

AMÉLIORER SA CONCENTRATION ET MIEUX GÉRER SON TEMPS AVEC UN TDA/H



ANNE JUGUET

le-tdah-au-quotidien.com

Table des Matières

Table des Matières	2
Introduction :	3
- Là où tout a commencé...	4
- Comment pourrais-je, moi, vous aider à avancer ?	4
- Pourquoi cet e-book ?	6
- Comment je vais aborder le TDA/H dans cet e-book	6
- Le TDA/H, diagnostic et démarches	7
- Un bonus à la fin de cet e-book !	8
Partie 1 : Le cerveau du TDA/H, différences d'attention et gestion de l'information	9
1. Une concentration différente (et pas absente)	9
2. Ce qu'il se passe dans le cerveau	10
3. Comment le TDA/H pose problème dans toutes les sphères de notre vie	12
Partie 2 : Outils de concentration et comment les utiliser	14
1. Mettre en place un bon rythme de vie	15
1.1 Pourquoi avoir un bon rythme de vie	15
1.2 Comment trouver son rythme	16
- L'activité physique	17
- La respiration	18
- La méditation	19
- La qualité du sommeil	19
- Faire des pauses	22
1.3 focus sur les rituels	23
- L'importance des rituels	23
- Quels rituels mettre en place et comment	23
- Comment ne pas abandonner ses rituels	25
2. Comment améliorer sa concentration	27
2.1 Mieux se concentrer, au travail (qu'il soit en entreprise ou à la maison), à l'école, chez soi ou à l'extérieur :	28
2.3 Focus sur la méditation et autres pratiques	32
- Comment mon corps m'a dit "STOP !"	33
- Ce que la méditation peut nous apporter	34
- On s'en fout de faire les choses bien !	35
Partie 3 : Augmenter significativement sa gestion du temps	39

1. Avoir un corps et une énergie au service de sa vie	39
1.1 Procrastination, concentration et niveau d'énergie	39
- D'où vient cette incapacité à faire les choses au bon moment ?	40
1.2 Augmenter son niveau d'énergie, sans stimulants dangereux !	41
1.3 Focus sur l'alimentation et la glycémie	43
- Le problème du taux de sucre dans le sang	43
1.4 Deux astuces anti-procrastination	45
- La méthode des 2 minutes :	45
- Faites-vous ce qu'il faut faire MAINTENANT ?	46
Un dernier mot...	47
Bibliographie et Références	48
Articles et Études	48
Sites et Vidéos	48
Livres	49

Introduction :

- Là où tout a commencé...

Ce mois d'août 2015 était chaud. J'étais assise devant un bureau, mon compagnon était à mes côtés. En face de nous, le neurologue écoutait mes interrogations et posait quelques questions. Après une dizaine de minutes passées à discuter, le diagnostic tomba :

-Bon et bien c'est assez clair, vous avez un **TDAH**. Je peux vous prescrire...

-Euh attendez, c'est quoi un TDAH?

C'était la première fois que j'entendais ce mot. Après m'avoir expliqué vaguement ce qu'était un TDAH, le neurologue m'indiqua les différentes procédures envisageables et les médicaments existants. Aucun spécialiste à aller voir ni aucun établissement précis... j'allais découvrir **l'ampleur de la situation en France**, quelques mois plus tard en arrivant sur Bordeaux. Il m'aura fallu **un peu plus d'un an pour réussir l'exploit de trouver une personne compétente pour m'aider**, un coup de chance dû au désistement de dernière minute d'un autre patient ! Combien de personnes n'ont jamais trouvé ? Combien cherchent encore ? Et combien sont allées voir, par ignorance ou par dépit, des professionnels qui, ne connaissant pas cette singulière différence cérébrale, les ont amenées sur un tout autre chemin ? Il existe très peu de professionnels spécialisés dans le domaine des **troubles de l'attention et de l'hyperactivité**. Dans certaines villes, ils font même cruellement défaut et de nombreuses personnes sont laissées dans l'ignorance ou seules face à leurs difficultés.



- Comment pourrais-je, moi, vous aider à avancer ?

Aujourd'hui, j'ai beaucoup appris sur ce sujet très complexe. Il me reste encore beaucoup de choses à découvrir, mais j'aimerais pouvoir aider les personnes qui, comme moi, se retrouvent face à ce problème et cherchent des solutions à apporter aux difficultés de leur quotidien.

Mais comment pourrais-je, moi, vous aider à avancer ?

Depuis mon enfance, j'ai toujours été un peu en dehors des clous de la société. Je me suis **intéressée assez tôt à la psychologie** afin d'essayer de comprendre les gens qui gravitent autour de moi. Et surtout, j'ai fini par mieux me comprendre moi-même. Au fil des ans, mes **exercices de feed-back**¹ et autres expériences psychologiques m'ont permis de résoudre pas mal de mes problèmes, mais **certains problèmes voyaient leurs causes rester impénétrable**. Ils semblaient pourtant liés... Puisque mes efforts ne menaient à rien et que j'avais épuisé la veine psychologique, je me suis dit : « *Ça doit être mon cerveau qui n'est pas normal ! Soit je suis VRAIMENT un extra-terrestre et je vais finir dans la zone 51, soit j'ai des fils qui se touchent !* » Et me voilà partie à la rencontre d'un neurologue. Ce jour-là changea le reste de ma vie. Il marqua aussi le début d'une grande et passionnante aventure.



Depuis j'ai appris (*et expérimenté*) ce qu'était une thérapie cognitivo-comportementale, découvert les bases de la PNL et du coaching, testé diverses méthodes de productivité, de

¹ Ici, retour sur les actions et pensées et leurs influences sur soi-même et l'entourage.

retour à la sérénité et à l'instant présent, de contrôle de ses émotions, de confiance et d'affirmation de soi, en adaptant le tout au TDA/H.

Et surtout, je continue à apprendre tous les jours grâce au blog [Le TDA/H au quotidien](#) et grâce à vous, car chaque article est une occasion d'approfondir mes connaissances et de les mettre en application. Merci à vous pour cette opportunité !

- Pourquoi cet e-book ?

J'ai eu la chance de rencontrer les bonnes personnes et d'avoir été aidée dans ma vie pour la rendre plus facile à vivre. Aujourd'hui **je veux redonner à ceux qui veulent avancer et ont besoin d'aide**, tout le **soutien**, toutes les **astuces** et toutes les **méthodes** dont j'ai pu bénéficier et qui ont contribué à améliorer mon quotidien, ma relation à autrui et à moi-même, et ma capacité à trouver mes propres solutions. Ce blog et cet e-book sont pour moi une nouvelle aventure et une occasion de continuer à **améliorer ma vie, ainsi que la vôtre**, j'espère... :) Je vous invite d'ailleurs à **prendre des notes** tout au long de votre lecture, pour pouvoir **plus facilement retenir et appliquer** les méthodes et astuces que je vais vous donner. N'hésitez pas non plus à **revenir voir les différentes explications et les exercices** de chaque section de l'e-book. Enfin, essayez d'**appliquer ce que vous allez lire le plus rapidement possible** après votre lecture, juste après si possible, comme ça vous serez encore motivé et couperez court à la procrastination. ;)

- Comment je vais aborder le TDA/H dans cet e-book

Il y a **beaucoup de théories différentes** sur le TDA/H. Certains professionnels refusent son existence en temps que trouble, ce serait pour eux un simple trait de caractère. D'autres pensent que c'est effectivement un trouble neurologique mais là encore tout le monde n'est pas d'accord sur ses origines ou ses implications. D'autres enfin, admettent ne pas trop savoir, sans pour autant jeter l'éponge, car **la recherche avance constamment** et petit à petit, on trouve des réponses !



Quant à moi, je ne suis pas médecin et encore moins une professionnelle de la santé spécialisée en TDA/H. Toutes les informations que je partage dans cet e-book, je les tiens d'associations, de revues scientifiques et de professionnels spécialisés (dont je vous donne les références soit en bas de page, soit à la fin de cet e-book). Elles sont le fruit de toutes mes recherches faites quotidiennement depuis quelques années. Les scientifiques (et même certains corps de science) n'étant pas d'accord entre eux, je ne suis pas ici pour dire que untel a raison par rapport à un autre. Je n'ai pas les qualifications requises pour cela et cela ne m'intéresse pas. Je suis là pour faire passer toutes les informations dont je dispose et pour que chacun ait le choix de décider de ce qui lui convient le mieux.

- Le TDA/H, diagnostic et démarches

Si vous lisez cet e-book, c'est que vous avez un TDA/H et qu'actuellement, vous cherchez des solutions pour gérer certains de ses symptômes ou de leurs conséquences. Je ne vous ferai donc pas l'affront de vous expliquer ce qu'est un TDA/H, vous le savez déjà un peu trop bien ! :D

Si vous n'êtes pas dans la catégorie de personnes que je viens de décrire et que vous ne savez pas bien ce qu'est le TDA/H ou ce qu'il implique, je vous invite à aller voir sur la page [Par où commencer ?](#) de mon site, vous trouverez toutes les explications nécessaires. :)

Quand je parle de TDA/H, d'hyperactivité, d'inattention ou d'impulsivité, la plupart des gens se sentent assez concernés par le problème et m'avouent qu'ils ont eux aussi quelques problèmes d'inattention, ou qu'ils sont hyperactifs (*entendez "hyper actifs" dans leur vie*). Souvent, une de leurs premières questions est : **comment savoir si on a un TDA/H ou non ?**



Effectivement, il faut bien faire attention quand on parle de TDA/H, car c'est un trouble qui réunit plusieurs conditions. Être une personne très active dans la vie ou être tête en l'air ne veut pas dire que l'on en est atteint... d'où cette question légitime !

Eh bien pour faire simple, si vous êtes une personne **très très inattentive, hyperactive, hyper-émotive ou impulsive** (*et souvent plusieurs à la fois*), cela **de manière assez extrême** pour provoquer des dégâts et des handicaps dans votre vie, et que cela dure **depuis votre enfance**, il y a de fortes chances pour que vous ayez effectivement un TDA/H. Dans ce cas, une première chose que vous pouvez faire est de **vous auto-évaluer**. Il existe des tests sous forme de questionnaires que vous pouvez vous procurer sur internet et qui sont aussi donnés par les spécialistes lors des premiers entretiens :



- [le test DIVA 2.0](#) qui est pour moi le plus complet
- [le test ASRS v1.1](#) qui est plus concis pour un test rapide (*mais je trouve l'autre beaucoup plus capable de vous donner de bonnes indications pour le diagnostic*)

Ces premiers tests pourront vous donner une idée de l'ampleur du phénomène, ce qui vous indiquera si vous devez ou non aller plus loin dans votre démarche. Si c'est le cas, vous avez plusieurs possibilités selon l'importance des symptômes et selon votre personnalité.

Je ne vais pas aller plus loin ici car ce n'est pas le sujet de cet e-book. Si vous avez besoin de savoir quelles démarches faire, vous pouvez aller voir l'article [Comment agir efficacement du diagnostic au suivi du TDA/H : Partie 1](#), suivi de [la Partie 2](#). Je vous parle aussi des thérapies les mieux adaptées au TDA/H [dans cet article](#). (*Cliquez sur les liens verts pour accéder aux articles*).

- Un bonus à la fin de cet e-book !

Au départ, j'ai écrit cet e-book pour vous donner des astuces et explications sur comment améliorer sa concentration et mieux gérer son temps quand on a un TDA/H. Cependant, **j'ai finalement décidé de vous en donner un peu plus**, et de vous aider à améliorer encore plus profondément votre capacité à gérer votre corps et votre esprit grâce à un élément essentiel et que l'on oublie bien trop souvent. Je vous dévoile cet élément dans la Partie 3, mais avant intéressons-nous un peu à notre cerveau, son fonctionnement et comment tout cela se répercute tous les jours dans nos actions.

Partie 1 : Le cerveau du TDA/H, différences d'attention et gestion de l'information

Promis, je vais essayer de ne pas trop vous assommer avec de la théorie ! :) Mais c'est important de comprendre certains fonctionnements pour apprendre à agir en fonction de son "câblage" (*parce que oui, on est câblés d'une façon bien particulière ! Et si ce n'est pas un défaut en soi, il faut apprendre à se servir correctement de ce qu'on a sous le capot !*) ;)



Rappel : je ne suis toujours pas médecin et encore moins une professionnelle de la santé spécialisée en TDA/H. ;) Je suis là pour faire passer toutes les informations dont je dispose en tant que personne ayant un TDA/H, faisant des recherches depuis plusieurs années et ayant suivi une thérapie cognitivo-comportementale qui m'a apporté énormément de réponses et d'outils.

1. Une concentration différente (et pas absente)

Contrairement à ce que l'on pense généralement, une personne avec un TDA/H n'est pas incapable de se concentrer. Elle a en fait **une très bonne capacité de concentration, mais une très mauvaise capacité à la gérer correctement**. Je m'explique. Selon son état d'énergie, son état d'esprit et son aspiration du moment, une personne avec un TDA/H pourra se trouver incapable de se concentrer sur quoi que ce soit, ou bien rentrer dans ce que l'on appelle une hyperfocalisation, c'est-à-dire une concentration extrême sur un objet en particulier. Dans une phase d'incapacité à se concentrer, faire un travail quel qu'il soit (*surtout intellectuel ou qui demande à rester à peu près statique*) peut s'avérer être un calvaire, voire être impossible. Dans le cas de l'hyperfocalisation, la tâche à effectuer est tellement stimulante qu'elle devient la seule chose dont on a conscience. Le reste du monde disparaît. Dans ces moments-là, si une autre personne vient parler à la première en hyperfocalisation, cette dernière ne lui répondra pas car elle aura à peine voire pas du tout conscience de sa présence. Elle entendra peut-être un bruit de fond de paroles, mais sera **incapable de faire attention** à celles-ci, et encore moins **de les comprendre et de les assimiler**. Ces informations passeront à la trappe car **le cerveau les aura jugées non nécessaires** à la tâche et non importantes pour sa survie.

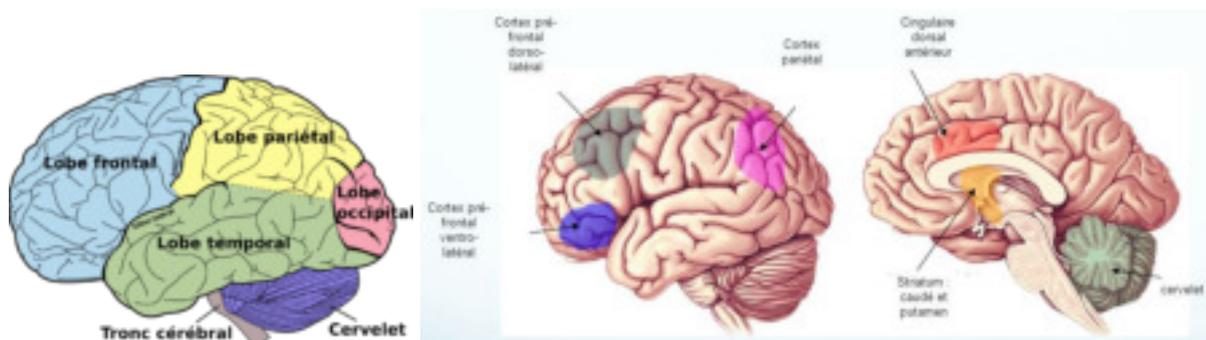
Cette façon de fonctionner, en se concentrant soit de manière extrême en choisissant ce qui est important ou pas, soit en ayant notre attention attirée par tout ce qui se passe autour de nous, certains spécialistes du TDA/H la comparent aux guerriers ou aux chasseurs-cueilleurs, qui avaient la capacité de se concentrer de manière extrême et longue sur une proie.² **L'adrénaline sécrétée** à cause du danger et de la difficulté de leur tâche **leur permettaient d'être vraiment à fond pendant un long moment**. Ainsi ils étaient aussi bien capables d'être à l'affût d'une proie à chasser, ou bien d'un éventuel danger qui pouvait venir de partout. Cela les rendait meilleurs que les autres dans ce domaine. Certains diront que l'explication n'a pas de base scientifique. Il n'empêche que ce point de vue anthropologique fait sens lorsqu'on étudie l'histoire de l'Homme.

² Interview du Dr Dupagne, [Nousvousils](#), e-mag de l'éducation

2. Ce qu'il se passe dans le cerveau

Selon certaines études³, **plusieurs différences dans le cerveau pourraient être facteur du TDA/H**. La première serait un **retard du pic d'épaisseur du cortex frontal**. Pour être plus claire, chaque partie du cerveau a une épaisseur et grandit en même temps que la caboche de celui qui le porte. Normalement, à un certain âge correspond une moyenne d'épaisseur. Dans le cas du TDA/H, certaines parties du cerveau (*qui gèrent justement les différentes tâches qui sont déficitaires chez la personne atteinte*) atteindraient leur plus grosse épaisseur après ce que l'on considère comme l'âge moyen chez une personne typique (*c'est à dire qui n'a pas de trouble*).⁴ Ces même parties seraient aussi en moyenne plus petite (*de manière assez infime*). Cela aurait pour conséquence d'inhiber les fonctions déficitaires chez le sujet.

La deuxième explication serait certains **défauts d'organisation et de connectivité** entre les différentes parties du cerveau. Cela veut dire que le courant passe mal, et pas toujours au bon endroit ! Le circuit des neurones du lobe frontal et pré-frontal chez une personne atteinte de TDA/H ne passerait pas tout à fait par les mêmes endroits que chez les personnes qui n'en sont pas atteintes. Cette différence structurelle et de fonctionnement pourrait expliquer pourquoi dans le cas du TDA/H, la personne a **une réflexion souvent plus globale**, qui fait appel à toutes les connaissances de la personne et qui se passe souvent dans l'inconscient avant de ressortir sous forme de réponse ou de réflexion intuitive, et qui a du coup l'air de sortir de nulle part.



³ [Le cerveau de l'hyperactif : entre cognition et comportement](#), Michel Habib

⁴ Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes (P41), du Dr Annick Vincent
[Trouble de l'attention et hyperactivité se voient dans le cerveau](#), Sciences et Avenir

Mais *“le siège cérébral des anomalies le plus représenté à travers les études réalisées est non pas le cortex frontal mais le striatum”*⁵ (selon l'étude de Michel Habib). Ces différences soit structurelles, soit fonctionnelles, provoqueraient donc soit une inhibition des fonctions du cortex frontal, soit un dérèglement du système de récompense.

Cette façon de fonctionner a de très gros avantages. C'est grâce à elle que les “hyper”, comme on les appelle, arrivent à **réfléchir “en dehors de la boîte”**, c'est-à-dire à produire des idées auxquelles les autres n'avaient pas pensé, à avoir une conception des choses qui peut sortir des normes, voire être avant-gardistes. Elle a par contre un gros désavantage, celui de demander **beaucoup plus de ressources en énergie** que dans un cerveau sans TDA/H. (*C'est un peu comme pour votre téléphone en fait, plus vous utilisez une application gourmande en énergie et plus la batterie se vide vite !*) ;) Or la concentration demande beaucoup d'énergie. Bon, j'espère ne pas vous avoir trop assommés avec ces explications ! ;)

3. Comment le TDA/H pose problème dans toutes les sphères de notre vie

Entre incapacité à se concentrer et hyperfocalisation, on peut comprendre que ce fonctionnement puisse, à la longue, poser quelques petits soucis dans le travail ou avec l'entourage !

Le rythme de vie de la plupart des gens et des entreprises est assez régulier, chronométré même. Pas pour tout le monde bien sûr, c'est une généralité et une tendance de notre société ! L'heure c'est l'heure, le travail : 8h-18h, la dead-line du projet le 28 à 23h59, et gare à ceux qui jouent les empêcheurs de tourner en rond. ;p Quand on a un TDA/H, le meilleur moment pour faire quelque chose c'est quand on a le plus envie de le faire parce qu'on est dans la bonne énergie (*comme nous le verrons un peu plus loin*). L'heure, c'est plus souvent celle que l'on a dans la tête que celle inscrite sur l'horloge : elle peut s'allonger et se raccourcir inexplicablement selon comment on est absorbé par notre tâche.

⁵ Structure nerveuse en deux parties à la base du cerveau (sous le cortex cérébrale). Il fait partie des ganglions de base.

(Vous avez déjà vécu des failles spatio-temporelles ? Et bien ne vous inquiétez pas, moi aussi !) Et les deadlines... heu... c'était quand déjà j'ai pas noté ?



Les différences de concentration, la difficulté à gérer et organiser le temps et l'espace, peuvent provoquer des catastrophes au travail, à la maison, et la communication avec ses semblables peut se détériorer au fil du temps et rendre les choses plus difficiles encore. Mais, selon les personnes et les particularités de leur trouble, on peut retrouver d'autres symptômes qui peuvent poser problème :

- **L'hypersensibilité**, qui peut mener à sur-interpréter les paroles ou gestes des autres, et à avoir une réaction inadaptée, voire extrême, en retour.
- **L'impulsivité** qui peut nous faire parler ou agir sans réfléchir
- **L'hyperactivité** qui peut nous empêcher de rester calme et de nous concentrer mais aussi de dormir, de se reposer, de s'arrêter avant qu'il ne soit trop tard.
- **Une comorbidité** (*c'est-à-dire un autre trouble présent en même temps que le TDA/H*) comme un trouble anxieux, un trouble bipolaire, un trouble autistique ou encore un HP (*Haut Potentiel*) par exemple, qui peuvent encore complexifier notre rapport au monde et rendre plus difficile encore les interactions sociales (*et le diagnostic !*).

- **Un problème de confiance, d'estime ou d'affirmation de soi** qui peuvent amener une timidité ou un renfermement sur soi problématique, et qui peuvent être assez extrêmes.
- **Les difficultés et les échecs, les critiques** de l'entourage plus ou moins proche, peuvent aussi avoir un effet très néfaste, parce qu'ils peuvent finir soit par "forger un caractère" qui peut être rude et inflexible envers soi-même et les autres, soit amener un problème d'estime de soi (*comme vu au point précédent*).
- **Les stratégies mises en place** au fil du temps, plus ou moins inconsciemment, pour pallier aux difficultés et se protéger **peuvent aussi devenir un carcan** si on ne travaille pas sur notre flexibilité d'esprit (*qui est un des gros problèmes du TDA/H*).
- Et beaucoup d'autres...

Dans cet e-book, **concentrons-nous sur le problème de la concentration** et de tout ce qui peut nous aider à mieux la gérer : les outils et comment les utiliser. C'est, je pense, un des problèmes les plus répandus et sur lequel on m'a posé le plus questions. Cependant, **tous les symptômes et problèmes qui vous gênent dans votre vie sont en rapport** les uns avec les autres, et **il existe des stratégies pour chacun d'eux** qui peuvent vous aider dans tous les domaines de votre vie. Je ne m'étendrai pas sur ce qui touche aux comorbidités, le sujet étant déjà assez complexe. Mais vous pourrez retrouver sur le site [Le TDA/H au quotidien](https://le-tdah-au-quotidien.com/) différents articles qui parlent de ces spécificités.

Partie 2 : Outils de concentration et comment les utiliser

1. Mettre en place un bon rythme de vie

Maintenant que l'on sait un peu mieux comment nous fonctionnons, attelons-nous à mieux gérer tout ça. **Ne croyez pas que je vais vous demander de mettre en place un rythme de vie très strict**, rassurez-vous il n'en est rien ! En fait cela va dépendre de chacun et le but du jeu va ici être que vous trouviez **ce qui peut vous convenir À VOUS**. Par contre, s'il vous plaît, essayez chacune des astuces et méthodes que je vais vous donner avant de dire qu'elle n'est pas pour vous, et au besoin adaptez-la ! Certaines recommandations vous paraîtront sûrement un peu bateau, et effectivement certaines choses relèvent du simple bon sens. Mais admettez-le, suivez-vous toujours ces recommandations? Et quels sont vos résultats ? :) Dans les prochains chapitres, je vous donnerai des **exercices à essayer et à adapter** en fonction de votre vie et de vos aspirations. Faites-les si vous souhaitez vraiment avancer. Savoir ce qu'il faut faire c'est bien, mais **le faire vraiment est le seul moyen de changer**.

1.1 Pourquoi avoir un bon rythme de vie

Un mauvais rythme de vie accentue les symptômes du TDA/H. Un rythme de vie adapté les réduit. Logique me direz-vous, mais qu'est-ce que cela veut dire dans notre quotidien ? Quand on a un TDA/H, il est **très difficile d'avoir une régularité dans nos journées**. Cela peut-être parce que l'inattention nous fait oublier l'heure du repas ou d'aller nous coucher par exemple. Cela peut aussi être dû à notre incapacité à rester en place et donc à notre surplus d'activités dans une journée. **Le corps sait s'adapter à ce qu'on lui fait vivre**. À tel point que si on lui fait vivre toujours la même chose, il va **se transformer** en fonction de ce qu'il vit et **re-demander à vivre cette dernière habitude même si elle est mauvaise**

(manger du Nutella par exemple). Il sera donc déstabilisé le jour où on change d'habitude *(comme lors d'un changement d'horaires)*. Si vous habituez votre corps à être soumis à beaucoup de stress et d'activités, il va se demander ce qu'il se passe le jour où vous décidez de vous reposer. Si vous êtes habitué à n'avoir aucun rythme dans une journée, aucune heure pour faire quoi que ce soit, il va être difficile *(au début en tout cas)* de vous obliger à avoir un nouveau rythme.

On peut l'observer avec un jeune couple qui va avoir un enfant par exemple. Avant d'avoir l'enfant, la vie est belle, on fait ce qu'on veut ! Mais une fois que le bébé est là, c'est qu'il a ses heures lui monsieur, et pas question de déroger à la règle ! Oui, mais le couple a eu 9 mois pour se préparer mentalement et changer son style de vie, petit à petit, en achetant tout ce qu'il faut, en modifiant la maison, et en changeant son rythme et sa mentalité... Ce qui fait que le jour jour ou bébé arrive, il est finalement **devenu possible pour ce couple de s'adapter**. Parce qu'ils l'ont décidé, et parce qu'ils **se sont préparés** à cela.

Un des problèmes du TDA/H, vous l'avez compris, c'est qu'on habitue notre corps à ne pas avoir de rythme, ou bien à avoir un rythme stressant, agité et fluctuant. Le corps est donc habitué à cela et vous demande d'être comme cela. C'est un facteur qui accentue les symptômes du TDA/H.



1.2 Comment trouver son rythme

Que ce soit pour le lever, les repas, les pauses, ou le coucher, il est donc important d'**essayer de trouver un rythme**. Au fil du temps ce sera de plus en plus facile et vous trouverez une nouvelle sérénité et une structure que vous n'avez pas naturellement. **Vous n'avez pas besoin d'avoir le même rythme que tout le monde**. Je vous donnerai des astuces pour y arriver tout au long de cet e-book.

En essayant petit à petit d'**avoir des rituels à faire dans une journée**, vous pourrez ré-équilibrer la balance. Les rituels ne sont pas des carcans. **Ils ne sont pas là pour nous contraindre**, mais pour nous aider dans notre quotidien. Ils sont des jalons qui permettent d'aller où on a décidé. Je reviendrai un peu plus tard plus en détail sur les rituels.

- L'activité physique

L'activité physique est un point très important dans la **régulation de l'hyperactivité et du niveau d'énergie**. On sait que le corps a besoin de bouger et que le sport est un élément essentiel de la santé physique et mentale, et aussi de l'énergie dont on dispose. Et c'est d'autant plus vrai chez une personne avec un TDAH. Ce qui est d'habitude conseillé est ici primordial (*et c'est pareil pour tous les points de santé d'ailleurs*). Faire un peu de sport plusieurs fois par semaine (*ou un tout petit peu chaque jour !*) vous aidera à mieux gérer votre hyperactivité et à mieux vous concentrer. Inutile de vous transformer en athlète olympique ! Ce qui compte c'est de se dépenser tout en vidant son esprit. ;)



Pour cela, **tous les types d'activités sont bons à prendre. Choisissez ce qui vous fait plaisir**, que ce soit un sport de salle, des séances de sport à la maison, de la balade en forêt, du jardinage ou du bricolage. Pour vous donner un exemple, une activité particulièrement intéressante pour la concentration, entre autres, est la pratique des arts martiaux *(je reviendrai un peu plus tard sur cette activité)*.

Mise en pratique :

Si vous ne pratiquez pas déjà une activité physique, **faites une liste** de toutes les activités que vous aimez et aimeriez pratiquer ou découvrir. Choisissez en une, **allez chercher sur internet** les endroits où on peut la pratiquer, **téléphonez ou allez voir sur place** pour prendre des renseignements, **et programmez** cette activité dans votre agenda *(avec des rappels pour ne pas oublier !)*

- La respiration

La respiration est un autre élément très important. **Une bonne respiration réduit l'anxiété et améliore la concentration.** Une respiration courte, rapide et avec un gonflement du torse uniquement induit un état anxieux. **Avant chaque moment difficile ou quand le stress est là, prenez plusieurs respirations profondes et lentes.** Gonflez d'abord le ventre, puis le torse en inspirant par le nez. Puis expirez par la bouche en expulsant le plus d'air possible. Petit à petit, cette respiration vous aidera à vous relâcher, à lâcher prise sur ce qui vous stress et à réduire votre agitation. Le but est que vous finissiez au fil du temps par ne respirer plus que comme ça.



Mise en pratique :

Essayez de vous entraîner chaque jour à faire juste 5 à 10 respirations correctes. Choisissez un moment de la journée pour le faire, au moment de vous lever par exemple, ou devant votre petit déjeuner.

- La méditation

La méditation est un des exercices les plus efficaces pour **le contrôle de soi** (*hyperactivité, impulsivité*) et pour **amener calme et sérénité**... quand elle est pratiquée régulièrement. Par régulièrement, je ne veux pas dire une fois par mois, ni même une fois par semaine ! Il vaut toujours mieux **faire quelques minutes de méditation chaque jour** plutôt que faire une séance d'une heure de temps en temps. Ce rituel peut paraître contraignant mais il fait partie des **exercices de base pour réguler le TDA/H** et il n'est pas aussi contraignant qu'on l'imagine. Grâce au calme qu'elle apporte et à la **conscience de soi et de ce qui nous entoure**, la méditation permet au fil du temps un meilleur contrôle de son corps, son esprit, et donc de sa vie.

Mise en pratique :

Je vous donne au chapitre 2.3 *Focus sur la méditation* quelques astuces pour la mettre en place plus facilement, avec quelques exercices de méditation intéressants.



- La qualité du sommeil

La qualité du sommeil est un élément essentiel à contrôler. Les **troubles du sommeil** liés au TDAH sont assez fréquents. Plusieurs facteurs peuvent jouer un rôle dans ce problème. La consommation de télévision tard le soir, l'impression (*parfois justifiée d'ailleurs*) que l'on travaille mieux le soir ou la nuit, ou simplement l'habitude depuis de longues années de se coucher tard ou à des heures irrégulières. Chaque personne a un cycle de sommeil qui se répète plusieurs fois dans la nuit, et qui commence à une certaine heure du soir. **Un rythme de vie en décalage par rapport à ses cycles ou un manque de rythme** (*irrégularité dans l'heure du coucher et du réveil*) **modifie les cycles, ce qui provoque un dérèglement**. Et comme nous l'avons déjà vu plus haut, le corps s'habituant à ce manque de rythme, il devient plus difficile d'en changer. J'ajoute que contrairement à la croyance populaire, les heures précédant minuit ne sont pas forcément celles qui donnent le sommeil le plus réparateur.⁶ Ce sont les premiers cycles de sommeil qui le sont, quelle que soit l'heure à laquelle ils débutent ! **Le principal est donc d'être régulier** (*pour ne pas perturber ses cycles*). Un cycle a une certaine durée, qui est différente pour chacun (*entre 1h30 et 2h10 en moyenne*) et **une nuit comporte généralement entre 4 à 6 cycles**. Si on rate le début d'un cycle il ne sert plus à rien d'essayer de dormir, il faut attendre le prochain train pour le pays de Morphée. L'idéal serait de **se coucher 15 minutes avant le début d'un cycle**. Pour savoir quand débutent vos cycles, le meilleur moyen est d'être à l'écoute de votre corps. Il est par contre possible de calculer leur durée (*je vous donne la méthode dans la mise en pratique*). Pensez aussi que vos cycles peuvent évoluer au fil du temps, selon différents facteurs comme l'âge ou le stress.

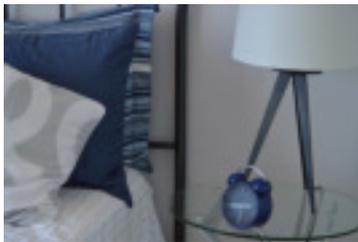


⁶ Propos du Dr Rafael Pelayo et de la psychologue spécialisée en prise en charge de l'insomnie Séverine Brune, [La meilleure heure pour aller se coucher selon les scientifiques](#), magazine linfo.re

Au-delà du problème des cycles, l'utilisation d'écrans ou les activités trop prenantes ou excitantes le soir avant de se coucher rendent plus difficile l'endormissement. Chez une personne avec un TDA/H, vous vous doutez sûrement de l'effet que ça peut avoir sur l'heure du coucher si vous vous scotchez devant votre série préférée dans laquelle un de vos personnages chouchous est en péril pendant dix épisodes ! **En notant chaque jour tous les détails** qui vous ont amené à vous coucher plus tard que vous auriez dû la veille (*parce que vous avez oublié, parce que vous étiez trop occupé, etc.*), vous aurez un premier élément de réponse pour **changer certaines de vos habitudes** et ainsi retrouver un rythme qui vous apportera plus d'énergie, moins d'hyperactivité et une plus grande sérénité. Même démarche pour ce qui a provoqué de l'insomnie ou un syndrome des jambes sans repos (*les pistes peuvent être d'ordre alimentaire, dans vos activités, votre niveau de stress, etc.*)

Mise en pratique :

Une petite expérience à faire pour calculer vos cycles de sommeil :



- Dans une période assez calme pour vous (*idéalement pendant des vacances*), notez chaque jour l'heure à laquelle vous ressentez un endormissement (*fatigue et bâillements sont par exemple de bons indicateurs*). Allez tout de suite vous coucher.

- Ne mettez pas de réveil le matin pour connaître la durée naturelle de votre sommeil. Lorsque vous vous réveillez, notez l'heure exacte ainsi que celle à laquelle vous pensez vous être endormis (*ou si vous avez un(e) conjoint(e) demandez-lui de le noter pour vous*). Répétez cela plusieurs jours d'affilée. Si vous n'avez pas de vacances, faites-le le weekend par exemple. Au bout de plusieurs jours vous devriez trouver une moyenne de temps qui doit correspondre à des cycles complets.





- Vous pouvez aussi faire l'expérience lors de siestes, qui devraient correspondre à 1 cycle.
- Faites la moyenne de votre temps de sommeil, puis transformez vos heures en minutes.

Par exemple si vous dormez en moyenne 7h30 par nuit :

$$7 \times 60 = 420$$

$$420 + 30 = 450 \text{ minutes de sommeil}$$

Puis prenez une base de 5 cycles pour diviser vos minutes de sommeil :

$$450 / 5 = 90 \text{ par cycles}$$

Dans cet exemple vous dormez donc 5 cycles de 90 minutes (*ou 1h30*) chacun. Si vous ne tombez pas sur un chiffre rond ou tombez sur une durée aberrante, ré-essayez avec 4 ou 6 cycles.

- Faire des pauses

Faire des pauses est très important pour plusieurs raisons. La première est de **recharger ses batteries** en se vidant l'esprit et en bougeant (*ou en se posant si notre travail était physique !*). Cela permet aussi de **couper une période d'hyperfocalisation** si elle était orientée vers une activité que vous n'aviez pas prévu au départ, et ainsi de faire le point et de retourner dans le droit chemin. ;) Certains diront qu'ils ont horreur de ne pas finir un travail commencé. Effectivement, comme c'est difficile de se mettre à la tâche, l'arrêter en plein milieu et la reprendre après peut paraître une perte de temps. Mais cette habitude permet de **travailler la flexibilité de votre cerveau**.

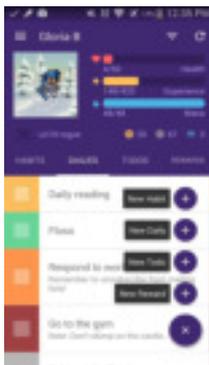
Un des points faibles du cerveau TDA/H, c'est qu'il a beaucoup de mal à démarrer une nouvelle activité ou à arrêter une activité en cours et passer à autre chose. Ce défaut est une des causes qui peuvent provoquer des retards par exemple, et d'autres problèmes encore. L'habitude de faire des pauses permettra d'améliorer la flexibilité de votre cerveau et vous rendra mieux capable de **gérer un imprévu** dans votre emploi du temps par exemple, ou de vous arrêter à temps pour votre rendez-vous ! :) Il peut être compliqué de penser à la pause au départ. Utilisez dans cas une **alarme**, ou mieux un chronomètre de type **Time Timer** pour vous sortir de votre travail en cours.

1.3 focus sur les rituels

- L'importance des rituels

Les rituels sont de petites habitudes que l'on met en place pour nous aider dans notre quotidien. Ils peuvent être de toutes sortes et ne doivent pas être difficiles à respecter.

La procrastination, les difficultés à garder une habitude ou une régularité (*à cause notamment du manque d'adrénaline quand l'habitude s'installe*) peuvent rendre difficile l'adoption de rituels. Et pourtant, c'est grâce à eux que l'on va pouvoir améliorer notre rythme de vie, et donc notre santé, notre sérénité, notre productivité, notre concentration, etc. (*enfin tout quoi*). Pourquoi ? Parce qu'ils sont comme des jalons ou **des plots sur le parcours de votre journée**. Ils sont là pour aiguiller votre cerveau et votre corps dans le sens que VOUS avez décidé et aux bons moments.



Habitica : jeux de renforcement des habitudes.

Qui a dit qu'on ne pouvait pas transformer ses tâches en jeux ? ⁷

⁷ [Comment TRANSFORMER votre vie en JEU vidéo pour être ULTRA motivé](#), Olivier Roland

- Quels rituels mettre en place et comment

Chacun a une vie différente des autres et ses propres habitudes, plus ou moins bonnes et mises en place plus ou moins consciemment. Par exemple, boire un café tous les matins, mettre ses pièces de monnaie toujours au même endroit (*dans ses poches ou par terre devant la table de nuit*), ou passer un moment chaque soir devant la télé. Ce qui rend une habitude bonne ou mauvaise, c'est **sa capacité à améliorer ou à détériorer quelque chose dans votre vie**. Comme chaque personne a sa propre vie, les habitudes ou rituels qu'il lui faudra mettre en place seront différents. C'est donc à vous de **vous rendre compte** de ce qui est néfaste pour vous, et de ce qui pourrait améliorer votre vie. Et le meilleur moyen d'éradiquer une mauvaise habitude, c'est de la remplacer par une bonne habitude (*ou un rituel si vous préférez*).

Voici comment :

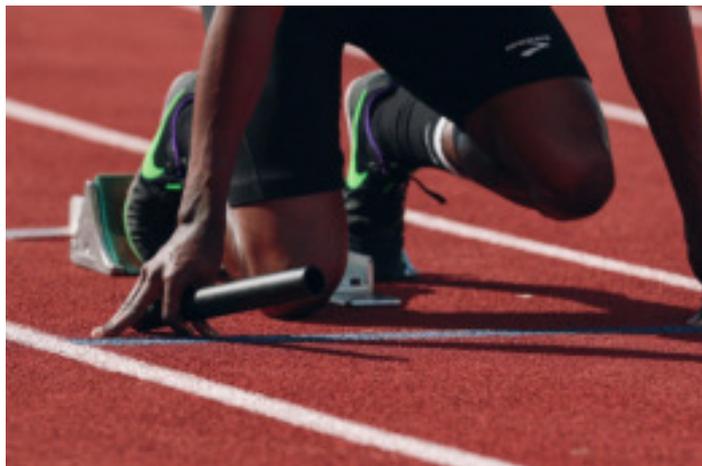
- Réfléchissez à tout ce que vous faites dans votre journée, tous les jours et de manière souvent inconsciente. Puis **réfléchissez à ce que provoque chacune de ces habitudes**. Par exemple, vous avez tendance à ne pas avoir d'endroit où ranger votre carte bleue et la mettez souvent dans votre poche arrière ou en vrac dans votre sac, mais pas toujours. Résultat : vous passez toujours plusieurs minutes à la chercher lorsque vous en avez besoin, et elle a pris au fil du temps une forme aérodynamique, c'est-à-dire la forme de votre arrière-train (*ce qui n'est pas très pratique pour certaines machines automatiques*).
- **Faites une liste** de toutes les mauvaises habitudes qui vous amènent plus d'éléments négatifs que positifs (*en étant honnête avec vous-même, vous n'avez à vous justifier devant personne et vous êtes sûrement le premier à payer les pots cassés de ces mauvaises habitudes !*)
- **Choisissez une mauvaise habitude** à laquelle vous voulez vous attaquer, et UNE SEULE ! Il serait contre-productif d'essayer de résoudre plusieurs problèmes à la fois. Posez-vous la question : qu'est-ce qui provoque cette mauvaise habitude ? Pourquoi est-ce une mauvaise habitude ?

- Maintenant, **faites une liste de toutes les solutions** au problème auxquelles vous pensez, c'est-à-dire une bonne habitude à faire à la place. *(Par exemple, acheter un beau porte-carte ou vous aurez envie de ranger votre carte, ou assez cher pour ne pas avoir envie qu'il moisisse au fond d'un tiroir. Lui trouver une place attitrée dans votre sac, et toujours vérifier avant de passer le pas de la porte qu'il est bien à cette place. Vous pouvez même accrocher à l'entrée une feuille avec tous les objets à toujours avoir dans le sac, que vous regarderez à chaque fois par exemple.)* Ne vous arrêtez pas à la première solution trouvée, allez chercher le plus loin possible dans vos ressources et soyez inventifs.
- **Choisissez la solution la plus facilement applicable, programmez-la** réellement dans votre calendrier ou en mettant des alarmes *(quand c'est possible)*, et **appliquez-la**. Voyez cette solution comme quelque chose d'important, qui va vous faire avancer dans votre vie ou qui va l'améliorer. Cela créera une tension intérieure qui vous aidera.
- **Essayez cette solution/rituel pendant une semaine**, puis **revenez sur ce qui c'est passé** pendant la semaine. Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Que pouvez-vous faire pour rectifier le tir ? **Soyez fier de ce que vous avez réussi** à faire même si pour le moment ça n'a l'air de rien et **prenez conscience de ce que ça a pu vous apporter**. Ré-essayez une semaine en modifiant ce qui n'a pas été. Refaites-le chaque semaine, et quand ce rituel devient naturel pour vous, vous pouvez passer au problème suivant mais **en continuant le travail** avec le premier problème.

- Comment ne pas abandonner ses rituels

Quelle que soit la bonne habitude que vous avez mise en place, il est possible qu'à un moment donné (*lors de vacances ou d'un quelconque changement de rythme dans votre vie*) vous abandonniez votre rituel. Vous ne vous rendrez pas forcément compte au début des effets que ça aura sur vous ou dans votre quotidien. Et un jour, vous vous apercevrez peut-être que vous n'arrivez plus à faire cette chose que vous arriviez pourtant bien à faire avant... à ce moment-là, repensez à votre habitude et à ce qu'elle vous apportait.

Comparez ce que vous arrivez à faire avec ou sans cette habitude. Si elle contribuait (*peut-être en s'alliant à d'autres habitudes*) à vous apporter un mieux être ou une meilleure capacité à gérer votre quotidien, reprenez-la.



Lancez-vous des défis ! Ça sera plus fun pour vous et vous aidera à ne pas lâcher votre rituel. Un défi sympa et utile à faire est le “défi 30 jours”, car c’est un temps assez long pour que vous puissiez voir si votre rituel est vraiment bon pour vous, mais ce n’est pas non plus un temps énorme et surtout **ce n’est pas définitif**, donc ça fait moins peur et si vous avez un moment de fatigue, vous aurez moins de mal à passer ce cap pour aller au bout de votre défi. Si vous ne vous sentez pas capable pour le moment de faire un “défi 30 jours”, vous pouvez décider de faire un “défi 15 jours” par exemple, et au bout du défi vous pourrez le relancer pour continuer votre nouvelle bonne habitude ! N’hésitez pas à ajouter des **récompenses motivantes** à votre défi, par exemple au milieu et à la fin. Il faut que la

récompense soit à la hauteur du défi, mais surtout que vous ayez VRAIMENT envie de l'avoir.

Que ce soit un rituel pour votre sérénité, pour votre concentration, pour votre mémoire, ou votre rythme de vie en général, cette volonté de mieux être et de mieux faire, **faites-en une quête de vie**. Cette quête vous demandera peut-être du temps, plusieurs mois ou plusieurs années, ce n'est pas important. **L'important c'est d'agir pour votre vie**, de chercher vos solutions en lisant ou en allant voir un peu partout, **et surtout en appliquant ce que vous avez trouvé**. Il est assez difficile de changer une mauvaise habitude ou d'en installer une bonne si le changement ne vous paraît pas si important. Mais si ça fait partie d'une de vos missions de vie, ça change tout et il devient beaucoup plus facile de changer, parce que ça vous challenge et parce que vous en avez vraiment envie au plus profond de vous. Souvenez-vous-en à chaque fois que vous voulez installer un rituel, et à chaque fois que vous en manquez un. :)



2. Comment améliorer sa concentration

2.1 Mieux se concentrer, au travail (qu'il soit en entreprise ou à la maison), à l'école, chez soi ou à l'extérieur :

Trouver une bonne concentration dans un endroit que vous ne maîtrisez pas, comme le lieu de travail ou l'école, rend un peu plus difficile la mise en place de stratégies que chez vous... mais pas impossible ! Il existe en fait pas mal de solutions et techniques intéressantes à tenter. En apprenant à mieux vous connaître, vous pouvez réussir à savoir ce qui va fonctionner ou non pour vous. Mais pour cela, il faut d'abord ESSAYER !

Une des premières choses que vous pouvez faire, c'est **communiquer** au sujet du TDA/H et de ce qu'il implique avec votre supérieur (*ou vos professeurs*). Le but n'est évidemment pas d'aller vous plaindre ou dire que vous ne pouvez pas faire telle ou telle chose, ce serait contre-productif pour vous ! Mais peut-être pouvez-vous porter l'attention sur le fait que votre trouble vous amène à devoir travailler de manière différente pour être productif. Dans les conditions actuelles, vous ne pouvez pas déployer tout votre potentiel et apporter autant de valeur à votre travail que vous le pourriez. Et donc **en adaptant certains détails**, vous pourriez augmenter vos capacités et **tout le monde y gagnerait**.

Je vous énumère ici différentes pistes à explorer :

- **Quelle ambiance sonore** est faite pour vous ? Qu'est-ce qui vous convient le mieux pour travailler, la musique d'ambiance? Le silence? Le brouhaha? ... Le casque ou les boules Quies seront peut-être une solution pour vous si vous avez besoin de vous isoler du monde extérieur, ou bien écouter de la musique ou encore aller dans un endroit bruyant si vous vous concentrez mieux au milieu de l'agitation et en avez la possibilité.

- Si vous travaillez dans un endroit où vous êtes susceptible d'être dérangé régulièrement, **mettez un casque sur vos oreilles** (ou des oreillettes), ça en dissuadera certains. Pour les autres, il sera plus facile de faire comme si vous étiez au téléphone et jouer le manque de temps pour qu'ils vous laissent tranquille pour le moment, si vous avez vraiment besoin de garder vos idées en place (*j'ai trouvé cette astuce dans le livre La semaine de 4H, de Timothy Ferriss, qui va plus loin dans ses astuces et explications. Cet auteur détient une des méthodes de productivité et style de vie les plus adaptées au TDA/H, lisez-le si vous le pouvez*).
- **L'isolation dans une pièce** peut être un bon moyen de vous concentrer lors d'un devoir ou d'une tâche à faire importante, ou demandant d'être au maximum de ses capacités.
- **L'isolation visuelle** (*rangement*) : ranger son lieu de travail pour enlever la pollution visuelle, éviter d'être face à une fenêtre, à un écran ou à des personnes qui font autre chose.
- **Dans quelles positions** êtes-vous le plus à l'aise pour travailler ? Assis ? Debout ? En marchant ? Avez-vous besoin de bouger ou de griffonner ? **N'essayez pas de vous en empêcher**, utilisez-le comme moteur pour vous concentrer.
- **Arrangement du mobilier** pour travailler (*bureau debout, balle pour l'assise (comme les ballons sauteurs !), avoir plusieurs bureaux, ...*)
- Avoir un **preneur de notes** à l'école s'il y a difficulté à se concentrer en même temps sur l'écrit et sur ce que dit le professeur.
- Pour les cours (*mais aussi les réunions par exemple*), si vous faites valoir vos difficultés dues au TDA/H, peut-être vous permettra-t-on de faire un **enregistrement audio**.
- **Un bloc-note** pour noter toutes vos idées au moment où vous les avez, et qu'elles ne vous tourmentent plus.

- **La technique des trois types de tâches**⁸ : cette technique consiste à agir différemment selon 3 types de tâche : si celle-ci met **moins de 3 minutes** à être exécutée, **le faire tout de suite**. Ça évite de l'oublier ou qu'elle encombre le cerveau inutilement. **Sinon, on la classe** dans un dossier ou une to-do-list adaptée, **ou on la délègue** si c'est possible. J'ai mis cette technique dans cette liste pour la concentration car elle **permet de gagner en "cerveau disponible"**. Moins celui-ci est encombré de tout un fatras inintéressant et inutile de choses à faire ou à penser, plus on peut se concentrer sur ce qu'on a réellement à faire. Avoir un **système de classement des tâches** (*To-do list*) peut donc être un véritable atout. Pour en savoir plus sur ce sujet, allez voir cet article qui explique [comment être plus productif et serein avec les outils de gestion du temps et des tâches les plus adaptés](#).
- Se rappeler qu'une bonne organisation est toujours le meilleur moyen d'avoir l'esprit libéré pour travailler. ;)
- **Faire les choses quand on a le plus envie** de les faire parce qu'on est dans la bonne énergie (*voir dans la partie 3 de cet e-book*).
- Le multi-tâche efficace n'existe pas ! Car même si on pense être bon, il s'avère que souvent on serait encore plus efficace en étant concentré que sur une seule tâche à la fois, quitte à **faire beaucoup de pauses** ou **changer très régulièrement de tâche** pour ne pas s'ennuyer ou s'épuiser trop vite.
- S'aménager **beaucoup de courtes pauses** pour ne pas totalement vider votre cerveau de son énergie et **vous dégourdir un peu** (*et profitez-en pour manger un fruit ou boire un thé, comme on le verra dans la partie 2*) ;)
- **Demander aux autres de ne pas venir nous parler** de telle heure à telle heure, ou pendant tant de temps, pour **éviter d'être déconcentré** et de passer un temps fou à se re-concentrer par la suite. Selon les sources, le temps nécessaire pour se remettre totalement dans une tâche après une interruption serait de 3 à 23 minutes chez une personne normale !⁹ Avec un TDA/H, le risque est encore augmenté de ne

⁸ Getting things done (S'organiser pour réussir), de David Allen

⁹ [The cost of interrupted work : more speed and stress](#)

pas pouvoir s'y remettre. Vous imaginez le temps perdu si vous avez 3 ou 4 interruptions dans une heure de travail ?!

- **Retirer toutes les notifications** de vos applications de smartphone ou ordinateur, qui vous interrompent généralement pour des raisons pas importantes et détournent votre attention.
- **Méditer 1 ou 2 minutes** avant un temps de travail, ou utiliser une **méthode de respiration** comme on l'a vu dans la *Partie 2, Chapitre 1.2, La respiration*.
- Pour les tâches où vous avez du mal à vous concentrer, **utiliser un Time Timer** avec une bonne visualisation du temps pour vous mettre une pression de temps.
- Si cela ne suffit pas, **mettre une alarme régulièrement** pour vérifier que vous êtes bien en train de travailler à ce moment-là. La méditation est un exercice qui tend à réduire ce problème, car elle apprend à avoir plus facilement conscience de nos aller-retours dans la lune. :)

En dehors du travail, il y a beaucoup moins d'obligation de concentration. Mais quand même, il vaut mieux être concentré ou pas trop à l'ouest quand on fait une pâtisserie très compliquée, qu'on conduit ou qu'on surveille plusieurs enfants déchaînés, dignes descendants hyperactifs et impulsifs de la famille ! ;) La plupart des astuces utilisées au travail ou à l'école sont aussi utilisables à la maison ou à l'extérieur. Voici en plus **quelques activités qui vous permettront petit à petit de mieux vous concentrer**, et de retrouver l'instant présent dont vous avez besoin pour conquérir votre vie !

- **Les jeux d'esprit** : on dit que les jeux du type "brain train" n'améliorent les capacités du cerveau que pour le jeu lui-même. Je n'ai trouvé aucune étude démontrant cet a priori. En revanche, beaucoup de recherches tendent à montrer **l'efficacité de l'utilisation de jeux (surtout jeux vidéos) dans l'amélioration des capacités cognitives**¹⁰. Certaines études notent même l'utilisation de jeux très ciblés et créés

¹⁰ [Des jeux et des clics pour la remédiation cognitive](#), de Claudine Wierzbicki, cairn.info
[Processus cognitifs complexes : les fonctions exécutives](#), Cité des sciences et de l'industrie –
Département Education

dans ce but en psychologie et neuroscience, dans le cadre de la remédiation cognitive. Selon ces études, plus les jeux sont variés, plus l'entraînement est quotidien, et plus on peut développer ses capacités de manière intéressante. Les **fonctions exécutives** sont les plus citées. Ce sont certaines d'entre elles qui sont les plus déficitaires dans le cas du TDA/H : planification, organisation, élaboration de stratégies, être attentif et se rappeler des détails, etc... Certains jeux vidéos classiques sont d'ailleurs aussi aptes à améliorer ces fonctions (*si on enlève le problème de l'addiction qu'ils peuvent provoquer bien sûr, et qui peut être particulièrement gênant chez une personne dont le système de récompense est déréglé, comme on l'a vu dans la première partie de cet e-book*). Les jeux spécialisés de type "brain train" ne provoquent pas de dépendance. Donc tant qu'à faire, ça ne mange pas de pain de se détendre en jouant à des jeux, qui pourraient en plus vous aider non ? Il existe aussi des jeux de logique qui peuvent se jouer en groupe. Avez-vous déjà joué à un jeu de Sherlock Holmes par exemple ? C'est très amusant et ça fait travailler la concentration et le sens du détail.

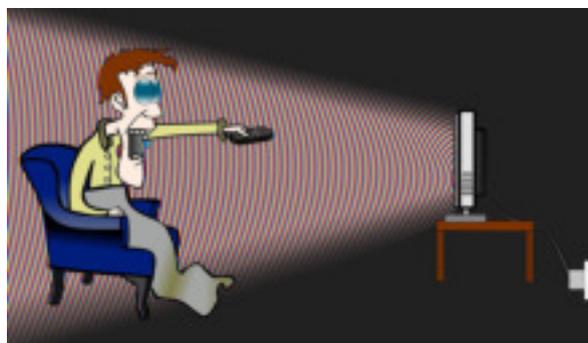
- **Les arts martiaux** : C'est une activité extrêmement **bénéfique pour la concentration**, car être dans l'instant présent est assez important lorsqu'on s'entraîne, surtout quand on s'entraîne à deux ou plus. Ils permettent en plus de **se défouler** et de rester en bonne santé physique. De plus, certains arts martiaux **intègrent la pratique de la méditation**. J'ai vu plusieurs jeunes avec un TDA/H s'améliorer énormément au contact de ce sport (*ou plutôt de cet art !*) ;)
- **La méditation** : C'est un exercice qui peut être associé à plusieurs domaines. La relaxation et le bien-être, la religion, mais aussi la psychologie. Il y a **de nombreuses façons de méditer**. Assis sur une chaise ou un coussin, chez soi, dans le bus, en marchant, en se concentrant sur un objet précis (*physique ou mental*), sur son corps et sa respiration, ou en observant juste ses pensées sans y rester attaché ni chercher à les repousser... on peut faire varier comme on veut les exercices.

2.3 Focus sur la méditation et autres pratiques

Chez les personnes hyperactives (*comme moi*), certaines périodes sont extrêmement propices à la créativité et au travail. Dans ces moments-là l'énergie est telle qu'il est facile de travailler sans s'arrêter du matin au réveil jusqu'au soir assez tard, pendant des jours voire même plusieurs semaines dans certains cas ! (*Vive l'hyperfocalisation !* :)) Cela m'est arrivé souvent, mais je me souviens d'une fois en particulier où je voulais me lancer dans un projet de création d'entreprise avec un site internet, des vidéos, des cours et plein d'autres activités. Je me levais le matin entre 6h et 7h, je commençais à travailler sur mon ordinateur pendant mon petit déjeuner, et je ne décollais plus de mon travail de toute la journée à part pour faire les choses vitales comme me préparer à manger, jusqu'au soir assez tard, parfois au-delà de minuit... **Je n'avais plus du tout conscience de mon corps ni du temps qui passait**, j'avais même du mal à communiquer avec mon conjoint tellement je restais focalisée sur ma tâche qui me galvanisait ! Ça a duré plus de 2 semaines je crois.

- Comment mon corps m'a dit "STOP !"

Mais cette énergie débordante finit forcément par se vider si on ne la recharge pas régulièrement... Après des jours et des jours de travail acharné, mon corps a finalement fini par me dire "stop". J'étais si fatiguée que le simple fait de me lever de mon lit pour me faire à manger était un effort surhumain. **Mon cerveau était vide !** Moi qui navigue toujours entre les dizaines de pensées que j'ai chaque minute de ma vie, cette fois, les seules choses qui parvenaient à mon cerveau étaient les émotions que me provoquaient les personnages des films que je regardais entre deux siestes, et le regret d'avoir encore une fois abusé de mon propre corps, de ne pas l'avoir respecté et d'en payer le prix. Joyeux tableau n'est-ce pas ?!



Pourtant, si à cette époque j'avais mis en place un petit rituel, j'aurais sûrement pu éviter cela. Ce rituel, c'est la méditation. Pourquoi ? Parce que le simple fait de prendre conscience de son état ne serait-ce qu'à un moment de la journée **aide l'esprit à faire un retour sur soi plus régulièrement**, et donc à être plus conscient du présent, de notre corps et de son état, de ce qui nous entoure... Cela permet un meilleur **contrôle de soi**, une plus grande **capacité de concentration**, et une plus grande **sérénité**.

- Ce que la méditation peut nous apporter

La méditation, c'est un exercice qui peut permettre :

- **de se transformer** : devenir de plus en plus détendu au quotidien, se **relaxer**, **soigner** certaines blessures psychologiques.
- **d'unir son corps et son esprit** : *(et oui on a les deux, et c'est plus pratique quand ils fonctionnent ensemble !)* Quand on a tendance à être "dans la lune", ça permet de **poser son esprit** et le ramener **dans son corps et dans le présent** plus facilement *(pas dans les courses qu'on va faire dans une heure !)*. Ça aide aussi à **se concentrer** plus facilement et plus longtemps. Pour les hypersensibles ou les impulsifs, ce sera efficace pour les aider à **se calmer** de plus en plus rapidement. Pour les hyperactifs, ce sera aussi un moyen d'apprendre à **faire des pauses**, qui sont très importantes pour ne pas se vider totalement de son énergie sans s'en rendre compte.
- **d'être pratiqué sans but** : pour certaines personnes *(et dans certaines philosophies)*, **le chemin en lui-même est bénéfique**, on a pas besoin de vouloir atteindre un but. C'est comme décider de gravir une montagne, on est content de pouvoir admirer le paysage quand on est arrivé en haut, mais finalement la journée de grimpe était tellement instructive et sympa à vivre !

Pour faire court, il existe beaucoup de styles de méditations différentes en fonction de la culture de ceux qui l'utilisent. Mais il y en a deux qui sont particulièrement adaptées au TDA/H. Ce sont **la méditation guidée et la méditation zen**. Il existe en fait un autre nom : **la méditation de pleine conscience**. Cette dernière s'est fait connaître en France grâce au psychiatre Christophe André, qui a été le premier à l'introduire comme solution aux maux de l'âme dans le système psychiatrique français. Un livre existe sur le sujet : *Pleine conscience et troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité chez l'adulte*. C'est une traduction du livre original *The Mindfulness Prescription for Adult ADHD*, de Lidia Zylowska. Le docteur Christophe André a lui aussi écrit plusieurs livres pratiques sur ce sujet.

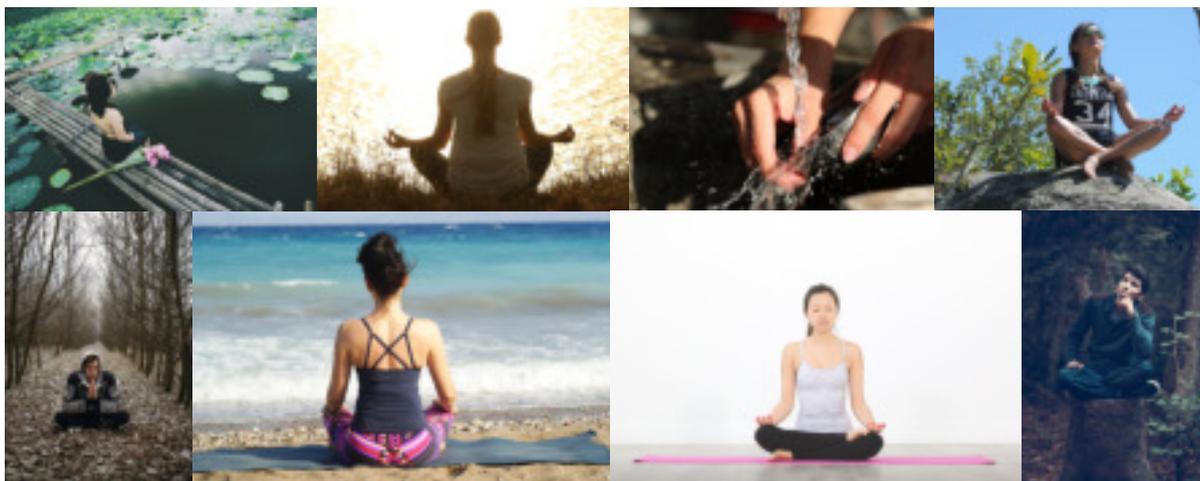
- On s'en fout de faire les choses bien !

Certaines formes de méditation peuvent être un peu contraignantes sur le long terme à cause de la forme que prend leur pratique. Entre autres le fait qu'elles intègrent **des rituels** (*que l'on pratique plutôt en groupe dans le principe de sa philosophie*), **qui sont en**



eux-même des exercices de concentration et de prise de conscience de soi et de ce qui nous entoure. Un bon exemple est la méditation zen, que j'adore et pratique en groupe avec plaisir. Mais elle est dans notre cas beaucoup moins intéressante pratiquée seul, et s'adresserait plutôt à des non débutants (*elle peut s'apparenter pour les "hypers" au niveau ceinture noir des arts martiaux !*)

Mais pour pouvoir pratiquer sur le long terme, retenez bien ceci : **on s'en fout de faire les choses bien !** À moins que ça ne vous aide à vous y mettre, ne passez pas 1h à transformer votre salon en mini temple à chaque fois et à refaire tout un tas de rituels que vous pourriez avoir appris en méditation de groupe par exemple, vous allez vite vous lasser et abandonner ! **Faites plutôt comme ça vient**, et si ça vous prend de méditer un peu au milieu d'une vaisselle, alors méditez en faisant la vaisselle ! ;)



Enfin quand je dis qu'on s'en fout de faire bien, pas tout à fait quand même... Il y a un ou deux détails qui vont vous permettre d'avancer en pratiquant sur le long terme... **pratiquer régulièrement !**

Faites cet exercice ne serait-ce que 5 minutes par jour, ou même **2 minutes chrono**, quand vous voulez ! **Augmentez le temps par la suite**, petit à petit, sans vous brusquer. Pour arriver à maintenir cette habitude, je vous conseille quand même de la faire tous les jours **au même moment de la journée**, après avoir fait quelque chose qui vous motive dans ce sens, toujours la même chose (*un rituel, donc !*). Selon la difficulté de départ ça peut prendre plus ou moins de temps, mais quand vous n'aurez plus d'effort à fournir pour répéter ces mêmes mouvements chaque jour, alors ce sera gagné (*ou en tout cas, bien engagé !*) Essayez différents moments et **si ils ne vous conviennent pas, ne restez pas fixé dessus** et changez. Vous pouvez aussi noter cette activité dans votre agenda comme tâche récurrente et mettre un rappel. Essayez de **trouver des astuces qui vous donneraient envie** de méditer, ou bien des actions qui vous faciliteraient la tâche... (*allumer de l'encens, mettre de la musique, faire quelques étirements, boire un thé en pensant à Kung fu panda ou Le dernier samourai, etc.*) ;p

Personnellement, dans les périodes où je suis en forme je médite au moment de me lever. Je me redresse et avant de faire quoi que ce soit d'autre, je reste là quelques minutes, j'écoute le monde extérieur, je prends conscience de mon corps, de ma respiration, du temps présent... ça **conditionne ma journée** à être vécue de manière plus consciente. Dans les périodes où je me sens fatiguée, je n'arrive pas à méditer à ce moment-là. Par contre il m'est plus facile de le faire une fois mon petit déjeuner préparé, en restant à la table quelques minutes sans rien faire d'autre que l'exercice que je viens de vous décrire. Et de temps en temps, j'aime bien **varier un peu pour ne pas me lasser**. Changement de lieux, d'exercices, etc.



Il existe une application très bien conçue pour apprendre à méditer, c'est [Petit bambou](#). Cet outil est d'ailleurs de plus en plus connu pour aider les personnes qui ont un TDAH. L'application contient 8 séances de méditation d'une dizaine de minutes gratuites que vous pourrez refaire à volonté. Vous y apprendrez différents exercices que vous pourrez ensuite refaire sans l'application, où et quand vous voulez. Elle a aussi un mode "*Crise de calme*" qui dure 3 minutes et est parfaite dans un moment de stress. Si vous souhaitez décider vous-même du temps à prendre pour méditer ou que vous ne voulez pas être guidé, elle a aussi un mode méditation libre (*avec des gongs intermédiaires si vous voulez !*) Je n'ai évidemment pas d'actions dans cette société ;) mais je l'utilise moi-même et c'est pour le moment la meilleure que j'ai trouvée.

Si vous voulez quelques indications en plus sur la méditation, vous pouvez aller voir un des articles que j'ai consacrés à ce sujet [ici](#).

Mise en pratique :

Voici quelques exercices à essayer pendant vos séances de méditation :

- **Scannage** (ou prise de conscience) de toutes les parties de votre corps, de ses sensations, de votre respiration
- **Interrogation de l'état d'esprit** dans lequel vous êtes : que ressentez-vous ? Comment cela se répercute-t-il sur les différentes parties de votre corps, leurs tensions ou au contraire leur détente, l'état de votre respiration ?
- **Prise de conscience** de ce qui vous entoure et de vous-même dans votre environnement
- **Exercices de concentration** : comptez de 1 à 10 sans penser à autre chose à aucun moment, puis si vous réussissez revenez à 1. Si vous n'y arrivez pas, recommencez à 1. Ou alors, concentrez-vous sur un objet physique ou mental, une pensée positive peut-être, etc.

La plupart de ces exercices sont présents et guidés dans l'application décrite plus haut. ;) Souvenez-vous que si vous n'y arrivez pas, c'est normal. Il faut en général un certain temps avant de voir une amélioration. Et **le but n'est pas d'y arriver, mais de s'entraîner.**

Partie 3 : Augmenter significativement sa gestion du temps

1. Avoir un corps et une énergie au service de sa vie

1.1 Procrastination, concentration et niveau d'énergie

Imaginez-vous devant une tâche à accomplir pour votre travail... On est au beau milieu de l'après-midi, l'heure à laquelle vous aviez prévu de finir cette tâche assez urgente. Vous avez établi un planning à respecter pour accomplir votre mission dans le temps imparti. Cet important projet doit être rendu bientôt, et il est capital que vous soyez dans les temps. Mais voilà, rien à faire, vous n'arrivez pas à vous y mettre. Et vous êtes de toute façon incapable de vous concentrer dessus. Vous commencez d'autres tâches qui n'ont aucune importance pour le moment, ou vous vous écroulez dans votre fauteuil (*ou votre canapé*), en culpabilisant et en remettant votre urgence au lendemain. Vous étiez pourtant si plein d'énergie ce matin ! Que s'est-il passé ? Pourquoi avez-vous toujours tant de mal à faire ce que vous devez faire, au moment où vous devez le faire ?! Pourquoi procrastinez-vous toujours malgré toutes les astuces que vous avez mises en place ? Êtes-vous capable de vous en sortir ?

TDA/H et procrastination vont souvent de pair. Si vous souffrez de ce problème, le regard de votre entourage, compréhensif au début, est peut-être devenu plus dur au fil du temps, les remarques, voire les reproches, ont commencé à se faire plus fréquents, plus acerbes et blessants. Le sentiment de culpabilité est alors une réaction compréhensible, mais il n'a pourtant pas sa place ici. Vous n'êtes pas fainéant ou incapable. Vous êtes capable de faire de belles choses, de travailler dur et d'accomplir beaucoup si vous avez les bonnes clés.

Et si votre problème n'était pas la procrastination en elle-même ? Si vous aviez juste besoin de voir la situation sous un nouvel angle ?

- D'où vient cette incapacité à faire les choses au bon moment ?

Certaines personnes atteintes de TDA/H peuvent parfois avoir beau essayer de faire les choses correctement, leur niveau d'énergie est au plus bas. Avez-vous de telles périodes d'hypoactivité, où rien ne va comme vous le voulez et où vous "pataugez dans la semoule" pendant des heures, des jours, voire des semaines ?! Ces moments-là provoquent entre autre procrastination, manque de concentration, et peuvent être dus à plusieurs choses. La première est peut-être que **vous avez trop forcé ces derniers temps**. Une période de grande énergie peut amener beaucoup d'activités, d'hyperactivité et d'hyperfocalisation. Si vous forcez trop, votre corps finit par vous dire stop. C'est logique. Plus qu'un autre, vous êtes **sensible aux changements** et votre énergie peut être beaucoup plus forte mais aussi beaucoup plus faible que la normale. Le burn-out ou un moment d'intense fatigue peut donc lui aussi arriver plus facilement. Chaque TDA/H est différent bien sûr, mais c'est justement pour cette raison qu'il est important **d'apprendre à prendre conscience de son état** avant qu'il ne soit trop tard.

Je ne vais pas aller plus loin sur le travail et la procrastination, pour éviter que cet e-book se transforme en roman. ;) Si vous voulez savoir comment mieux les gérer, je vous invite à aller voir l'article que j'ai consacré à ce problème : [TDAH et procrastination : prenez en compte votre niveau d'énergie !](#) En attendant, il y a quand même un sujet dont je vais vous parler ici et qui vous permettra de mieux gérer votre niveau d'énergie...

1.2 Augmenter son niveau d'énergie, sans stimulants dangereux !

Quand on a un TDA/H, les **variations** que l'on ressent dans notre **niveau d'énergie** peuvent être **beaucoup plus fortes** que chez les personnes qui ne sont pas atteintes par ce syndrome. Tout le monde a des périodes où il se sent en pleine forme et des moments de fatigue. Mais dans le cas du TDA/H, les moments d'énergie peuvent aller **jusqu'à l'euphorie** qui peut nous faire perdre un peu le sens des réalités, **et les moments de fatigue peuvent être très violents**. Et... oui, effectivement, cela peut poser quelques soucis dans nos relations sociales et surtout dans notre activité professionnelle ! Mieux vaut donc connaître quelques méthodes pour mieux gérer ce phénomène.

Je vais vous donner ici quelques astuces qui vous permettront de bien démarrer votre journée, ou de vous revigorer un peu lors de petits moments de fatigue :

- **Se masser** les yeux, le visage et le crâne permet d'activer la circulation du sang et ainsi de réactiver le cerveau.
- Si ça ne suffit pas, passez-vous **le visage sous l'eau** et allez faire **un tour dehors** *(ou dans un endroit frais si c'est l'été ;)*
- **Prendre de grandes respirations** *(en faisant comme on l'a vu un peu plus haut)* permet de ré-oxygéner votre sang et donc d'alimenter votre corps, et vous redonner de l'énergie et de la clarté d'esprit.
- **Si la respiration seule ne suffit pas**, mettez-vous debout, et respirez de la même manière mais plus rapidement, en sautillant et en levant les bras en même temps *(comme quand on gagne un match !)*. Vous pouvez rajouter un cri à chaque expiration. *(Oui je sais, ça a l'air un peu bête (pour rester correcte) mais ça marche !)*.
- Faire **quelques minutes d'exercice**, des mouvements de yoga, ou au moins activer vos muscles, s'étirer, marcher, gesticuler, en tout cas faire quelque chose de physique

- **Boire une tasse de thé vert.** La L-théanine présente dans le thé réduit le stress physique et mental et permet de se relaxer. Cela a pour effet de réguler la théine du thé, qui est en fait simplement de la caféine. **Le café est connu chez les “hypers” pour sa capacité à stimuler la concentration et l’attention. Il a malheureusement un effet stressant** et peut amener de l’anxiété, voire de l’hyperactivité, lorsqu’il est bu en trop grande quantité ou trop régulièrement. **Le thé noir est un intermédiaire** entre le café et le thé vert (*du fait qu’il contient moins de L-théanine*). Cependant, il est intéressant de boire du thé noir ou un peu de café de temps en temps pour redonner un coup de boost et améliorer sa concentration sur quelques heures. Moins vous aurez l’habitude d’en boire, plus le breuvage aura un puissant effet sur vous et sera donc intéressant.
- **Ne pas être en hypoglycémie.** Une personne avec un TDAH se trouve plus souvent en état d’hypoglycémie qu’une autre. Pourquoi ? Parce qu’elle a oublié de manger, parce qu’elle a été en hyperactivité ou en hyperfocalisation trop longtemps, ne s’est pas arrêtée de travailler et a donc consommé beaucoup de ressources énergétiques (*le cerveau a besoin de glucides pour fonctionner*), parce qu’elle n’a pas mangé un repas équilibré, etc... **Manger un fruit** (*entier, pas de jus de fruits*) vous permettra de remonter votre taux de sucre dans le sang (*et donc votre énergie*) sans provoquer de pic d’insuline. (*Je vous explique un peu mieux tout ça dans le chapitre suivant*).



Rappel : je ne suis toujours pas médecin et encore moins une professionnelle de la santé spécialisée en TDAH. ;) Toutes les informations que je partage dans cet e-book, je les tiens d’associations, de revues scientifiques et de professionnels spécialisés (dont je vous donne les références soit en bas de pages, soit à la fin de cet e-book). Elles sont le fruit de toutes mes recherches faites

quotidiennement depuis quelques années. Les scientifiques (et même certains corps de science) n’étant pas d’accord entre eux, je ne suis pas ici pour dire que untel a raison par rapport à un autre. Je n’ai pas les qualifications requises pour cela et cela ne m’intéresse pas. Je suis là pour faire passer toutes les informations dont je dispose et pour que chacun ait le choix de décider de ce qui lui convient le mieux.

1.3 Focus sur l'alimentation et la glycémie

Pourquoi une alimentation saine est-elle très importante pour vous, plus que pour la plupart des autres personnes ? Parce que la **qualité de l'alimentation est un élément très important dans la gestion de l'énergie et de la concentration**. Les aliments (*ou plutôt ce qu'ils contiennent*) ont une **incidence sur l'activité physique et mentale**. Je n'aborde ici qu'une partie du sujet de l'alimentation saine dans le cas du TDA/H, car un tel sujet mériterait d'être traité de manière complète et ce serait beaucoup trop long (*et hors sujet*). Un autre e-book y sera donc consacré entièrement. Le but de ce chapitre n'est pas de vous assommer avec des termes et des concepts compliqués que vous aurez du mal à retenir et qui ne vous aideront pas à modifier vos habitudes alimentaires dans le bon sens... mais il y a quand même quelques notions à avoir si vous souhaitez mieux contrôler votre tête, votre corps et leur énergie. ;)



- Le problème du taux de sucre dans le sang

La pyramide alimentaire de Maslow, qui est la principale utilisée aujourd'hui pour faire nos repas, préconise les féculents en priorité à chaque repas. Or, **les féculents sont des aliments glucidiques**, c'est-à-dire qu'ils se transforment en sucre au cours de la digestion. Ils ont un **index glycémique qui peut être élevé**. L'index glycémique est la capacité de

l'aliment à faire monter le taux de sucre dans le sang.¹¹ Manger trop d'aliments à fort index glycémique a pour conséquence d'**amener un pic d'insuline dans le sang**.

L'insuline est une hormone qui permet de rabaisser le taux de sucre dans le sang. Comme on vient de le voir, les glucides (*les sucres*) que vous mangez finissent dans votre sang. Si vous en mangez une **quantité raisonnable**, le taux de sucre et d'insuline **s'équilibrent** et tout va bien. Mais lorsque votre sang contient **trop de glucides** (*parce que vous en avez trop consommé*), votre corps fait **fortement monter son taux d'insuline** pour que le corps revienne à son équilibre (*c'est ce qu'on appelle le pic d'insuline*). **Le taux de sucre chute donc brusquement** et on ressent à ce moment-là un mal-être ou une grande fatigue, le fameux "coup de pompe" de 10H (*après le petit déjeuner*) ou de 15H (*après le repas de midi, selon l'heure à laquelle on a mangé biensûr*). On est à ce moment-là en état "d'hypoglycémie réactionnelle".



Le but n'est pas ici de vous faire un cours de métabolisme, vous pourrez retrouver quelques sources dans les annexes. Mais l'alimentation est un élément clé dans la gestion de l'énergie et de la concentration. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'**il est bon d'éviter de consommer trop d'aliments qui contiennent des glucides d'un seul coup**, et qu'**il faut manger régulièrement dans la journée** pour ne pas se retrouver en manque d'énergie et avoir un cerveau qui n'arrive plus à fonctionner correctement. Réduire les aliments à fort index glycémique (*certaines féculents, pain, aliments trop sucrés, etc.*)¹² au profit des fruits (*entiers*) et légumes permet de ne pas provoquer de pic d'insuline et de **mieux réguler son énergie dans la journée** (*et diminue en même temps le besoin en caféine. Ben oui, si on n'est pas en hypoglycémie, plus besoin de se réveiller à coup de cafetière dans le ciboulot !*). ;)

¹¹ [Index glycémique, charge glycémique : comment optimiser son poids et son bien-être](#), La santé par la nutrition

[Cours de métabolisme : la dégradation des lipides](#) (et l'insuline), Pr C. Zinsou

¹² [Tableau des index glycémiques](#), La nutrition

1.4 Deux astuces anti-procrastination

Qu'est-ce que la procrastination ? C'est une tendance à remettre systématiquement au lendemain quelque chose. On peut distinguer deux types de procrastination :

- **La procrastination consciente** : c'est quand on a quelque chose à faire mais qu'on se dit : *“Oh non, je suis trop fatigué, je n'ai pas la tête à ça, cette tâche est trop ennuyeuse... promis, je le ferai demain !”*
- **La procrastination non-consciente**, que certains appellent aussi “procrastination intelligente” : c'est quand on s'encombre d'un million de tâches annexes à la tâche que l'on procrastine (*ou qui n'ont carrément pas de rapport*) sans prendre conscience que c'est juste une manière de ne pas faire le plus important. Soit par peur des conséquences des changements que créerait la finalisation de la tâche, soit à cause d'une difficulté à ne pas s'éparpiller dans tous les sens (*problèmes d'organisation, de priorisation, de prise de décision, etc.*)

Voici deux astuces pour contrer cette maudite procrastination !

- La méthode des 2 minutes :

Cette méthode est utile pour la procrastination consciente. Quand vous vous dites :

“Je n'ai vraiment pas envie de faire cette tâche.”

dites-vous :

“Je vais juste réunir les conditions pour le faire.”

Selon le travail, ce sera : installer l'endroit où vous le faites, rassembler les outils, vous habiller en fonction de la tâche, etc.

Puis dites-vous :

“Je vais juste essayer 2 minutes. Si je n’y arrive vraiment pas, tant pis, je laisse tomber pour cette fois. Juste 2 minutes chrono.”

Puis, faites un **décompte de 5 à 0**, vous pouvez même dire “Go !” ou un autre mot qui vous motivera, et commencez. Le cerveau humain est très sensible aux décomptes. Il enregistre inconsciemment qu’à la fin du décompte quelque chose va commencer. Il se met donc en condition de départ, comme dans des starting-blocks de courses !

- Faites-vous ce qu’il faut faire MAINTENANT ?

Le plus souvent possible, quand vous faites quelque chose ou que vous changez d’action, **demandez-vous si ce que vous faites était prévu au départ**, et si vous n’êtes pas en train de le faire au détriment d’une autre chose qui était prévue. Est-ce que cette tâche va vous avancer dans ce qui est réellement important pour vous ? Est-elle absolument nécessaire ? Ou êtes-vous juste en train de procrastiner une tâche plus importante qui vous fait peur ou qui vous ennueie ? Si c’est le cas, essayez la méthode des 2 minutes ! ;)

Je vous le redis une dernière fois, de manière générale, la méditation aide à avoir une meilleure conscience de ce que l’on est en train de faire (*ou de ne pas faire !*) tout au long de la journée. Quelques minutes de méditations seulement par jour est déjà efficace, mais il faut pratiquer pour cela, ce n’est évidemment pas au bout de deux jours que vous verrez une différence dans votre vie ;) et 2 minutes par jour valent mieux que 2 heures d’affilée tous les mois !

Un dernier mot...

Voilà, nous arrivons à la fin de cet e-book ! J'espère qu'il vous aura été utile et que vous mettrez en pratique les différentes astuces que j'ai récoltées pour vous. Comme je l'ai déjà dit, certaines méthodes ou recommandations, bien qu'elles aient l'air un peu bêtes ou relevant du bon sens, sont rarement mises en pratiques dans les faits. C'est dommage, parce qu'**elles peuvent être réellement utiles pour se remettre sur les rails** quand on a fait un pas de travers (*ce qui avouons-le arrive plutôt souvent chez les hypers !*) ;) Je ne vous demande pas de me croire sur parole, soyez toujours sceptiques lorsque vous lisez ou entendez quelque chose. Mais **soyez un bon sceptique**. Un mauvais sceptique ne va pas croire ce qu'on lui dit pour diverses raisons, et ne va juste rien faire. Alors que le bon sceptique va se demander de la même manière si ce qu'on lui dit est vrai ou non, et va tout simplement **tester et voir par lui-même si ça fonctionne ou pas pour lui**. Chacun est différent et peut-être que certaines méthodes ne vous correspondront pas. Mais pour le savoir vous n'avez **qu'une seule solution, essayer**. Et faites-le tout de suite car, comme vous le savez, si vous attendez vous ne le ferez tout simplement jamais ! :)

Si vous n'arrivez pas à appliquer les conseils donnés ici, ou si votre cas est plus compliqué (*si vous avez une comorbidité par exemple*), prenez rendez-vous avec un coach ou un psychiatre comportementaliste spécialisé en TCC (*Thérapie Cognitivo-Comportementale*) et TDAH, il pourra vous aider dans votre démarche. Et n'hésitez pas à relire régulièrement les passages de cet e-book sur lesquels vous voulez travailler dans votre vie, quand vous n'avez pas réussi quelque chose par exemple. Vous pouvez aussi poser toutes vos questions en commentaire sur le blog [Le TDAH au quotidien](#), j'y répondrai avec plaisir. :)

Voilà, il ne me reste plus qu'à vous dire merci de votre attention et de m'avoir suivi jusqu'au bout de cet e-book, à très bientôt, et prenez soin de vous mes chers hypers !

Anne Juguet

[Le TDAH au quotidien](#)

Bibliographie et Références

Articles et Études

- Interview du Dr Dupagne, [Nousvousils](#), e-mag de l'éducation
- [Le cerveau de l'hyperactif : entre cognition et comportement](#), Michel Habib
- Propos du Dr Rafael Pelayo et de la psychologue spécialisée en prise en charge de l'insomnie Séverine Brune, [La meilleure heure pour aller se coucher selon les scientifiques](#), magazine linfo.re
- [The cost of interrupted work : more speed and stress](#)
- [Des jeux et des clics pour la remédiation cognitive](#), de Claudine Wierzbicki, cairn.info
- [Processus cognitifs complexes : les fonctions exécutives](#), Cité des Sciences et de l'Industrie – Département Education
- [Index glycémique, charge glycémique : comment optimiser son poids et son bien-être](#), La santé par la nutrition
- [Cours de métabolisme : la dégradation des lipides](#) (et l'insuline), Pr C. Zinsou
- [Tableau des index glycémiques](#), La nutrition

Sites et Vidéos

- [Le TDA/H chez l'adulte](#), de Pascal Faure
- [TDAH, informations, trucs et astuces](#), du Dr Annick Vincent
- [Trucs et astuces](#), Clinique Focus
- Vidéo [TDAH : Déploie ton potentiel! - Conférence Tête-à-tête avec Dr Annick Vincent](#)
- [Vidéos de Lynda Walker](#), coach pour génies créatifs
- Vidéo [La sérénité, ça s'apprend / conférence de Christophe André / MAIF](#), du Dr Christophe André
- Vidéo [Méditer aujourd'hui, par le Dr. Christophe André](#)

- Comment TRANSFORMER votre vie en JEU vidéo pour être ULTRA motivé, Olivier Roland

Livres

- Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, du Dr Annick Vincent
- On se calme ! Mieux vivre l'hyperactivité, du Dr Olivier Revol
- Le retour des zappeurs, du Dr Dominique Dupagne
- The Mindfulness Prescription for Adult ADHD, du Dr Lidia Zylowska
- Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études, d'Olivier Roland
- La semaine de 4 heures, de Timothy Ferriss
- S'organiser pour réussir, de David Allen
- Trois amis en quête de sagesse, de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard
- Le philosophe nu, d'Alexandre Jollien