *“Mon cerveau fonctionne différemment, et c'est un cadeau.”*
- *“Je comprends mon chaos, et je le transforme en force.”*
- *“Je choisis de réguler mes émotions avec bienveillance.”*

7. Défi du module : Reprendre le contrôle

Objectif : Apprendre à réguler l'autosabotage par la prise de conscience et l'adaptation

01

Identifie un comportement d'autosabotage récurrent

Choisis une situation où tu te sabotes souvent (ex : procrastination, abandon de projets, panique face aux tâches).

02

Applique une stratégie de régulation

Utilise l'un des outils proposés dans ce module (fractionnement des tâches, création d'un environnement stimulant, etc.).

03

Évalue ton progrès

Note ce qui a fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Ajuste ta stratégie si nécessaire.

8. Tu ne fais pas exprès

L'autosabotage n'est pas un choix conscient. Il est le fruit d'un fonctionnement cérébral spécifique au TDAH, qui te pousse à éviter la surcharge émotionnelle et cognitive. Comprendre ce mécanisme te permet de prendre le contrôle sur tes actions et de mieux te comprendre.

Action

Prends un moment pour réfléchir à la manière dont tu peux appliquer les stratégies de régulation dans ton quotidien. Le but est de commencer petit à petit, sans pression.



Module 5

TON IDENTITÉ ET TA VALEUR PERSONNELLE

Ce module t'aide à comprendre l'impact du TDAH sur ton estime personnelle. Souvent, à cause de l'invisibilité de ton fonctionnement interne, tu as dû t'adapter pour survivre dans un monde qui n'a pas été conçu pour toi.

Cette adaptation permanente, souvent mal comprise, a des conséquences profondes sur ta valeur personnelle. Ce que tu as vécu, ce que tu as dû faire pour t'adapter, a affecté la perception que tu as de toi-même.

Ce module vise à t'aider à **démêler ces perceptions et à reconstruire une identité qui te ressemble vraiment, sans jugement ni pression extérieure.**

1. Fiche technique : Les mécanismes de l'estime personnelle

L'estime de soi, c'est la perception de sa propre valeur.

L'estime personnelle se construit dès l'enfance, souvent à travers le regard des autres. Quand ton fonctionnement est invisible et que personne ne comprend tes réactions, il devient facile de conclure que tu es *"le problème"*.

Les remarques, les reproches, les incompréhensions et même les silences deviennent des micro-blessures internalisées qui s'accumulent et laissent des traces indélébiles.

Les micro-blessures internalisées

- **Micro-blessures invisibles** : *remarques négatives, non-validation de tes émotions.*
- **Accumulation de jugement** : *"Tu exagères", "Tu compliques tout", "Tu n'écoutes jamais", etc.*
- **Perception de soi altérée** : *"Je suis nul(le)", "Je ne suis pas à la hauteur"*

"Les blessures invisibles sont souvent les plus profondes. Elles s'accumulent au fil du temps et affectent la perception que l'on a de soi."

Brené Brown, chercheuse et auteure.



2. Stratégies d'adaptation : Le people pleasing et l'hyper-empathie

Le people pleasing : Un mécanisme de protection

Le **people pleasing** est une stratégie d'adaptation où tu cherches à plaire aux autres pour éviter le rejet et le conflit. Tu fais passer les besoins des autres avant les tiens, dans l'espoir de recevoir de l'acceptation et de la validation.

Conséquences

- **Hyper-sensibilité au rejet** : La peur d'être rejeté(e) ou de décevoir les autres.
- **Manque de limites** : Tu t'effaces souvent pour faire plaisir, ce qui te déconnecte de tes besoins personnels.

“Tu n'es pas obligé de répondre aux attentes des autres pour être légitime.”

L'hyper-empathie : Un cadeau mal compris

L'**hyper-empathie** te permet de percevoir les émotions des autres avec une grande sensibilité, parfois avant même qu'ils ne s'en rendent compte. Cependant, cela peut te faire oublier tes propres émotions, car tu priorises celles des autres.

Conséquences

- **Perte de contact avec toi-même** : Lorsque tu ressens trop pour les autres, tu t'oublies.
- **Absence de limites saines** : Tu as du mal à poser des limites et à dire “non”.

L'hyper-empathie est un super-pouvoir quand elle est bien gérée, mais un piège si elle te fait oublier de t'occuper de toi.

3. Le masking : Performer au lieu d'exister

Le masking est la pratique consistant à cacher ses difficultés et à jouer un rôle pour paraître "normal".

Le masking peut être épuisant et, souvent, personne ne remarque l'effort que tu fais. Tu fonctionnes en mode survie, et comme ton comportement semble "normal" de l'extérieur, les autres attendent encore plus de toi.

Conséquences du masking

- **Fatigue invisible** : Épuisement dû à l'effort constant de masquer tes difficultés.
- **Isolement** : Comme tu caches tes émotions, tu te retrouves souvent seul avec ta souffrance.

Le masking, c'est cacher ce qui te fait souffrir pour essayer de paraître normal, mais cette normalité devient un piège qui t'épuise.

Dr. Russell Barkley

4. Reconnexion à soi : Sortir de l'adaptation pour retrouver son identité

Redonner de la valeur à ta voix intérieure

Il est temps de **sortir du mode survie et de reconstruire une relation saine avec toi-même**. Tu as vécu dans un monde où tu t'es adapté(e) pour être accepté(e), mais aujourd'hui, tu dois apprendre à revenir à toi, sans jouer un rôle.

Comment faire ?

- **Observer avec lucidité** : Prends le temps d'observer tes comportements automatiques. Qu'est-ce que tu fais par peur, par automatisme, ou par obligation ?
- **Reprendre contact avec tes besoins** : Prends conscience de tes besoins, sans culpabilité ni jugement.
- **Autoriser-toi à ressentir** : Reconnaître ce qui est juste pour toi et respecter tes limites.

Reconnaître son propre besoin de se connecter à soi-même est la clé pour reconstruire une identité solide et authentique.

5. Stratégies pratiques pour se reconnecter à soi

Exercice 1 : Identifier tes schémas automatiques

Prends un moment pour réfléchir aux comportements que tu as développés pour t'adapter aux attentes des autres. Écris trois situations où tu as agi de manière à satisfaire les autres, au détriment de toi-même.

Exercice 2 : Reconnexion à tes besoins

Fais une liste de tes besoins essentiels (physiques, émotionnels, mentaux). Comment pourrais-tu y répondre de manière bienveillante sans culpabilité ?

Exercice 3 : Apprendre à dire "non"

Choisis une situation où tu as du mal à dire "non". Pratique à haute voix ou avec un proche comment poser une limite saine. Note comment cela te fait sentir.

6. Défi du module : Reprendre le contrôle

Objectif : Reconnecter ta perception de toi-même à une identité authentique

01

Identifie trois comportements que tu fais par automatisme ou par peur de décevoir.

02

Choisis un de ces comportements et remplace-le par une action qui exprime ce que tu ressens réellement.

03

Note tes émotions et tes réflexions après avoir posé cette action.

Réflexion :

Après avoir relevé ce défi, prends un moment pour observer comment tu te sens par rapport à cette nouvelle action. Est-ce qu'elle te rapproche de toi-même ?

7. Mantras pour renforcer l'estime personnelle

- *"Je suis légitime dans mes besoins, et je mérite de les exprimer."*
- *"Je choisis d'agir en accord avec ce qui est juste pour moi."*
- *"Je me reconnecte à ma véritable identité, loin des attentes des autres."*

8. Conclusion : Tu n'as jamais échoué, tu t'es adapté

Ce que tu as vécu n'est pas un échec, mais une série d'adaptations à un système qui ne t'a pas fourni les outils pour fonctionner de manière optimale.

Aujourd'hui, tu peux commencer à choisir ce que tu veux garder, ce que tu veux laisser aller et ce que tu souhaites reconstruire. C'est un processus lent, mais chaque petit pas te rapproche de toi-même.

Module 6

GÉRER LES HAUTS ET LES BAS

L'autosabotage n'est pas un défaut, c'est un mécanisme de survie neurologique

Les hauts et les bas sont une réalité inévitable du TDAH.

Mais ce n'est pas la fluctuation d'énergie qui est réellement problématique, c'est ce que tu te racontes pendant ces vagues émotionnelles.

Le monologue intérieur qui juge, amplifie et commente chaque vague d'énergie te plonge dans un cercle vicieux de culpabilité et de honte.

Changer le langage que tu utilises avec toi-même pendant ces vagues est le premier pas vers une meilleure gestion de tes fluctuations émotionnelles.

La rumination n'est pas un outil, c'est une prison.

1. Fiche technique : Les hauts et les bas dans le TDAH



Les phases hautes : L'euphorie qui se transforme en pression

Quand ton énergie est au plus haut, tu te sens invincible, motivé(e) et clair(e). Mais plutôt que de profiter de cet élan naturel, tu tombes dans une urgence de produire et de capitaliser sur cette énergie.

Tu confonds souvent l'élan avec une pression. Tu sens que tu dois mériter cet état ou faire quelque chose d'important avec cette énergie. Mais derrière cet excès, il y a une peur sous-jacente : celle de redescendre.



Les phases basses : L'effondrement intérieur et la remise en question

Quand ton énergie chute, tu fais face à un effondrement émotionnel. Ce n'est pas seulement une baisse d'énergie, c'est un flot de jugements internes qui te plonge dans la culpabilité et la honte.

La sensation que tu n'es pas à la hauteur s'intensifie, et tu associes ton état à ta valeur personnelle. Tu vis un brouillard mental où le jugement l'emporte sur la réalité.

2. Stratégies pour gérer les hauts et les bas émotionnels

Démystifier les vagues émotionnelles : Accepter la fluctuation comme une réalité

Les fluctuations émotionnelles font partie du fonctionnement naturel du TDAH, mais comprendre qu'elles ne déterminent pas ta valeur personnelle est essentiel. La clé est d'apprendre à observer ces vagues sans les juger.

Action

Prends quelques instants pour identifier un moment récent où tu as vécu une vague émotionnelle (haut ou bas). Comment as-tu réagi intérieurement à ce moment-là ? Quels étaient les jugements ou pensées qui sont apparus ?

Changer le discours intérieur : De la rumination à l'auto-compassion

Le plus grand obstacle dans ces moments de haut et de bas, c'est le discours intérieur. La rumination te pousse à te juger, à te comparer, à te dévaloriser. Au lieu de cela, il est important de remplacer ce discours toxique par des pensées plus justes et plus humaines.

Action

Identifie une phrase que tu te dis régulièrement quand tu te sens dans une période basse. Par exemple : *"Je suis un échec"*. Remplace-la par une phrase plus constructive : *"Je traverse une période difficile, mais ce n'est pas ma valeur qui est remise en cause."*

3. Démasquer les automatismes : Comprendre ce qui bloque ton équilibre



Les croyances limitantes

Les pensées telles que *“Je suis toujours comme ça”* ou *“Les autres y arrivent mieux”* sont des croyances limitantes qui renforcent l’instabilité émotionnelle. Apprends à les remettre en question pour éviter qu’elles ne gouvernent ton état d’esprit.



La honte

La honte se nourrit des erreurs passées ou des fluctuations émotionnelles. Il est important de comprendre que la honte ne te définit pas. Les erreurs et les bas ne sont que des événements temporaires, pas une indication de ta valeur.

La rumination et le jugement intérieur sont les ennemis de la paix intérieure.

Tara Brach, psychologue et auteure.

4. Remplacer les pensées toxiques par des affirmations positives



Remplacer les absolus

Au lieu de dire *“Je suis toujours comme ça”*, essaie de dire *“Je traverse un creux, ce n’est pas moi dans son entièreté”*. Cette petite nuance permet de voir la situation comme temporaire, non comme une caractéristique fixe de ta personnalité.



Les comparaisons

Plutôt que de comparer constamment ta progression à celle des autres, concentre-toi sur ton propre rythme. *“Les autres y arrivent mieux”* devient *“Je progresse à mon rythme, et c’est suffisant”*.

Né te compare pas aux autres. Chaque personne avance à son propre rythme.



5. Exercice pratique : Gérer les hauts et les bas avec conscience

Reconnaître les vagues

Chaque fois que tu sens une fluctuation émotionnelle, essaie de prendre un moment pour observer sans juger. Quelles sensations physiques ressens-tu ? Quelles pensées arrivent ?

Remplacer les pensées automatiques

Utilise les outils d'affirmation pour remplacer les pensées négatives par des pensées plus humaines et bienveillantes. Par exemple :

“Je suis capable de traverser cette période sans que ma valeur soit remise en question.”

Ralentir et observer

Quand tu te sens submergé(e), accorde-toi un moment pour respirer et ralentir. Demande-toi : “De quoi ai-je besoin maintenant ? Repos ou mouvement ?”

Action

Lorsque tu rencontres une fluctuation émotionnelle, écris ce que tu ressens, puis reformule avec un regard plus bienveillant. Partage cette reformulation avec toi-même dans un carnet.

6. Mantras pour gérer les hauts et les bas

- *“Je suis en train de traverser une vague, mais cela ne définit pas qui je suis.”*
- *“Les hauts et les bas font partie de mon fonctionnement, mais ils ne déterminent pas ma valeur.”*
- *“Je peux ralentir sans culpabiliser, je peux avancer sans me juger.”*

7. Défi du module : Reprendre le contrôle sur les hauts et les bas

Objectif : RApprendre à gérer les fluctuations émotionnelles avec un langage bienveillant

01

Identifie une vague émotionnelle passée (haute ou basse)

Comment as-tu réagi à ce moment-là ? Écris ce qui s'est passé et note les pensées qui ont accompagné cette fluctuation.

02

Utilise le langage bienveillant

Remplace les pensées négatives par des affirmations plus humaines et justes, comme dans les exercices précédents.

03

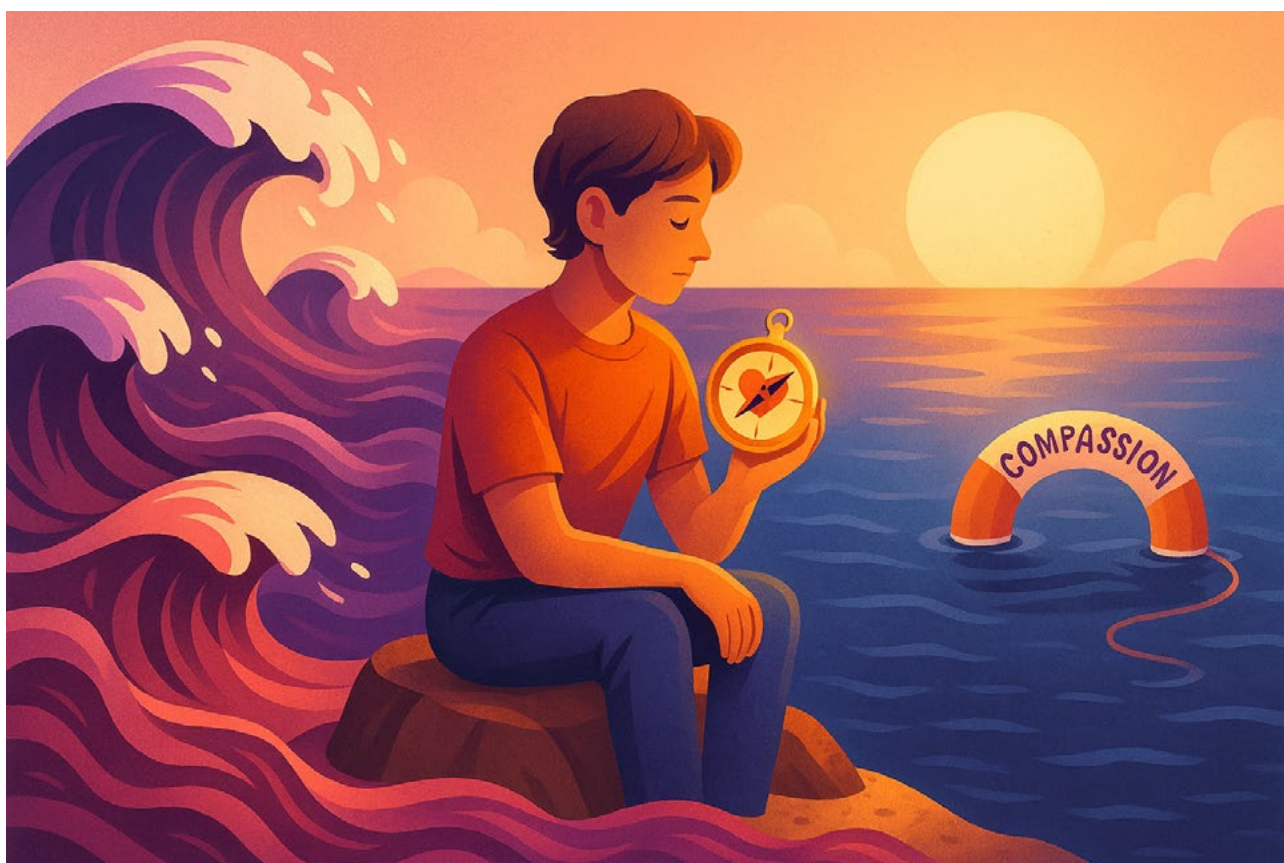
Pratique une prise de recul

Remplace les pensées négatives par des affirmations plus humaines et justes, comme dans les exercices précédents.

8. Ce n'est pas ta stabilité qui est en cause, c'est ton langage intérieur

Le but de ce module est de t'aider à prendre conscience des mécanismes sous-jacents des hauts et des bas que tu traverses. En remplaçant la rumination par de l'auto-compassion, tu peux apprendre à gérer ces fluctuations sans les laisser définir ta valeur.

La paix intérieure ne se trouve pas dans la stabilité, mais dans l'acceptation des vagues qui viennent et passent.



Module 7

RELATIONS, SOCIABILITÉ ET ÉPUISEMENT

Clarifier le lien aux autres pour ne plus s'oublier.

Les personnes atteintes de TDAH ne sont **pas incapables d'aimer ni d'être en lien**. Mais leur **système interne est constamment sollicité**, ce qui complique la gestion des relations. Entre un **flot de pensées incessantes, des émotions intenses, la peur du rejet et la culpabilité**, le lien avec l'autre devient parfois une source de stress et d'épuisement.

Ce module te propose de mettre de la clarté sur ce qui se joue dans tes relations, afin de créer des liens plus justes et équilibrés, sans t'oublier dans le processus.

Les relations ne sont pas faites pour te consommer, mais pour te nourrir.

1. Fiche technique : Comprendre les dynamiques relationnelles dans le TDAH

Le décalage relationnel

Quand ton énergie est au plus haut, tu te sens invincible, motivé(e) et clair(e). Mais plutôt que de profiter de cet élan naturel, tu tombes dans une urgence de produire et de capitaliser sur cette énergie.

Tu confonds souvent l'élan avec une pression. Tu sens que tu dois mériter cet état ou faire quelque chose d'important avec cette énergie. Mais derrière cet excès, il y a une peur sous-jacente : celle de redescendre.

Comportements fréquents ?

- **Interprétation excessive** : Ton cerveau interprète au lieu d'observer, ce qui crée des malentendus.
- **Manque de patience** : Les relations peuvent te paraître trop lentes ou trop intenses, ce qui te pousse à t'adapter constamment.
- **Effacement de soi** : En essayant de t'adapter, tu perds parfois ta propre voix, te sentant à côté de la relation.

Nous n'avons pas besoin de tout comprendre, mais d'apprendre à écouter.



2. Le lien devient une source de fatigue ou de domination

Relations déséquilibrées et épuisantes

La peur du rejet et le besoin de validation peuvent t'amener à t'accrocher à des relations qui ne te nourrissent pas.

Parfois, tu continues à donner même lorsqu'il n'y a plus de réciprocité, ou tu tolères des comportements irrespectueux parce que tu n'as pas appris à poser des limites.

Comportements fréquents

- **Accrochage aux relations toxiques** : Normalisation des comportements destructeurs par peur d'être abandonné(e).
- **Fusion ou dépendance** : Une relation trop fusionnelle où tu ne sais plus où commence l'autre et où tu finis.
- **Excuse des comportements nuisibles** : Justification de l'injustifiable par manque de limites saines.

Les relations saines ne sont pas basées sur la peur de décevoir, mais sur la confiance mutuelle.

Brené Brown, chercheuse et auteure

3. Les liens non clarifiés abîment ta santé mentale

Quand tu n'as pas appris à poser des limites saines, **tu te retrouves souvent en surcharge relationnelle chronique**. Tu donnes beaucoup, mais sans recevoir en retour, ce qui finit par te conduire à l'épuisement.

Signes de surcharge relationnelle

- **Hyper-sensibilité émotionnelle** : Tu te sens submergé(e) par les émotions des autres.
- **Isolement émotionnel** : En donnant trop sans recevoir, tu finis par te sentir seul(e), même en étant entouré(e).
- **Épuisement psychologique** : L'épuisement s'installe lorsque les relations deviennent un fardeau plutôt qu'une source d'énergie.

Ce n'est pas en donnant tout, mais en posant des limites, que l'on préserve sa santé émotionnelle."

4. La lucidité relationnelle : Un acte de courage et d'amour de soi

Objectif : Créer des relations équilibrées où tu peux respirer sans te perdre.

01

Identifie une relation où tu te sens épuisé(e)

Qu'est-ce qui te pèse dans cette relation ? Est-ce le manque de réciprocité, les comportements irrespectueux ou ton propre manque de limites ?

02

Établis une limite claire

Choisis une situation où tu peux poser une limite. Par exemple, dire "non" à une demande qui te surcharge émotionnellement.

03

Applique le test des besoins

Prends un moment pour réfléchir à tes besoins émotionnels dans cette relation. Quels sont les comportements ou actions qui te nourrissent et quels sont ceux qui te vident ?

Action

Note les relations qui te nourrissent et celles qui te drainent. Identifie des actions concrètes pour transformer les premières et te détacher des secondes.

6. Mantras pour cultiver des relations saines

- *“Je mérite des relations équilibrées, où je peux être moi-même sans me perdre.”*
- *“Je suis capable de poser des limites saines sans culpabiliser.”*
- *“Je choisis des relations où le respect mutuel est la base.”*

7. Défi du module : Reprendre le contrôle sur les hauts et les bas

Objectif : Renforcer ton pouvoir personnel en créant des relations équilibrées

01

Identifie une situation récente où tu n'as pas posé de limite

Quel effet cela a-t-il eu sur toi ?

02

Choisis une situation où tu vas poser une limite dans les prochains jours

Cela peut être dans une relation amicale, professionnelle ou familiale.

03

Note tes sentiments après avoir posé cette limite.

Est-ce que tu te sens soulagé(e), coupable, ou libéré(e) ? Note tes réflexions pour comprendre tes émotions.



Mes notes

8. Ce n'est pas en t'effaçant que tu crées des liens durables

Créer des relations équilibrées commence par un travail de reconnaissance de soi et de respect de ses besoins.

Ce module t'a permis d'explorer les dynamiques relationnelles que tu vis et de poser des bases solides pour des relations plus saines. Maintenant, il est temps d'arrêter de t'effacer pour plaire aux autres.

Apprends à t'aimer suffisamment pour te respecter dans tes relations.

“Aimer sans s'oublier, c'est le fondement des relations durables.”



Module 8

RELATIONS TOXIQUES, ADDICTIONS & DOPAMINE

Clarifier le lien aux autres pour ne plus s'oublier.

« Quand ton cerveau cherche à survivre... mais te met en danger. »

1. Fiche technique : Comprendre le besoin de dopamine

Objectif : Expliquer le lien entre le TDAH, la dopamine et les comportements

Le TDAH entraîne un déficit de dopamine, ce qui pousse ton cerveau à rechercher de la stimulation à travers des comportements parfois toxiques.

Ce module t'aidera à comprendre pourquoi tu cherches parfois des solutions rapides (*addictions, relations toxiques*) et comment réorienter ce besoin vers des comportements plus sains.

Fiche technique

- **Dopamine** : Neurotransmetteur crucial pour la motivation, le plaisir et l'attention.
- **TDAH et dopamine** : Un déficit de dopamine peut causer des problèmes de concentration, d'impulsivité, et un besoin constant de stimulation.

1. Fiche technique : Comprendre le besoin de dopamine

Objectif : Explorer comment le manque de dopamine influence tes choix et

Le manque de dopamine peut se traduire par des comportements comme :

Fiche technique

- **Recherche de stimulation intense** (conflits, relations toxiques)
- **Comportements addictifs** (alcool, drogue, sucre, achats compulsifs, travail)
- **Dépendance affective** (besoin constant de validation et d'approbation positive des autres ou de l'autre)

“Les addictions ne sont pas un manque de volonté, mais une tentative de régulation biologique.”

Gabor Maté, expert en addiction et en TDAH.



3. Les relations toxiques et la dopamine

Objectif : Expliquer le lien entre le TDAH, la dopamine et les comportements addictifs.

Les relations toxiques, malgré leur caractère destructeur, peuvent être une source de stimulation pour ton cerveau. Le drame émotionnel, les hauts et les bas, et les promesses floues sont perçus comme des moyens d'éviter l'ennui ou la sensation d'insuffisance.

Questions d'introspection :

Dans quelles relations te sens-tu énergisé(e) mais épuisé(e) à la fois ?

As-tu déjà eu l'impression que l'intensité émotionnelle dans une relation (positive ou négative) te donnait un sentiment d'être vivant(e) ?

Quels sont les comportements que tu excuserais dans une relation, mais qui, au fond, te nuisent vraiment ?

4. Addictions et comportements compulsifs : que cherches-tu vraiment ?

Objectif : Identifier les comportements compulsifs et leur lien avec la dopamine.

Les comportements compulsifs (*achats impulsifs, excès d'écrans, nourriture sucrée*) sont souvent une réponse du cerveau au manque de dopamine. Bien qu'ils apportent un soulagement temporaire, ils augmentent l'instabilité émotionnelle à long terme.

Exercice pratique :

Identifie un comportement toxique ou addictif dans ta vie. Réponds aux questions suivantes pour mieux comprendre son lien avec la dopamine :

Quand tu te sens anxieux(se), quel comportement cherches-tu pour compenser ce vide ?

Comment te sens-tu après avoir cédé à ce comportement ?
(Euphorie temporaire ? Culpabilité ? Fatigue ?)

Quels sont les effets à long terme de ce comportement sur ta vie ?

5. Comment reprendre le pouvoir sur ta dopamine

Objectif : Apprendre à choisir des sources de dopamine positives.

La dopamine ne peut pas être éliminée, mais il est possible de choisir des sources de stimulation constructives plutôt que destructrices.

Exercice pratique :

Identifie un comportement toxique ou addictif dans ta vie. Réponds aux questions suivantes pour mieux comprendre son lien avec la dopamine :



Dopamine constructive

- Activité physique régulière
- Création artistique ou engagement dans des projets créatifs
- Interactions sociales positives
- Atteinte d'objectifs réels et gratifiants



Dopamine destructrice :

- Conflits chroniques
- Excès numériques
- Addictions aux substances (alcool, drogues)
- Comportements impulsifs

Exercice pratique

Prends une source de dopamine destructrice que tu utilises régulièrement (ex : nourriture sucrée, écrans, etc.).

Réfléchis à une alternative saine à cette stimulation. Par exemple, remplace une heure d'écrans par une séance de sport ou de méditation.

Pratique une nouvelle activité pendant une semaine

pour observer si elle peut satisfaire ton besoin de dopamine de manière plus équilibrée.

6. Le pilotage automatique : reprendre conscience

Objectif : Apprendre à sortir du mode automatique de réponse aux besoins de dopamine.

Le pilotage automatique se déclenche souvent sans que tu en sois conscient(e). Tu réagis à tes émotions ou à des situations stressantes sans réelle prise de décision, ce qui peut aggraver la recherche de dopamine destructrice.

Exercice de conscience

- **Observer tes réactions automatiques** : Pendant une journée, observe un moment où tu réagis sans réfléchir à une situation (achat impulsif, comportement addictif, etc.).
- **Ralentis et prends un moment pour respirer** : Avant de répondre ou d'agir, prends une respiration profonde et réfléchis à une alternative saine.

7. Cesser de confondre stimulation et destruction

Objectif : Apprendre à faire la distinction entre ce qui te stimule positivement et ce qui te détruit.

Apprendre à différencier stimulation saine et destructrice est essentiel pour mieux réguler ta dopamine. Ce module te guide pour faire des choix plus équilibrés et durables.

Exercice pratique :

- **Prends un comportement stimulant que tu utilises pour te sentir vivant(e).**
Réfléchis si ce comportement te nourrit à court et long terme.
- **Fais une liste des activités qui t'apportent un réel bien-être et qui sont positives pour ton équilibre émotionnel.**

8. Mantras pour le module

- *"Je choisis consciemment ce que je nourris dans ma vie."*
- *"Je mérite une dopamine saine et équilibrée."*
- *"Mes choix me définissent, et je choisis de me nourrir de ce qui me fait grandir."*

Reprendre le contrôle sur ta dopamine

Le TDAH ne doit pas être une excuse pour tomber dans des comportements destructeurs. En devenant plus conscient(e) de tes mécanismes internes et en faisant des choix plus sains, tu peux équilibrer ta recherche de stimulation et retrouver une vie plus épanouie.

Ce workbook t'aide à identifier, comprendre, et remplacer les comportements destructeurs liés à la recherche de dopamine par des alternatives plus saines. En pratiquant les exercices et en répondant aux questions d'introspection, tu pourras progressivement construire des habitudes qui nourrissent ton bien-être.

Module 9

CRÉER TA VIE TDAH-FRIENDLY : TON SYSTÈME À TOI

Clarifier le lien aux autres pour ne plus s'oublier.

La base du changement, c'est l'observation

Ce module t'aide à construire un système de vie adapté à ton fonctionnement unique, en observant d'abord tes habitudes et comportements actuels. En comprenant ce qui déclenche certaines réactions et en adaptant ton environnement, tu pourras amorcer un changement durable et efficace, à une étape à la fois.

1. La base du changement : l'observation

Pourquoi observer ? addictifs.

L'observation est la première étape du changement. Sans comprendre comment fonctionne ton système interne, il est difficile de faire des ajustements efficaces. L'idée ici est de prendre un moment pour observer sans jugement ton quotidien, tes émotions, et tes habitudes. L'observation consciente permet de mieux comprendre ce qui te fait réagir, te stresser, ou te fatiguer.

Exercice pratique : Observer sans juger

01

Choisis un moment de la journée pour observer ce qui se passe en toi

Est-ce que tu te sens stressé(e) ou fatigué(e) ? Qu'est-ce qui déclenche ces sentiments ? Écris tout cela sans te juger.

02

Note les situations où tu es en colère ou tendu(e)

Quelles sont les sources possibles de cette tension ? Essaie de comprendre sans te blâmer.

03

Observe tes habitudes

Quelles sont les actions que tu répètes chaque jour sans y réfléchir ?

L'observation de soi sans jugement est le premier pas vers la transformation.

Carl Jung



2. Une habitude à la fois : Identifier le domino

L'importance des petites actions

Changer radicalement est épuisant. Le véritable changement vient des petites actions répétées. Chaque petite habitude, chaque petit geste, peut créer un effet domino. C'est le concept de "1% par jour" : si tu t'améliores de 1% chaque jour, tu seras 365% meilleur dans un an.

Exercice pratique : Trouver ton "domino"

Choisis une habitude que tu aimerais changer : Est-ce que c'est ton sommeil, ton environnement, ou la gestion des relations ?

Demande-toi quelle petite action peut améliorer cette habitude : Par exemple, si tu veux mieux gérer ton sommeil, peut-être que le premier domino est de définir une heure fixe pour te coucher.

Evalue ton progrès : Prends un moment chaque semaine pour observer

Les grands changements viennent des petites habitudes

James Clear, auteur de Atomic Habits

3. Adapter ton environnement : Créer un espace qui te respecte

Ton environnement influence ton bien-être

Un environnement organisé et calme peut grandement améliorer ta stabilité. Trop de stimuli ou de chaos peut épuiser ton énergie, alors qu'un espace épuré et adapté à tes besoins peut aider à te recentrer.

Exercice pratique : Désencombrer et organiser

01

Identifie un espace où tu te sens souvent submergé(e)

Cela peut être ton bureau, ta chambre ou un autre lieu de ton quotidien.

02

Fais un tri dans cet espace

Enlève tout ce qui n'est pas essentiel. Simplifie ton espace pour qu'il soit apaisant.

03

Crée un environnement propice à ta concentration

Essaie d'ajuster la lumière, les bruits, et les distractions visuelles. Par exemple, utilise un casque antibruit ou un

Ton environnement doit nourrir ta créativité, pas te l'aspirer.

Marie Kondo, experte en rangement



4. Apprendre à demander (et recevoir) de l'aide

Pourquoi demander de l'aide est une force

Demander de l'aide peut sembler difficile pour ceux qui ont le TDAH, car cela peut être perçu comme une faiblesse. **Mais reconnaître ses besoins et demander de l'aide est en réalité un signe de force et de sagesse émotionnelle.**

Exercice pratique : S'exercer à demander de l'aide

01

Identifie un domaine où tu pourrais demander de l'aide

Cela peut être une tâche à la maison, au travail, ou dans une relation.

02

Exprime clairement ta demande

Dis à quelqu'un ce que tu as besoin qu'il fasse pour toi, sans culpabiliser.

03

Prends note de ton ressenti après avoir demandé de l'aide ta concentration

Essaie d'ajuster la lumière, les bruits, et les distractions visuelles. Par exemple, utilise un casque antibruit ou un éclairage doux pour ne pas te fatiguer.

“Demander de l'aide est un acte de courage, non de faiblesse.”

Brené Brown, chercheuse et auteure

5. Continuer à apprendre sans s'éparpiller

L'apprentissage ciblé

Avec le TDAH, on peut facilement se disperser dans différents projets ou centres d'intérêt. L'objectif ici est de prioriser tes apprentissages et d'adopter une approche plus ciblée pour éviter l'épuisement.

Exercice pratique : Prioriser tes apprentissages

Note les domaines ou sujets que tu veux apprendre. Classifie-les par ordre d'importance et de pertinence pour ta vie.

Choisis un domaine à approfondir : Fixe-toi un objectif d'apprentissage clair et atteignable, et engage-toi à y consacrer du temps chaque semaine.

Crée une routine d'apprentissage simple : Utilise des rappels, des timers, ou des agendas visuels pour te concentrer. l'impact de cette petite action sur ta vie.

“L'apprentissage est un voyage, pas une course.”

George Leonard



6. S'auto-évaluer avec douceur : Fixer des caps réalistes

L'auto-évaluation sans jugement

La perfection n'existe pas, et il est important d'adapter tes objectifs à ta réalité. L'auto-évaluation doit être bienveillante et sans jugement.

Exercice pratique : Suivre tes progrès

01

Fixe un objectif réaliste pour une semaine ou un mois

Cela peut être lié à un projet, à une tâche quotidienne, ou à un aspect de ton bien-être.

02

Note tes progrès sans jugement

Le but est d'observer les petites améliorations sans te critiquer si tu n'atteins pas la perfection.

03

Utilise des outils adaptés

Par exemple, un agenda visuel ou des rappels peuvent t'aider à suivre tes progrès et à rester motivé(e).

“Ne cherche pas la perfection, cherche l'amélioration continue.”

7. Mantras pour le module

- *“Je suis capable de créer une vie qui me ressemble.”*
- *“Je choisis des habitudes simples mais puissantes qui me nourrissent.”*
- *“Je respecte mon rythme et mes besoins.”*

8. Créer ta version d'une vie sereine, atypique et puissante

Créer ta propre vie

Tu as le pouvoir de façonner ta vie selon tes propres règles. Ce module est une invitation à créer un environnement qui te respecte et te permette de vivre sereinement, malgré les défis du TDAH.

Exercice pratique : Créer un plan de vie TDAH-friendly

Réfléchis à ce que tu veux dans ta vie idéale : Quelles sont les valeurs et les activités qui te nourrissent ?

Établis des règles simples pour ta vie : Cela peut être des principes concernant ton emploi du temps, tes relations, ou tes routines.

Crée une vision de ton futur : Où veux-tu être dans un an ? Dans cinq ans ? Utilise cette vision pour te guider dans tes choix

“L'apprentissage est un voyage, pas une course.”

George Leonard

Créer ta vie à toi

Tu as désormais toutes les clés pour créer un système de vie qui te respecte, basé sur une observation consciente, une **adaptation progressive** et une **prise de pouvoir sur ta dopamine**.

En suivant ce workbook et en mettant en place des habitudes une à une, tu pourras construire une vie qui te correspond, où tu n'as plus besoin de te conformer à des normes extérieures.



Module 10

OUTILS PRATIQUES, FACILES ET ACTIONNABLES

La base du changement, c'est l'observation.

Ce module te propose des outils simples et concrets que tu peux utiliser au quotidien pour créer un environnement qui te soutient et t'aide à mieux réguler ton énergie.

Chaque outil est pensé pour être facile à intégrer dans ta vie, sans pression ni injonction.

1. La respiration consciente : comment sortir de l'apnée

Pourquoi la respiration consciente est magique ?

La respiration profonde et consciente est un outil puissant pour calmer ton système nerveux. Elle permet de réduire l'anxiété et de créer un moment de pause dans ta journée.

Exercice pratique : Observer sans juger

01

Prends une pause

à n'importe quel moment de la journée (3 à 5 fois par jour).

02

Inspire profondément pendant 4 secondes, puis expire lentement pendant 6 secondes.

03

Répète cet exercice pendant 2 minutes, en te concentrant sur ton souffle.

“La respiration est l'ancrage du moment présent.”

Jon Kabat-Zinn, expert en méditation et en pleine conscience

2. La méditation guidée courte

Pourquoi méditer ?

La méditation permet de recentrer ton esprit et de réduire l'agitation mentale. Même 3 à 5 minutes peuvent suffire à retrouver du calme et de la clarté.

Exercice pratique : Méditation guidée

01

Choisis une méditation guidée

à n'importe quel moment de la journée (3 à 5 fois par jour).

02

Prends un endroit calme et assis-toi confortablement.

03

Laisse-toi guider par la voix et essaie de te concentrer uniquement sur l'instant présent.

“La méditation est une pause pour l'esprit.”

Thich Nhat Hanh, maître zen

Question d'introspection :

Quand est-ce que tu as besoin de revenir à toi-même, de te recentrer ? Comment cette pratique peut-elle t'aider à mieux gérer ton quotidien ?

3. Le mouvement : bouger pour réguler ton esprit

Pourquoi bouger ?

Le corps a besoin de mouvement pour libérer l'énergie accumulée et réguler les émotions. 15 minutes par jour suffisent pour relancer ta dopamine et réguler ton humeur.

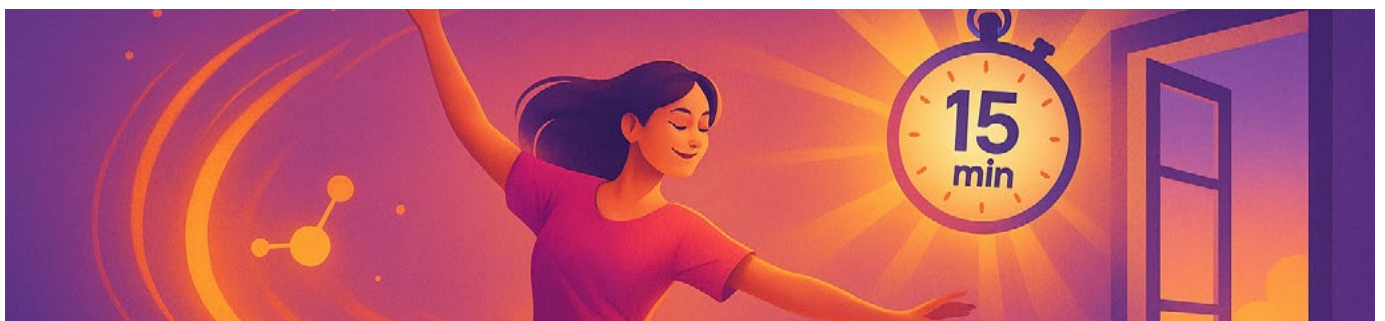
Exercice pratique : Bouge ton corps

01

Choisis une activité physique simple : marche, danse, étirements.

02

Fais-le pendant 15 minutes par jour, en mettant l'accent sur l'expérience plutôt que sur la performance.



Le mouvement est la médecine du corps et de l'esprit.

Dr. John J. Ratey, psychiatre et expert en neurosciences

Question d'introspection :

Quelles activités physiques te procurent du plaisir et t'aident à te sentir plus détendu(e) ?

4. Le journaling : écrire pour clarifier

Pourquoi écrire ?

Écrire chaque jour, même quelques lignes, permet de libérer ton esprit, d'extérioriser tes émotions et de mieux comprendre tes besoins.

Exercice pratique : Journaling

01

Prends 5 minutes par jour pour écrire sans filtre ce qui te traverse.

02

Note tes humeurs, tes émotions, ou tes prises de conscience. Si tu n'as rien à dire, écris simplement « Je me sens... ».

“Écrire permet de sortir de l'encombrement mental.”

Natalie Goldberg, auteure et praticienne en écriture

Question d'introspection :

Qu'est-ce qui te traverse aujourd'hui ? Quels sentiments ou pensées voudrais-tu poser sur le papier ?

5. Les mantras positifs : entraîner ton esprit

Pourquoi utiliser des mantras ?

Les mantras sont une manière de réorienter ton esprit vers des pensées positives et constructives. Répéter des phrases-clés aide à sortir des boucles négatives et à renforcer ta confiance en toi.

Exercice pratique : Répéter des mantras

01

Choisis un mantra positif chaque matin. Par exemple, « Je suis capable », « Je peux avancer à mon rythme », ou « Je suis en train d'apprendre ».

02

Répète-le à voix haute ou dans ta tête lorsque tu te sens stressé(e) ou découragé(e).

“L'esprit est comme un jardin : il faut le nourrir de pensées positives pour qu'il produise des fruits sains.”

Dale Carnegie, auteur de *Comment se faire des amis et influencer les autres*

Question d'introspection :

Quels sont les mantras qui résonnent avec toi ? Comment peux-tu les intégrer dans ton quotidien ?

6. Le casque anti-bruit ou la musique définie

Pourquoi utiliser un casque anti-bruit ou de la musique ?

Le bruit parasite est une source d'épuisement. Le casque anti-bruit ou une playlist spécifique peuvent aider à créer un environnement plus calme et plus propice à la concentration.

Exercice pratique : Utiliser des outils sensoriels

01

Teste un casque anti-bruit (exemple bouchon d'oreille loop) ou une playlist de concentration/relaxation (lofi , fréquence de concentration...). Utilise-le lorsque tu travailles ou lorsque tu veux te recentrer.

02

Expérimente avec des sons ou musiques adaptées à différents moments de ta journée (musique calme, musique de concentration, etc.).

“Le silence est la source de toute créativité.”

Ralph Waldo Emerson, philosophe et essayiste

Question d'introspection :

As-tu déjà utilisé un casque anti-bruit ou de la musique pour t'aider à te concentrer ?
Comment cela a-t-il affecté ton travail ?

7. Apprendre à exprimer clairement tes besoins et émotions

Pourquoi exprimer tes besoins ?

Exprimer clairement ce que tu ressens et ce que tu as besoin de manière respectueuse et honnête est essentiel pour maintenir des relations saines et claires.

Exercice pratique : Exprimer tes besoins

01

Identifie une situation où tu n'as pas exprimé un besoin Par exemple, à un proche ou au travail.

02

Formule ce besoin de manière claire et essaie de le partager.

“Exprimer ses émotions, c’est rendre visibles les invisibles.”

Virginia Satir, thérapeute familiale

Question d’introspection :

Dans quelles situations as-tu du mal à exprimer tes besoins ? Quels sont les obstacles qui t’empêchent de le faire ?

8. S'auto-évaluer avec douceur : fixer des caps réalistes

Pourquoi s'auto-évaluer ?

L'auto-évaluation est un outil précieux pour ajuster tes objectifs sans jugement. L'idée est de t'accepter tel(le) que tu es, tout en cherchant à progresser.

Exercice pratique : Suivre tes progrès

01

Fixe un petit objectif pour la semaine. Ce peut être un objectif lié à ta santé, ton bien-être ou tes habitudes.

02

Prends 5 minutes chaque jour pour noter tes progrès et ajuster tes actions si nécessaire.

“L'évaluation sans jugement est une clé pour avancer avec bienveillance.”

Brené Brown, chercheuse et auteure

Question d'introspection :

Comment te sens-tu après avoir suivi un objectif cette semaine ? Quelles sont les petites victoires que tu n'as pas encore reconnues ?

9. Écrire tes objectifs + visualiser ta version idéale

Pourquoi fixer des objectifs ?

Fixer des objectifs clairs et visualiser ta version idéale de toi-même est un puissant levier de motivation.

Exercice pratique : Objectifs et visualisation

01

Écris tes objectifs pour la semaine

Que veux-tu accomplir ?

02

Visualise-toi atteignant ces objectifs

Ferme les yeux et imagine-toi dans ta version idéale, épanouie et sereine.

“La visualisation est le premier pas vers la création de ton avenir.”

Napoleon Hill, auteur de *Réfléchissez et devenez riche*

Question d'introspection :

Quels sont les objectifs qui comptent vraiment pour toi en ce moment ? Quelle vision idéale te guide ?

10. Observer les zones de friction

Pourquoi observer les zones de friction ?

Les zones de friction sont des signaux que quelque chose n'est pas aligné avec tes besoins ou tes limites. Prendre un moment pour observer ces signaux permet de mieux comprendre ce qui doit être ajusté.

Exercice pratique : Suivre tes progrès

01

Identifie une situation récente où tu as ressenti de la contrariété, de la colère ou de la panique.

02

Demande-toi quel besoin ou quelle limite n'a pas été respecté(e). Que peux-tu ajuster ?

“Les émotions sont des messagères. Apprends à les écouter.”

Eckhart Tolle, auteur de *Le Pouvoir du moment présent*

Construire une vie à ton rythme

Les outils proposés dans ce module sont là pour t'accompagner à créer une routine de vie qui te respecte, sans pression. Prends un outil à la fois et sois flexible.

Le chemin vers un quotidien plus serein passe par l'expérimentation et l'adaptation à ton propre fonctionnement.



Quelle action vas-tu mettre en place dès aujourd'hui ?

Note une action que tu souhaites tester en priorité, qu'il s'agisse de respiration, de méditation, ou d'un autre outil.

Lexique

VOCABULAIRE DU TDAH ET OUTILS PRATIQUES

1. TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité)

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental qui affecte l'attention, l'impulsivité et, dans certains cas, l'hyperactivité. Il se manifeste par des difficultés à maintenir l'attention, à gérer les impulsions et à réguler l'activité motrice.

2. Dopamine

Neurotransmetteur essentiel pour la régulation de l'attention, la motivation, et la gestion des émotions. Le manque de dopamine dans le cerveau est l'une des causes principales des symptômes du TDAH.

3. Impulsivité

Tendance à agir rapidement sans réflexion préalable. Les personnes atteintes de TDAH peuvent réagir de manière impulsive, souvent en raison de la difficulté à réguler la dopamine et les émotions.

4. Surcharge Cognitive

État mental où le cerveau est saturé d'informations, ce qui rend difficile la prise de décisions ou l'exécution de tâches. Cela peut conduire à de l'anxiété, de la fatigue et de la frustration.

5. Hyperactivité

Agitation excessive, tant à un niveau physique (activité motrice) qu'à un niveau mental (pensées incessantes). Bien que l'hyperactivité physique diminue souvent avec l'âge, l'agitation intérieure reste fréquente chez les adultes atteints de TDAH.

6. Procrastination

Tendance à remettre à plus tard les tâches ou décisions importantes. La procrastination chez les personnes atteintes de TDAH est souvent liée à un manque de dopamine, une incapacité à se motiver ou une surcharge émotionnelle.

7. Brouillard Mental

État où il devient difficile de penser clairement ou de se concentrer. Cela peut résulter de la surcharge cognitive, du stress ou de la fatigue. Le “brouillard mental” est souvent décrit par les personnes ayant un TDAH comme une difficulté à organiser les pensées.

8. État de Flow

Un état optimal d’immersion totale dans une tâche, où une personne est extrêmement concentrée et productive. Les personnes atteintes de TDAH peuvent atteindre un état de flow lorsqu’elles sont pleinement engagées dans une activité qui les passionne.

9. Dérégulation Émotionnelle

Difficulté à gérer les émotions, notamment en réponse à des événements stressants. Les personnes avec TDAH peuvent avoir des réactions émotionnelles plus fortes et plus rapides que celles des autres.

10. People-Pleasing

Tendance à chercher à plaire aux autres en faisant passer leurs besoins avant les siens. Cela peut être lié à l’hypersensibilité au rejet, fréquente chez les personnes atteintes de TDAH.

11. Masking (Masquage)

Comportement où une personne tente de cacher ou de masquer les symptômes du TDAH pour se conformer aux attentes sociales ou professionnelles. Cela peut conduire à un épuisement émotionnel et à un sentiment de déconnexion avec soi-même.

12. Syndrome de l’Imposteur

Sentiment persistant de ne pas mériter ses réussites ou de ne pas être à la hauteur, souvent associé à une faible estime de soi. Les personnes atteintes de TDAH peuvent ressentir ce syndrome en raison des difficultés à s’organiser ou à répondre aux attentes sociales.

13. Zones de Friction

Les moments ou situations qui génèrent de la frustration, de la colère ou de l’anxiété. Ces “zones de friction” sont des indicateurs importants de besoins non satisfaits ou de limites non respectées.

14. Cerveau TDAH

C’est un cerveau qui fonctionne différemment de la norme. Il a des difficultés à réguler l’attention, à gérer les émotions et à maintenir une motivation constante. Il fonctionne sous pression, mais manque de stimulation dans des situations non engageantes.



15. Régulation

Processus par lequel une personne ajuste ses pensées, émotions et comportements en réponse aux exigences de l'environnement. Dans le cas du TDAH, la régulation peut être difficile, en particulier quand la dopamine est insuffisante.

16. Auto-évaluation

Examen personnel et introspectif de ses progrès et comportements. Dans le contexte du TDAH, l'auto-évaluation est un outil important pour ajuster ses stratégies sans se juger, mais avec bienveillance et réalisme.

17. Dysrégulation Sensible au Rejet (DSR)

Hyper-sensibilité émotionnelle au rejet, perçu ou réel. Cette réaction est particulièrement fréquente chez les personnes atteintes de TDAH, provoquant parfois des réactions excessives face à des situations de rejet ou de critique.

18. Stratégies de Survie

Mécanismes ou comportements adoptés pour faire face aux défis du TDAH, souvent pour compenser des difficultés sociales, émotionnelles ou professionnelles. Ces stratégies peuvent devenir des habitudes difficiles à briser.

19. Routines et Habitudes

Comportements répétitifs et structurés qui facilitent l'organisation et la gestion du quotidien. Les personnes avec TDAH peuvent bénéficier de routines pour mieux gérer leur temps et réduire la surcharge mentale

20. Équilibre Dopaminergique

Le processus d'équilibrer la libération de dopamine dans le cerveau pour maintenir une motivation et une énergie constantes. Une bonne gestion de l'équilibre dopaminergique peut réduire les symptômes du TDAH.

21. Frustration

Sentiment d'insatisfaction ou d'impuissance face à des attentes non réalisées. Les personnes atteintes de TDAH peuvent éprouver plus de frustration en raison de l'incapacité à respecter les délais ou à s'organiser efficacement.

« Je suis en constante évolution, j'apprends à comprendre et à gérer mon fonctionnement. »

Cette fiche lexicale est conçue pour t'aider à mieux comprendre le vocabulaire utilisé dans le cadre du TDAH et de cette formation. Tu peux t'en servir pour approfondir ta compréhension des concepts clés et te guider tout au long du programme.