

# 8 Astuces pour les TDAH afin de mener un projet au bout

## ■ 1. Clarifie ton “pourquoi”

Le TDAH a besoin de sens pour rester motivé. Avant de te lancer, écris noir sur blanc : pourquoi ce projet compte pour toi, ce qu’il t’apportera à long terme, et quelles émotions tu veux ressentir à la fin. Mets ton “pourquoi” en fond d’écran ou sur un post-it visible chaque jour.

## ■ 2. Fractionne le projet en mini-missions

Un projet global peut paraître une montagne. Découpe-le en étapes ultra concrètes : une tâche = une action précise, réalisable en moins de 30 minutes. Chaque mini-victoire nourrit la dopamine et entretient la motivation.

## ■ 3. Utilise la méthode du “timer magique”

Le cerveau TDAH adore la pression douce du temps. Essaie la méthode Pomodoro : 25 minutes de focus + 5 minutes de pause. Tu peux aussi te dire : “Je m’y mets juste 10 minutes.” Souvent, une fois lancé-e, tu continues naturellement.

## ■ 4. Crée une “routine flexible”

Les routines rigides fatiguent le cerveau TDAH. À la place, instaure une structure souple : des blocs de temps plutôt que des horaires précis, et des rituels simples. Le cerveau TDAH aime la nouveauté, donc garde un peu de variété !

## ■ 5. Trouve un “allié d’ancrage”

Partage ton avancement à quelqu’un : ami, coach, collègue, thérapeute. Dire à voix haute ce que tu veux accomplir crée un engagement extérieur puissant. Un message vocal hebdo à ton “buddy” suffit à maintenir le cap.

## ■ 6. Simplifie ton environnement

Le TDAH est hyper-sensible aux distractions. Allège ton espace avant chaque session : table dégagée, téléphone hors de vue, to-do list à 3 priorités maximum. L’ordre extérieur soutient la clarté intérieure.

## ■ 7. Célèbre chaque micro-succès

Le cerveau TDAH a besoin de retours positifs immédiats. Ne réserve pas la célébration pour la fin du projet : une pause café plaisir, une musique que tu aimes, une phrase de

fierté dans ton carnet. Chaque mini-fête renforce ton circuit de récompense.

## ■ 8. Accueille les “pauses et rechutes”

Tu vas t'arrêter, te disperser, perdre le fil — et c'est normal. Ce n'est pas un échec, mais un rythme naturel du TDAH. Quand tu décroches, reviens doucement à ton intention initiale. Le secret n'est pas la perfection, mais la persévérance bienveillante.

## ■ En résumé

Sens + structure souple + soutien = réussite TDAH compatible. Chaque projet est une danse entre ton feu intérieur et ton besoin d'adaptation. Tu ne manques pas de volonté — tu as juste besoin d'un système qui parle le langage de ton cerveau.

Avec bienveillance,

**Nadia Poullain**

Thérapeute énergétique & Coach en résilience

Prends ton rendez-vous gratuit de 30 min

<https://calendly.com/nadiapoullain/30min>