

TDAH mon amour

Atelier présenté par

Karine Jacques

CSRS, 2016

Table des matières

| | |
|---|----|
| Petits questionnements avant de débiter..... | 3 |
| Ce que nous connaissons aujourd’hui..... | 4 |
| Les prédominances..... | 5 |
| L’enfant TDAH..... | 7 |
| «C’est de la faute à qui? »..... | 9 |
| TDAH mon amour/enfant..... | 12 |
| Les stratégies pour aider l’enfant (et l’adulte) TDAH..... | 15 |
| TDAH et l’adolescence..... | 20 |
| «J’ai pas choisi»..... | 21 |
| «Les comorbidités»..... | 24 |
| TDAH mon amour/adolescent..... | 25 |
| TDAH la médication..... | 28 |
| Les stratégies pour aider l’adolescent (et l’adulte) TDAH..... | 32 |
| Problème de..... | 33 |
| Les stratégies pour aider l’adolescent à gérer ses dépendances (drogues/alcool/Internet)..... | 34 |
| Les stratégies pour aider l’adolescent à gérer ses problèmes de comportement..... | 35 |
| Les stratégies pour aider l’adolescent à augmenter sa motivation scolaire..... | 36 |
| TDAH et l’âge adulte..... | 37 |
| Effets du TDAH sur le développement..... | 38 |
| L’adulte TDAH / le portrait..... | 39 |
| TDAH mon amour/l’âge adulte..... | 42 |
| Des stratégies pour gérer son anxiété..... | 47 |
| Gérer son stress...quotidiennement!..... | 49 |
| A B C D E !..... | 52 |
| S’exercer..... | 58 |
| Bon à savoir..... | 60 |
| Avant de terminer..... | 61 |
| Bibliographie..... | 62 |

Toute reproduction sans l’accord de l’auteure est interdite.

Petits questionnements avant de débiter...

Pour quelles raisons vous êtes-vous inscrits aux ateliers sur le TDAH?

Dans l'espace ci-dessous, rédigez quelques phrases ou faites un dessin, un schéma pour exprimer ce que vous connaissez de ce trouble.



Quelles sont vos attentes en lien avec ces trois rencontres?

Ce que NOUS CONNAISSONS AUJOURD'HUI

Définition : Le TDAH se définit comme une déficience ou une incapacité à être attentif, à gérer ses émotions, à organiser ses idées, à persévérer ou à rester immobile.

Que pensez-vous de cette définition?

L'origine est **neurodéveloppementale**.

Le trouble est **héréditaire** dans près de 75% des cas.

Les **garçons** sont atteints de 4 à 6 fois plus que les filles.

60 000 enfants d'âge scolaire sont atteints de ce trouble.

5% À 8%
DES ENFANTS
D'ÂGE SCOLAIRE
SERAIENT TOUCHÉS
PAR LE TDAH.

LE TDAH EST OBSERVÉ ET
ÉTUDIÉ DEPUIS
PLUS DE 100 ANS,
SOUS UNE FORME OU UNE AUTRE.

SA **DÉFINITION**
A ÉVOLUÉ : IL EST PASSÉ DE TROUBLE
COMPORTEMENTAL DE L'ENFANCE
À TROUBLE **NEURODÉVELOPPEMENTAL**.

PRÈS D'UN ENFANT
ATTEINT D'UN TDAH
SUR DEUX PRÉSENTE UN
TROUBLE D'APPRENTISSAGE
ASSOCIÉ.

LE TDAH N'EST
PAS UN TROUBLE
D'APPRENTISSAGE EN SOI,
MAIS PEUT CERTAINEMENT
NUIRE AU PROCESSUS
D'APPRENTISSAGE.

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>

LES PRÉDOMINANCES

Il existe des prédominances chez les gens ayant ce trouble.

PRÉDOMINANCE DE L'INATTENTION



PRÉDOMINANCE DE L'HYPERACTIVITÉ/IMPULSIVITÉ



- Plusieurs peuvent aussi être de **type mixte**, c'est-à-dire avoir les deux prédominances.

Voici quelques caractéristiques qui sont présentes tout au long de la vie chez les gens ayant ce trouble. Classifiez en deux couleurs ces comportements selon la prédominance.

Suit difficilement une conversation

Attend difficilement son tour

Perd souvent son matériel

Procrastine

Arrive en retard à des rendez-vous

Court au lieu de marcher

Est hyper sensible/émotif

Ne finit pas un travail faute de temps

Fait deux tâches à la fois

Tape du pied, joue avec son crayon

Est dans ses rêves

A de la difficulté à se faire des amis

Malgré ses difficultés...

Il est souvent facile de juger les personnes atteintes de TDAH, car leurs difficultés prennent beaucoup de place. Par contre, ces gens sont des êtres uniques qui ont un potentiel infini.

Il faut partir de leurs forces pour surmonter les obstacles.

Connaissez-vous réellement le **TDAH**? :

T = **T**alents multiples

D = **D**on unique

A = **A**touts bénéfiques

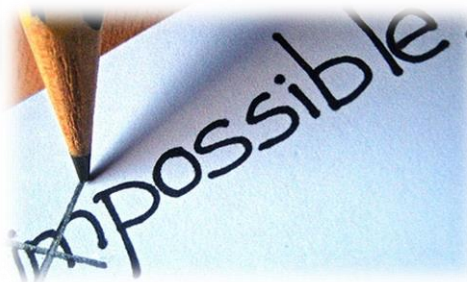
H = **H**abiletés singulières

© Martine Chalifour Coach



Créatif

Déterminé

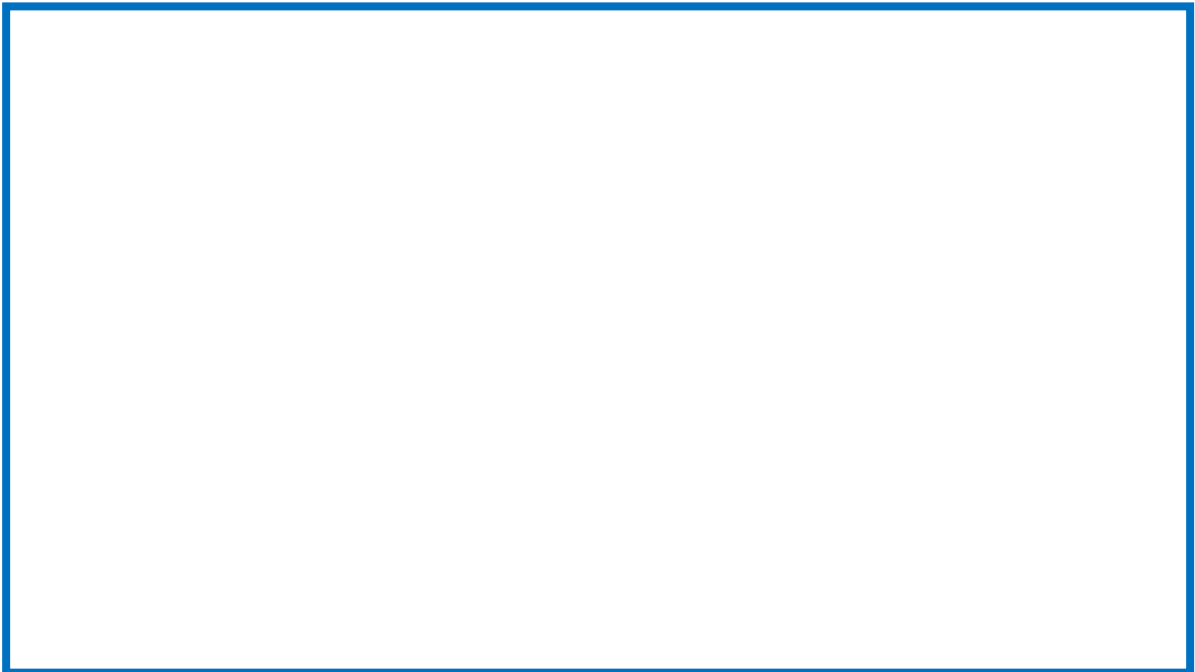


Leader

L'enfant TDAH

On a tous des images d'enfants turbulents, des enfants qui ne respectent pas les règles, qui semblent être partis dans leurs pensées, qui ne sont pas capables de suivre le rythme d'un groupe...

Décrivez un enfant ayant un TDAH.



D'après vous, quels sont ses principaux défis?

L'ENFANT et L'école

« Il n'écoute pas. »

« Elle n'attend pas son tour. »

« Elle n'est pas motivée. »

« Il coupe la parole. »

« Ses parents l'ont mal élevé. »

« Il est en échec. »

« Personne ne veut jouer avec elle. »

Ce sont des paroles blessantes qui ont un impact sur la personne qui vit avec un trouble de l'attention. Souvent incompris, jugés, humiliés et mis de côté, ces petits vivent beaucoup plus que des difficultés attentionnelles...



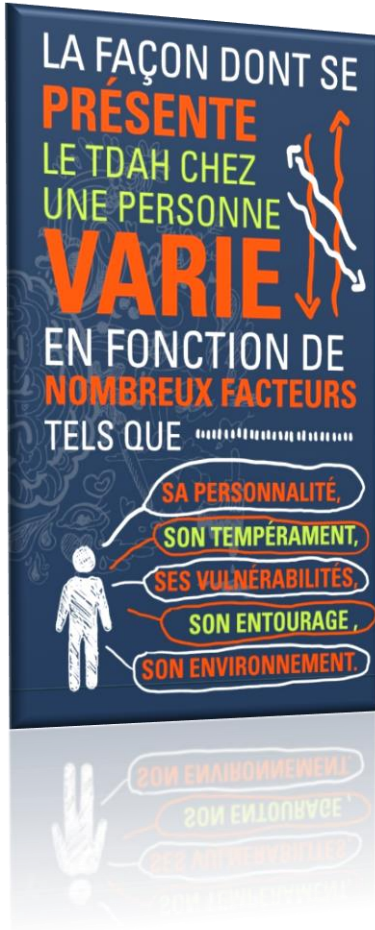
En quoi les difficultés scolaires peuvent-elles affecter l'enfant ?

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>

«C'est de La Faute à qui? »

Chose certaine, ces enfants n'ont pas demandé à être si différents. Mais, devant l'incompréhension, la société cherche des responsables.

Qu'est-ce qui influence le degré de TDAH?



Expliquez deux facteurs.

1^{er} facteur : _____

2^e facteur : _____

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>

Malheureusement, les parents sont souvent accusés des mauvais comportements de leurs enfants. Quels sentiments peuvent-ils ressentir?

MON ENFANT EST UN MONSTRE? NON, MON ENFANT EST EXTRAORDINAIRE.

Texte adapté de Carine Su Sablon

<http://enfantsquebec.com/2015/05/31/mon-enfant-est-un-monstre-non-mon-enfant-est-extraordinaire/>

Le fils de Carine souffre d'un TDAH, d'un trouble d'opposition et d'un trouble de régulation émotionnelle. C'est un enfant différent, hors norme...qui dérange. Un enfant extraordinaire!

Quand je m'imaginai devenir mère, je croyais fermement avoir un enfant extraordinaire. Vous savez cet enfant doué d'une intelligence supérieure, le petit prodige qui se démarque du lot, le petit Einstein ou le petit Mozart qui enchante tout le monde ?

Ma bulle a éclaté assez vite, j'ai hérité d'un enfant spécial, mais pas comme je l'avais imaginé. J'étais la mère d'un enfant... différent. Non seulement je voyais tous mes rêves brisés, mais j'allais également devoir faire le deuil d'un enfant «normal».

Au début, je croyais que j'avais hérité d'un enfant difficile. Lorsque mon fils a eu trois ans, non seulement le *Terrible two* ne se terminait jamais, mais tout le monde était à bout de souffle, moi plus que les autres. C'était des crises à n'en plus finir. Il explosait constamment, il n'apprenait rien, tout le monde le rejetait, autant les adultes que les autres enfants. C'était invivable autant pour lui que pour moi. Mon fils ne vivait que des échecs, partout : dans ses relations, dans ses apprentissages, dans son développement. J'avais mal pour lui et avec lui.

Le plus difficile était le jugement des autres : mon fils était un monstre et c'était de ma faute. Même si je faisais tout mon possible, je n'y arrivais pas. Je pleurais en cachette, à bout de souffle, souvent après avoir été écorchée par un jugement.

J'aurais tellement aimé que les autres portent un peu mes souliers, pour qu'ils comprennent à quel point c'était dur. Un jour, l'éducatrice de mon fils m'a conseillé de consulter. Elle ne pourrait plus s'occuper de mon fils car c'était trop difficile. Elle m'a dit : « Amène-le à l'hôpital, ils vont bien voir que ça n'a pas de sens ! ». C'est ce que j'ai fait. Les diagnostics sont tombés rapidement : mon garçon souffrait d'un TDAH, d'un trouble d'opposition et d'un trouble de régulation émotionnelle.

Voilà que les professionnels me disaient : votre enfant va «rusher» toute sa vie et par le fait même, vous aussi. C'est ce que je croyais. J'ai franchi le pas et je suis dans la catégorie des mères indignes qui «droquent» leur enfant pour avoir la paix.

Aujourd'hui, je dois le faire bouger énormément. Je dois travailler avec lui sans relâche pour diminuer ses mauvais comportements, ses crises. Avec tous les rendez-vous avec les professionnels, je dis souvent que je suis une gymnaste de l'horaire, car tout faire chaque semaine est un défi constant. Je dois m'impliquer dans tout avec lui. Je ne peux pas me contenter de faire le nécessaire. Je dois constamment faire le maximum, voire l'impossible. Le département des miracles, il est chez moi et c'est moi qui le gère! Personne ne prendrait ma place.

Mon fils m'aime et moi aussi, je l'aime. Il me dit souvent : «Maman, je t'aime à l'infini exponentiel, infini avec des couleurs d'arc-en-ciel!» C'est pour cela que je vais soulever des montagnes pour lui, par amour.

Quand on est différent, les autres ne nous aiment pas... Les autres ne comprennent pas, ils jugent, ils blessent... À ceux qui continuent de dire que mon enfant est un monstre : je vous réponds qu'il est extraordinaire!

TDAH MON AMOUR / ENFANT

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/emissions/1/enfant>

À l'automne 2015, Télé-Québec a présenté une série documentaire de trois reportages sur le TDAH tout au long de la vie : l'enfance - l'adolescence et l'âge adulte.

Le TDAH est un sujet polémique : Y a-t-il trop de diagnostics? Est-ce vraiment un problème? Qui est en cause? Comment faire pour réussir sa vie avec le TDAH? Bref, les épisodes relatent la vie de gens vivant avec ce trouble et les bouleversements atteignant leur famille, leur milieu de travail ou d'étude.



Première partie : arrêt à 21 min. 20 sec.

Tracez le portrait de Thomas-Alexandre. Ressortez ses caractéristiques.



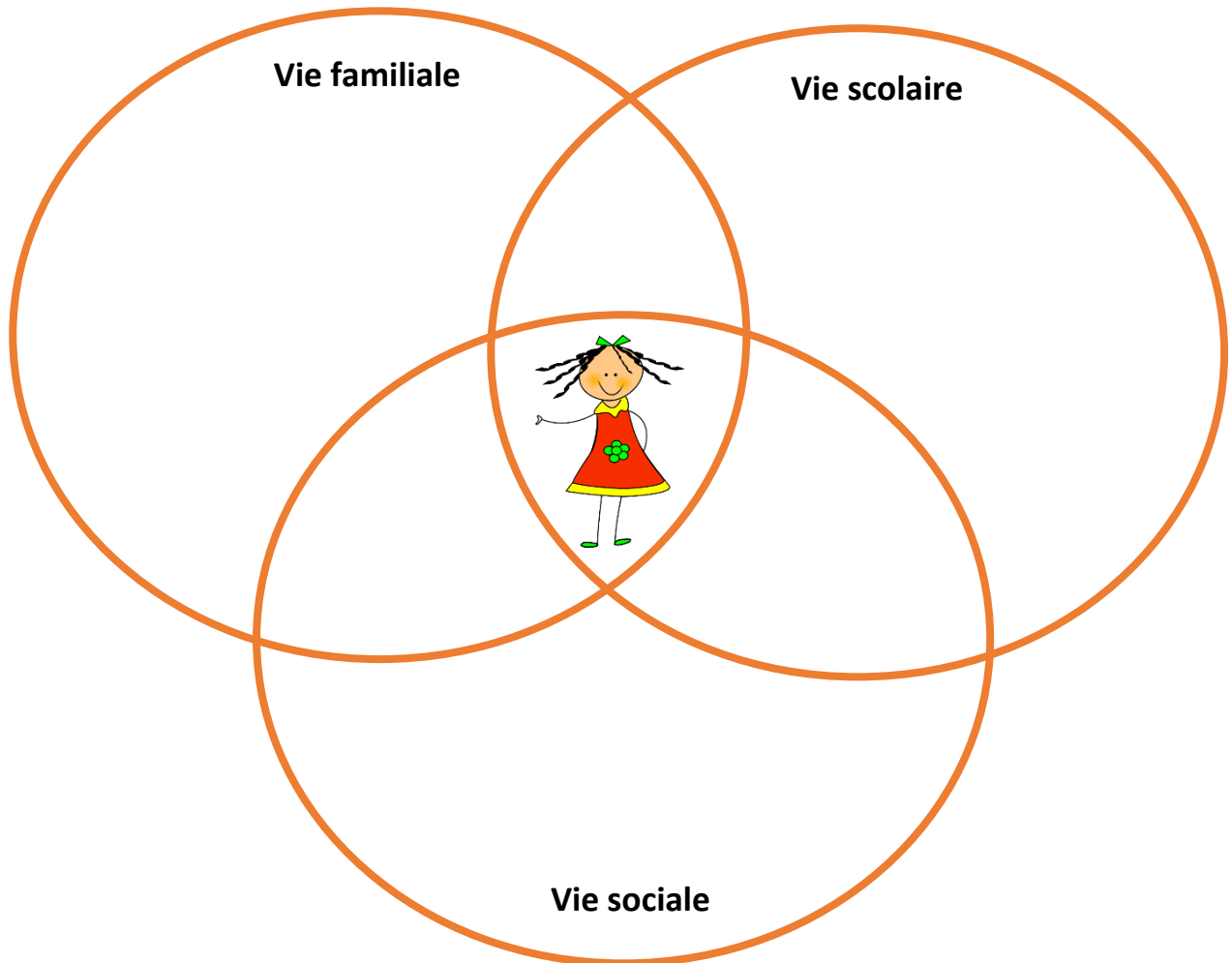
Qu'est-ce que la mère a fait pour aider son fils?

Auriez-vous fait la même chose? Expliquez votre choix.



Deuxième partie: 21 min. 20 sec.
arrêt à 35 min. 27 sec.

Quels sont les problèmes dans les différentes sphères de vie chez Amanda?



Qu'est-ce qui lie Amanda et sa mère? Est-ce que cela vous surprend?
Pourquoi?






Troisième partie: 35 min. 27 sec. à la fin

Dr Annick Vincent fait une analogie pour expliquer le TDAH : ton cerveau a besoin de lunettes. Que comprenez-vous de cette expression?

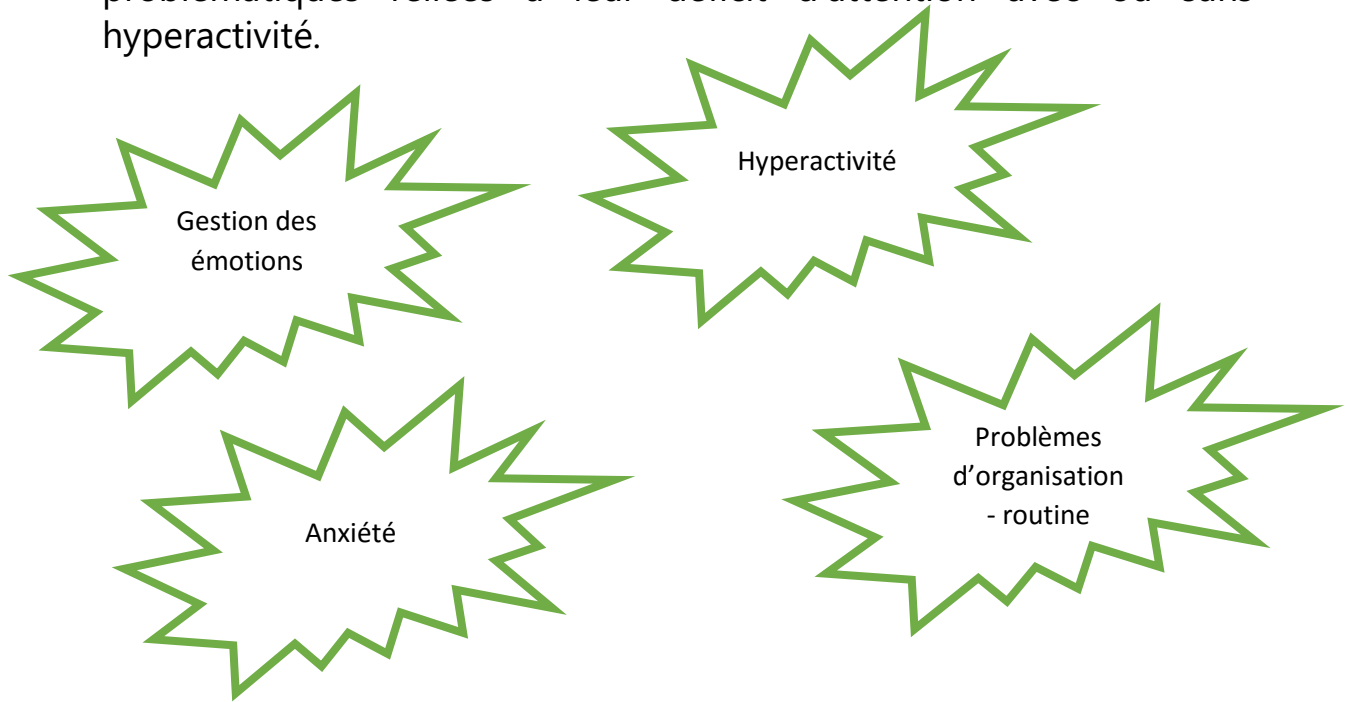
La mère de Maria dit qu'elle a vécu une sorte de deuil. De quel deuil s'agit-il?

«Il n'est pas normal d'attendre aussi longtemps pour avoir un diagnostic ou encore les services qui aident l'enfant à se développer avec son trouble». Quelles en sont les conséquences chez l'enfant, chez les parents et à l'école?

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|---|---|---|

Les Stratégies pour aider L'enfant (et L'adulte) TDAH

Thomas-Alexandre, Amanda et Maria présentaient plusieurs problématiques liées à leur déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.



En équipe de travail, choisissez un thème et développez des stratégies pour aider les enfants (mais aussi les adultes) à surmonter leurs difficultés.

Vous allez devoir présenter ces stratégies aux membres du groupe.

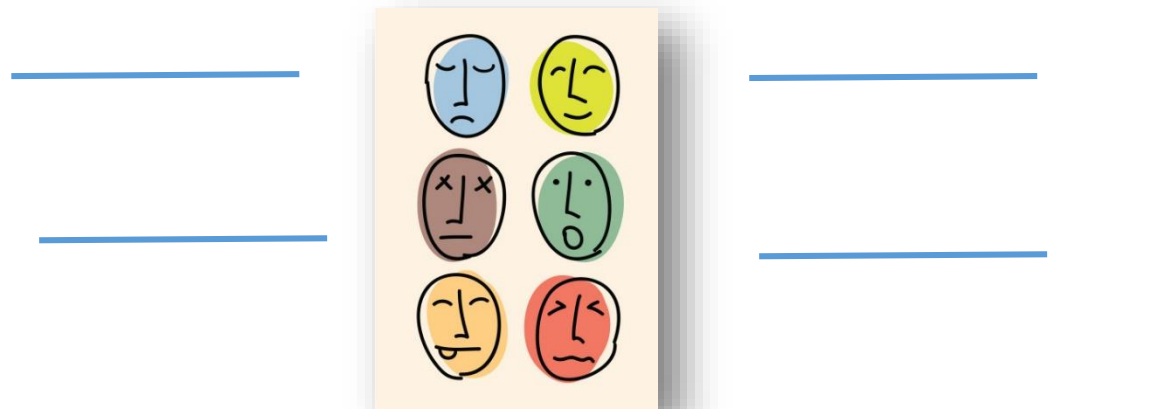
Vous pouvez utiliser vos connaissances personnelles et les ressources en ligne pour vous aider.

Vous avez 30 minutes pour réaliser cette tâche.

Agir SUR ...La gestion des émotions

Comment apprendre à reconnaître ses émotions?

Quelles émotions sont problématiques?



Source : <http://www.lafabriqueabonneurs.com/>

Quels outils peut-on utiliser pour gérer sa colère?

Quelles autres stratégies peut-on développer?

Vous pouvez utiliser ces sites ou d'autres, à votre discrétion.

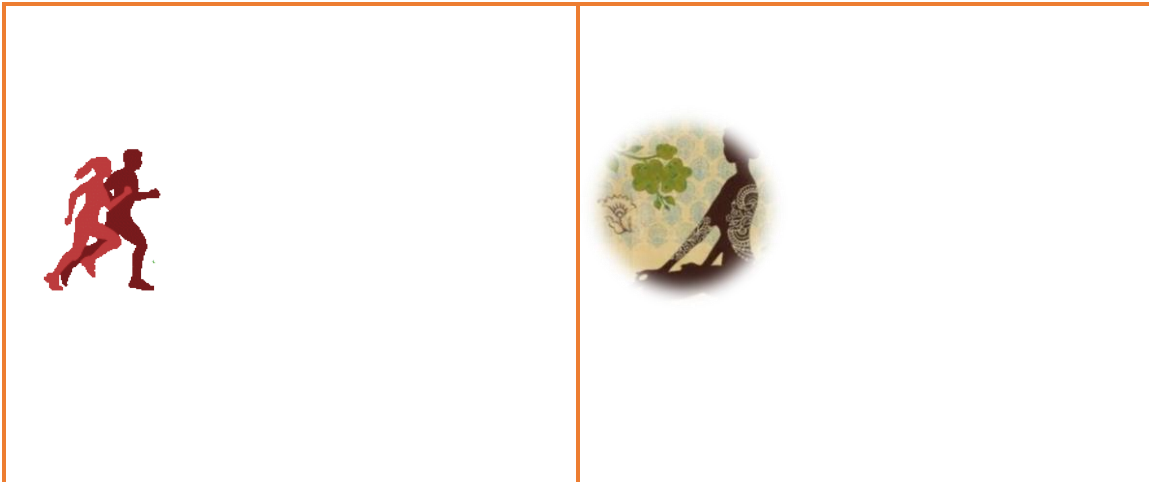
<http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/gestion-emotions-enfant-adolescent.pdf>
http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion

Agir SUR ...L'Hyperactivité

Quels sont les facteurs qui augmentent l'hyperactivité chez l'enfant et l'adulte?

Quelles activités pourraient aider à diminuer le surplus d'énergie?

Quels sont les impacts de l'activité physique sur le corps et sur l'esprit?



Comment agir sur l'hyperactivité en classe?

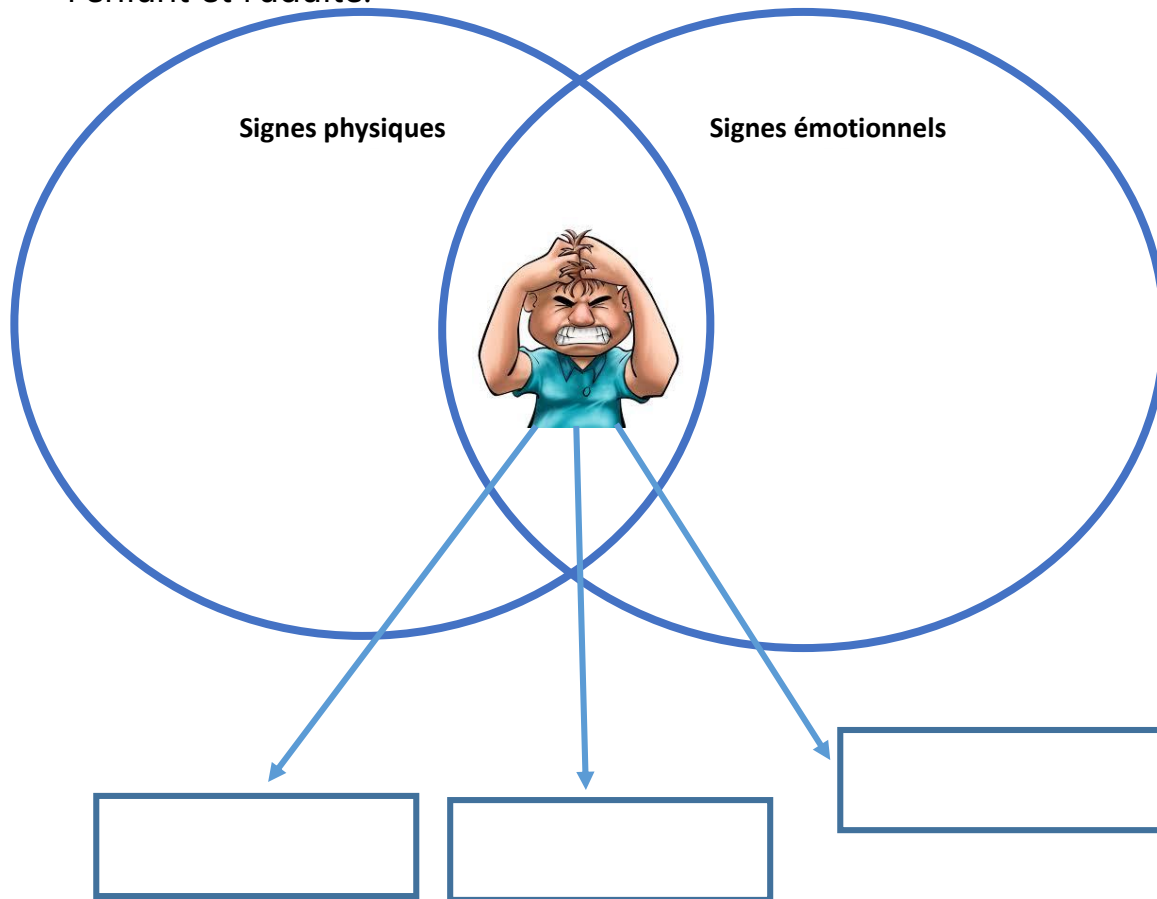
Vous pouvez utiliser ces sites ou d'autres à votre discrétion.

<http://www.irbms.com/les-effets-dune-activite-physique-sur-lorganisme>

<http://www.educatout.com/edu-conseils/enfants-besoins-particuliers/chroniques/l-enfant-hyperactif.htm>

Agir SUR ...L'anxiété

Quels sont les signes physiques et émotionnels qui dénotent de l'anxiété? Inscrivez sous le diagramme des impacts de l'anxiété chez l'enfant et l'adulte.



Comment faire pour diminuer l'anxiété à l'école? Nommez quatre (4) moyens.

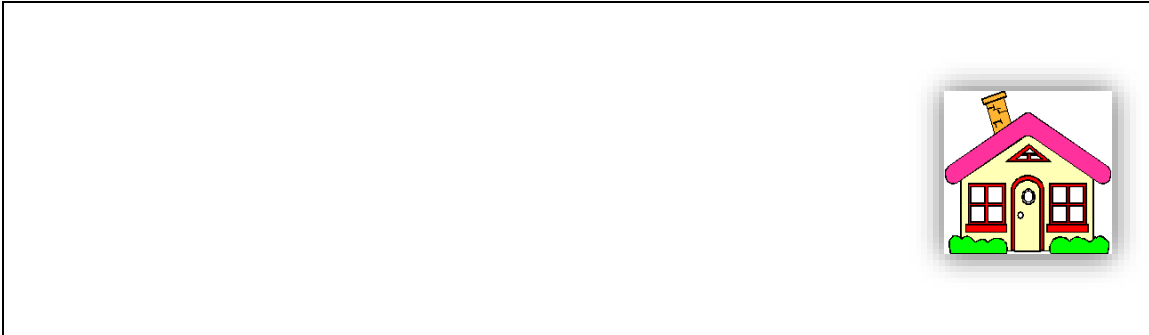
Vous pouvez utiliser ces sites ou d'autres à votre discrétion.

<http://taalecole.ca/developpement-socio-affectif/strategies-pour-appuyer-lanxiete/>
<http://www.stressanxiete.fr/7/les-signes-et-symptomes-du-stress.html>

Agir SUR ...LES PROBLÈMES d'ORGANISATION

L'enfant se perd dans ses papiers, il prend un temps fou à s'habiller, il oublie sa boîte à lunch...vite il faut trouver des solutions!

À la maison, quels sont les moyens pour mieux s'organiser et gagner du temps?



À l'école, quels sont les moyens pour mieux s'organiser et gagner du temps?



Pourquoi la routine est-elle si importante pour les gens ayant un TDAH?

Vous pouvez utiliser ces sites ou d'autres à votre discrétion.

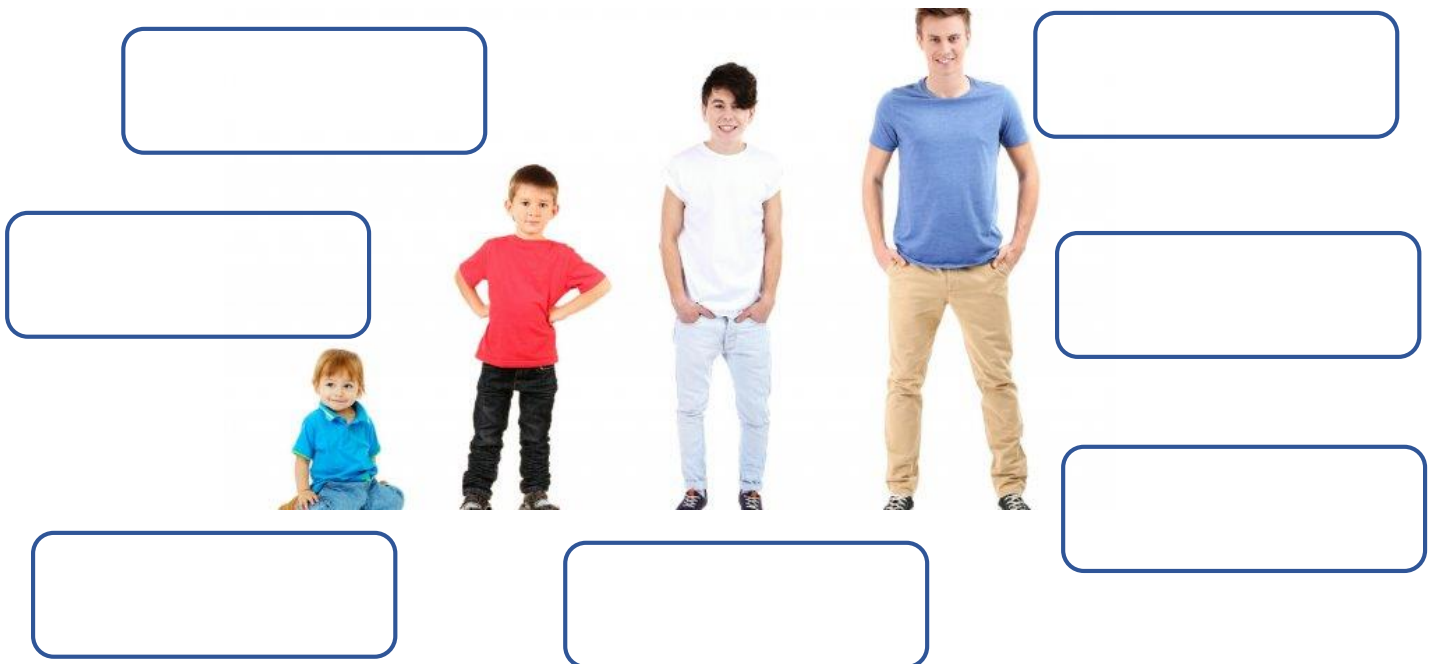
<http://www.aboutkidshealth.ca/fr/resourcecentres/adhd/atschool/learningstrategiesforadhd/pages/organizationstrategies.aspx>

<http://www.attentiondeficit-info.com/ecole-du-tdah.php>

TDAH et L'adoLEScence

Les années passent, le TDAH change aussi. L'adolescence est une période difficile pour tous, mais chez les gens TDAH, le mélange des changements hormonaux et des difficultés attentionnelles et impulsionnelles ne font pas bon ménage.

Quels sont les changements majeurs dans la vie d'un enfant et dans celle d'un adolescent?



Selon vous, comment le trouble peut-il évoluer?

«J'ai pas choisi»

Cher journal,

Aujourd'hui, ce n'était pas une bonne journée. Hier non plus d'ailleurs! J'hais l'école, j'hais me lever, j'hais mon quotidien. J'ai l'impression que tout cela n'arrêtera jamais. J'ai la tête qui veut exploser!

Je me suis encore chicanée avec Jé. Il dit que je ne suis pas «parlable», que je pogne toujours les nerfs, que je lui coupe la parole, que je pleure pour rien. Je suis jalouse, c'est vrai! Au fond de moi, j'ai peur de le perdre car je pense qu'il mérite mieux. Je sais qu'il va partir pour trouver une autre. Ça m'enrage et me rend triste à la fois. Je ne sais pas comment l'aimer, je ne sais pas comment m'aimer moi-même.

Depuis que je me suis fait avorter, la vie n'est plus la même. Même si je sais qu'à 16 ans, on ne devrait pas avoir d'enfant, moi j'étais prête. Je suis prête. Mais on m'a forcée, pas forcée, mais très influencée à le faire. J'ai toute la vie qui disent...mais la vie va vite. Ça m'aurait fait quelqu'un à m'occuper, j'aurais pu arrêter de penser juste à moi. Un bébé à cajoler, il me semble que ça m'aurait donné du bonheur. Mais Jé ne voulait rien savoir. Pour lui, les enfants, il n'en est pas question. Je l'aurais perdu pour toujours et sans lui, je ne suis rien. Là, il faudrait bien qu'il mette le condom, mais c'est tellement poche avec une capote. Faque on prend rien, y s'enlève juste à la fin. C'est risqué, mais c'est mieux que rien. On le fait moins, moi ça me tente pas, lui y veut toujours qu'on le fasse. Résultat = d'autres chicanes. Y'a pas deux jours sans qu'on s'engueule! Chu tannée!

Je parle moins aussi à Chloé. Elle est en math 436, les maths fortes...pas moi. Ça l'air rushant son affaire, elle étudie tout le temps. Elle a pas le temps de vivre. Faque

le soir, je suis toute seule à fumer mon joint pour relaxer. C'est le seul moment où je peux respirer normalement, où ma tête arrête de tourner. En plus, ça m'aide à dormir. L'autre soir, j'en ai pas pris puis j'ai tourné d'un bord et de l'autre dans mon lit. Je te le dis, si je fume pas, pas beaucoup, juste un peu, je réussis même pas à suivre une conversation. Mes profs s'en aperçoivent pas, mon chum j'pense qui m'aime mieux comme ça...puis mes parents y s'en foutent. De toute façon, ceux-là, y m'écoœurent.

Ma mère est toujours sur mon dos. A veut tout contrôler, tout savoir. Depuis qu'elle est venue me chercher au poste parce qu'Alex a pogné un ticket de vitesse puis qui s'est fait saisir son char, elle me lâche pas. Moi, mon truc, c'est de pas y parler. Moins elle en sait, mieux elle se porte. Elle est allée rencontrer mes profs le mois passé, de pire en pire. «Votre fille ne s'investit pas. Elle a du potentiel, mais dort dessus.» Ce n'est pas avec des paroles de même que je vais me forcer.

J'ai pas choisi ma vie, j'ai l'impression que je me fais tout imposer. J'ai pas choisi mon TDAH, j'ai pas choisi ma médication...que je fais semblant de prendre d'ailleurs (parce que ça change rien à mon comportement). Je la revends dans la cour, d'autres en veulent puis moi ça me donne des cigarettes.

Bref, j'écris pour écrire car je sais que ça ne donne rien, rien va changer...tout reste toujours pareil. Ça me fait juste du bien d'écrire pour sortir le trop plein que j'ai dans ma tête.


Aide-moi journal stp.

Clara.


Qu'est-ce qui vous interpelle dans cette lettre?

Quels sont les facteurs de risque présents chez Clara?

87% DES ENFANTS
AUX PRISES AVEC LE TDAH ONT
AU MOINS UN
AUTRE TROUBLE:



TROUBLE DE L'HUMEUR,
TROUBLE ANXIEUX,
TROUBLE D'APPRENTISSAGE
OU DE LANGAGE, ETC.



DANS LE JARGON MÉDICAL, ON
NOMME CES TROUBLES
« COMORBIDITÉS ».

PRÈS DE
40 % DES ENFANTS
AVEC UN DIAGNOSTIC
DE TDAH ONT AUSSI UN
TROUBLE ANXIEUX.



Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>

LES PERSONNES ATTEINTES
D'UN TDAH SONT PLUS
SUSCEPTIBLES



- DE NE PAS TERMINER
LEUR SECONDAIRE,
- D'ÊTRE **SANS EMPLOI,**
- D'AVOIR DES
PROBLÈMES DE CONSOMMATION,
- DE **DIVORCER,**
- D'AVOIR UN
UN ACCIDENT DE LA ROUTE.

«LES COMORBIDITÉS»

Au-delà du TDAH, divers autres troubles peuvent venir s'ajouter.
Associez le trouble à sa définition.

Troubles d'apprentissage

Trouble d'opposition

Trouble de conduite

Trouble d'anxiété généralisée

Trouble de la personnalité

Dépression

| Troubles | Définitions |
|-----------------|---|
| | Sentiment d'une immense tristesse, d'une impuissance. Perte de plaisir ou d'intérêt accompagnée d'une faible estime de soi. |
| | Non-respect des droits fondamentaux, brutalité sur une personne ou un objet, intention de faire mal ou de provoquer des dégâts. |
| | Inquiétudes excessives et difficiles à contrôler menant à des perturbations dans le domaine scolaire ou social. |
| | Difficultés importantes à lire, à écrire, à s'exprimer ou à s'organiser menant à l'échec. |
| | Déviations des traits de caractère habituels pouvant amener à de l'abus, des compulsions ou des problèmes de schizophrénie. |
| | Mésentente importante avec les autres, confrontation, non-respect de l'autorité. |



TDAH MON AMOUR / adoleScent

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/emissions/2/adolescent>

L'adolescence est une période de transition comportant plusieurs changements physiques, comportementaux et biologiques. Ce n'est pas seulement le corps qui change, ce sont les façons de penser, les valeurs et le réseau social qui sont appelés à se modifier.

Autrefois pris comme des modèles, les parents sont souvent délaissés au profit du cercle d'amis. Le besoin d'indépendance peut parfois mener le jeune adolescent vers des choix non judicieux. Les parents ne sont plus aussi présents pour assurer que les devoirs soient faits, que la médication soit prise, etc.

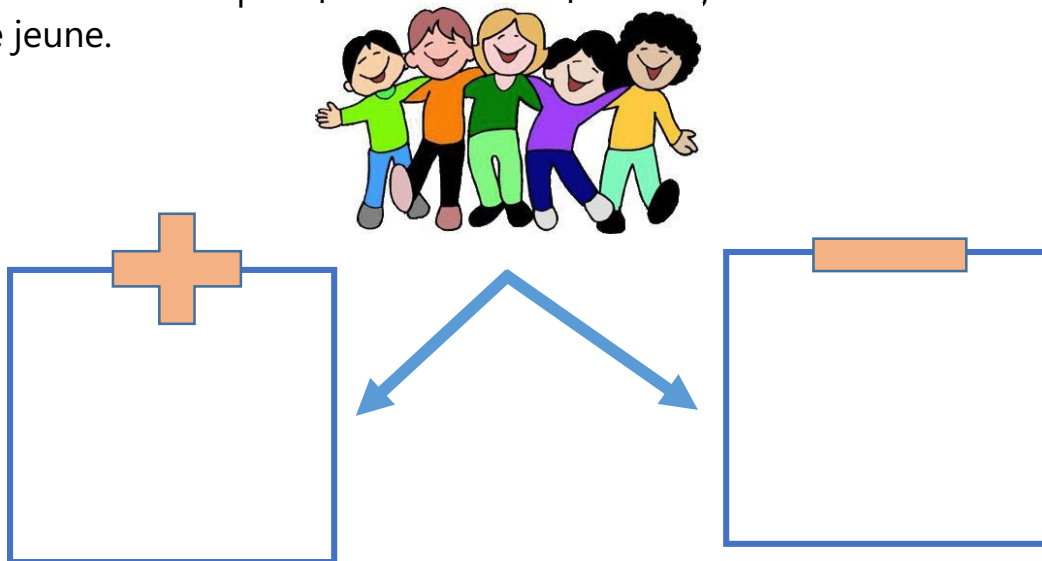
Plus marquée chez les adolescents ayant un TDAH, cette transition obligatoire vers la vie adulte laisse des traces dans diverses sphères de vie.

Avant d'écouter la première partie du reportage, répondez aux questions de cette section.

Décrivez le besoin d'indépendance vécu chez l'adolescent?

Quels rôles peuvent jouer les pairs (les amis) pendant l'adolescence?

Ressortez un impact positif et un impact négatif du cercle social chez le jeune.



On dit souvent que cette période est une phase de crise d'identité.
Qu'est-ce que cela signifie ?



Source : <http://ordo-ab-chao.fr/wp-content/uploads/2015/03/Neurologie-et-Trouble->

Pour chaque énoncé, déterminez si l'affirmation est vraie ou fausse et donnez une explication. Justifiez votre réponse.


| Chez les adolescents ayant un TDAH... | Vrai | Faux | Explication |
|--|-------------|-------------|--------------------|
| les jeunes filles ont davantage de risque d'avoir une grossesse non désirée. | | | |
| la consommation de drogue est plus importante que chez la population en général. | | | |
| le décrochage scolaire est plus important que chez les autres jeunes. | | | |
| les comportements sexuels à risque constituent une problématique importante. | | | |
| plusieurs décident de s'automédicamenter. | | | |
| le nombre d'accidents de la route est augmenté. | | | |
| les problèmes de dépendance aux Internet sont très importants. | | | |
| les tentatives de suicide sont doublées. | | | |

Source : [http://tdah.be/PDF/pdf%20oc/adolescentsRMEmai2009%20\(2\).pdf](http://tdah.be/PDF/pdf%20oc/adolescentsRMEmai2009%20(2).pdf)

L'entrée au secondaire a été une dure période de transition pour Alexandre. Aux prises avec un problème de surpoids et la séparation de ses parents, Alexandre devait aussi s'adapter à huit enseignants, à huit codes de vie différents.



La médication lui a alors été bénéfique, mais lui a apporté des effets secondaires. Quels sont les effets secondaires que vous connaissez? Complétez votre tableau avec ceux rapportés dans le documentaire.

| Effets secondaires connus | Effets secondaires énoncés dans le reportage |
|--|--|
|  | |



Première partie: Complétez les questions avant de débuter le visionnement. Arrêt à 18 min 37 sec.

TDAH La Médication

Dans la tête de bien des gens, TDAH = médication. Le tableau ci-dessous présente les effets de la médication sur le TDAH.

Effets de la médication chez la personne TDAH

| Difficultés TDAH | Ce que la médication PEUT améliorer | Ce que la médication NE PEUT PAS améliorer |
|-----------------------------|---|---|
| Inattention | <ul style="list-style-type: none"> ↑ Attention soutenue ↑ Attention aux détails ↑ Initiative ↓ Distraction ↓ Problèmes de mémoire à court terme | <ul style="list-style-type: none"> • Gestion du temps • Organisation • Priorisation • Procrastination • Oublis • Perte d'objets |
| Impulsivité | <ul style="list-style-type: none"> ↑ Contrôle de l'impulsivité ↓ Non-respect du droit de parole ↓ Comportements perturbateurs ↓ Comportements d'agressivité | <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions • Prise de décisions • Relations sociales • Trouble du comportement ou trouble obsessionnel compulsif |
| Hyperactivité | <ul style="list-style-type: none"> ↓ Instabilité motrice ↓ Difficulté à rester assis ↓ Hyperactivité | <ul style="list-style-type: none"> • L'ennui • L'énergie élevée |
| Gestion des émotions | <ul style="list-style-type: none"> ↓ Frustration ↓ Explosion émotionnelle | <ul style="list-style-type: none"> • Crises • Entêtement • Besoin de gratification immédiate |
| Aspect école/travail | <ul style="list-style-type: none"> ↑ Productivité ↑ Vigilance et précision ↑ Mémoire et apprentissages ↑ Motricité fine | <ul style="list-style-type: none"> • Difficultés d'apprentissage • Désintérêt et ennui • Gestion de soi (temps, priorités, oublis) |
| Aspect social | <ul style="list-style-type: none"> ↑ Conformité sociale ↑ Capacité d'adaptation aux autres ↑ Qualité de l'interaction sociale | <ul style="list-style-type: none"> • Choix d'amis • Estime de soi • Habilités sociales • Historique relationnel |

Joohanie Garcia, 2015. Source : tdahadulte.ca



Deuxième partie : 18 min. 37 sec.

Arrêt à 35 min 26 sec.

À l'école, Christopher est souvent mis à l'écart. Nommez trois raisons.



Christopher et sa famille ont décidé de ne pas prendre une médication. Trouvez-vous que la présence des parents est un facteur de réussite dans cette situation? Quels impacts cette présence peut-elle avoir?

Au niveau de sa réussite scolaire : _____

Au niveau de son autonomie : _____

Au contraire de Christopher, Jean-Philippe prend une médication et même dans ses journées de congé. Quels effets remarque-t-il lorsqu'il ne la prend pas?



Source : <https://thedolcediet.com>



Troisième partie : De 35 min. 25 sec. à la fin

Un mois après son overdose, Alexandre entre au Portage, une ressource pour les gens ayant des problèmes de toxicomanie.

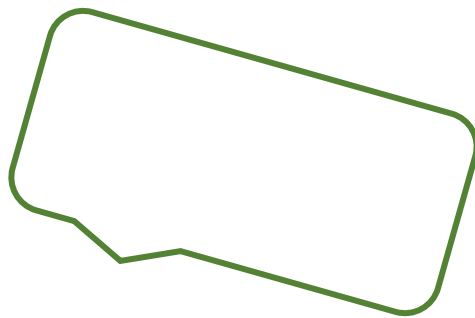
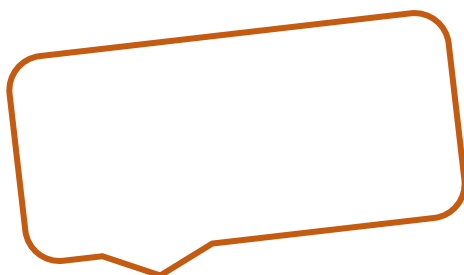
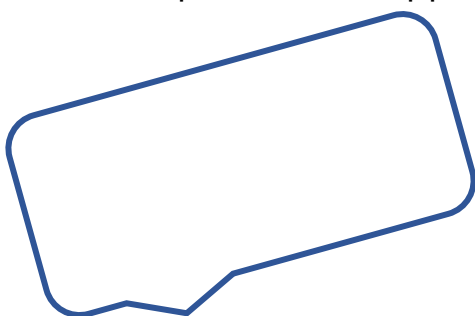
Décrivez le court cheminement d'Alexandre dans son premier mois d'internat.



À son entrée

Un mois plus tard

Guillaume, un intervenant du Portage, parle positivement des jeunes qu'il côtoie. Rapportez certaines de ces paroles.



Quels impacts un intervenant comme lui peut-il avoir dans la vie des jeunes?

Étudier au cégep et à l'université est possible pour les jeunes ayant un trouble de l'attention. Jean-Philippe est maintenant à la maîtrise en biologie.

Qu'est-ce qui aide Jean-Philippe à persévérer à l'école?



Malgré ses réussites, Jean-Philippe a de la difficulté avec ses relations amoureuses. Quelles sont les raisons énumérées?



Les Stratégies pour aider L'adolescent (et L'adulte) TDAH

Plusieurs problèmes peuvent être vécus chez l'adolescent TDAH. Quelques problèmes peuvent perdurer à l'âge adulte.

Plus il vieillit, plus l'adolescent a du contrôle sur sa vie et doit prendre de grandes décisions.

En équipe de travail, vous allez interpréter une courte scénette (3 à 4 minutes) pour présenter une des problématiques suivantes.

- ⇒ Problématique de dépendance (drogues/alcool/Internet)
- ⇒ Problématique de comportement
- ⇒ Problématique de motivation scolaire

Un membre de votre équipe jouera la personne ayant le trouble de l'attention et les autres seront là pour l'outiller.

Faites ressortir les **impacts de ces problématiques** et **amener des pistes de solution**. Afin de bien préparer votre présentation, vous pouvez remplir le tableau à la page suivante. Vous pouvez utiliser les ressources web et vos connaissances personnelles pour présenter vos stratégies.

Attention! Pendant votre présentation, les autres participants devront compléter un tableau avec les stratégies que vous exposerez.



PROBLÈME de

| | | |
|--|---|---|
| <i>Définition du problème :</i> | <i>Causes :</i> | <i>Impacts :</i> |
| <i>Origines du problème :</i> | | |
| <i>Sentiments ressentis par l'adolescent :</i> | <i>Sentiments ressentis par ses pairs ou sa famille :</i> | |
| <i>Solutions proposées :</i> | | |
| | | |
| | | |
| <i>Responsabilités de l'adolescent :</i> | | <i>Responsabilités de son entourage :</i> |

LES STRATÉGIES POUR AIDER L'ADOLESCENT À GÉRER SES DÉPENDANCES (DROGUES/ALCOOL/INTERNET)

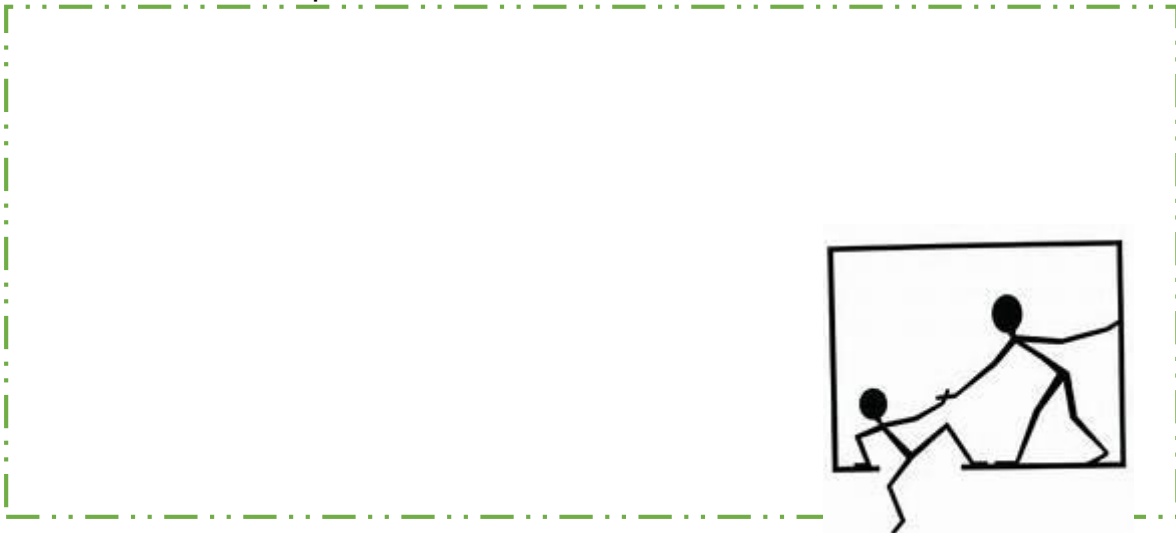
Quelles sont les conséquences d'une dépendance?



Source : <http://cienciados.com/wp-content/2010/10/adiccion.jpg>

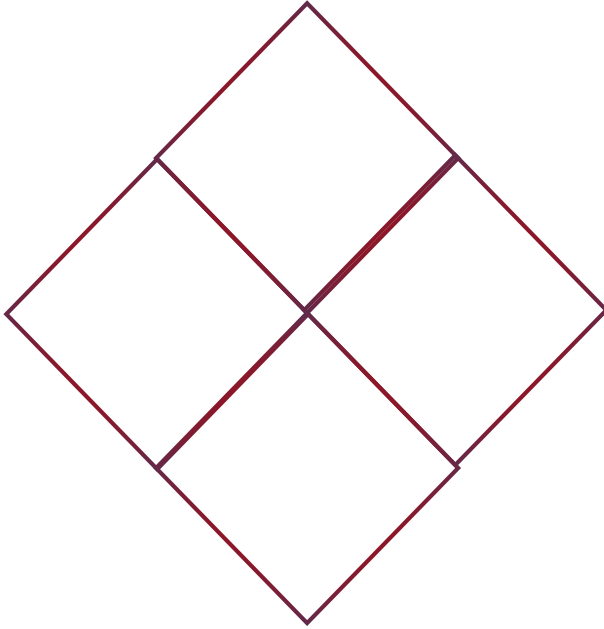
Comment l'adolescent peut-il surmonter un problème de dépendance? Que peut-il faire?

Quels rôles peuvent jouer la famille et les amis devant une personne vivant avec une dépendance?



LES STRATÉGIES POUR AIDER L'ADOLESCENT À GÉRER SES PROBLÈMES DE COMPORTEMENT

Quels peuvent être les impacts d'un problème de comportement chez l'adolescent?



Source : www.canalvie.com/famille/education-et-comportement

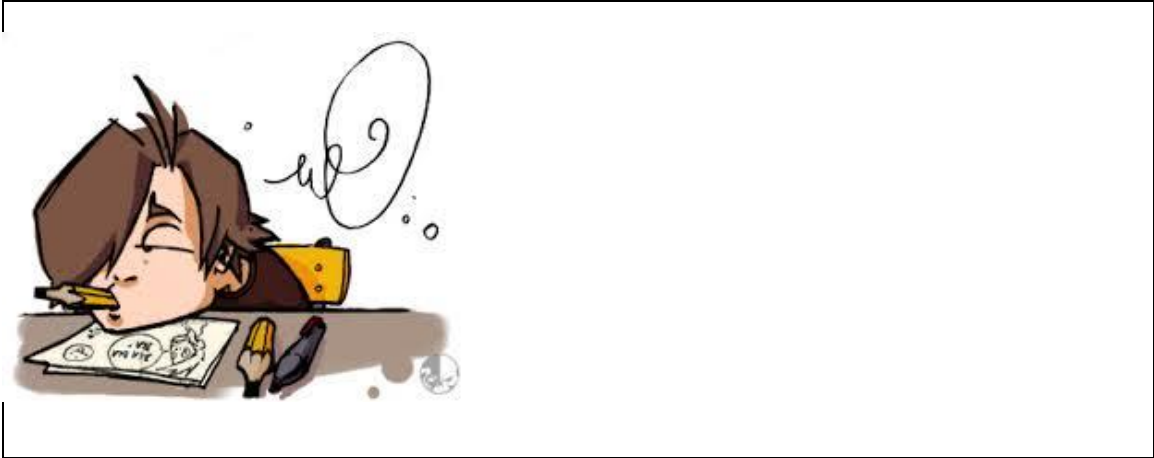
Quels moyens peuvent-il utiliser pour compenser son agressivité/son impulsivité?

Quels en seront les bénéfices?



Les stratégies pour aider l'adolescent à augmenter sa motivation scolaire

Comment peut-on observer que quelqu'un est démotivé?



Quelles mauvaises habitudes peuvent avoir un impact sur la motivation?

Qu'est-ce que l'adolescent peut faire pour retrouver et augmenter sa motivation?

Comment la famille et les amis peuvent-ils soutenir un adolescent démotivé?

TDAH et L'âge adulte



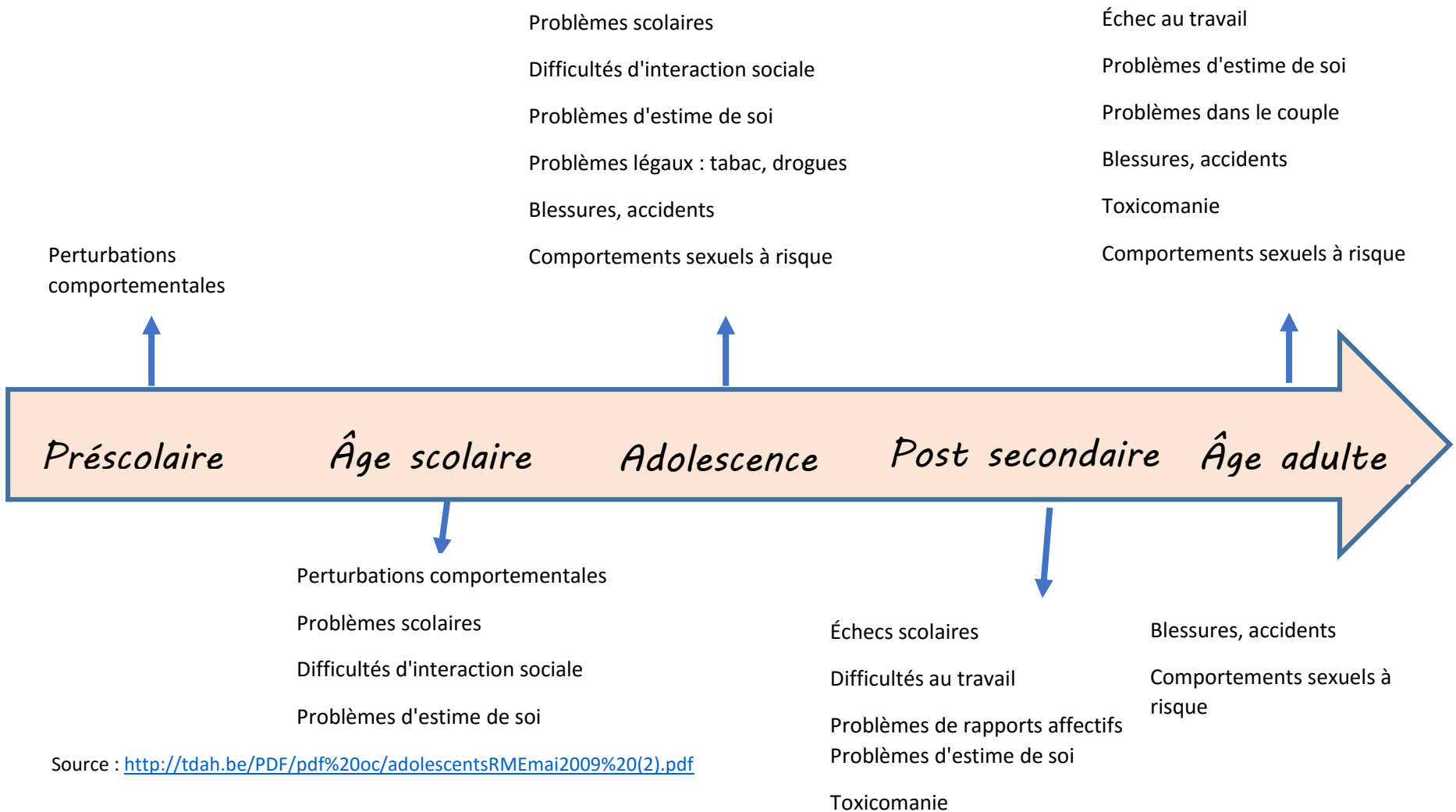
Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>

L'enfant devient adolescent qui lui devient adulte. Au fil des années, les gens ayant un TDAH apprennent à se connaître, à mieux se concentrer, à gérer leur hyperactivité, à se calmer, etc. L'enfant se transforme, le TDAH aussi...mais dans plusieurs des cas, il perdure.

Selon vous, qu'est-ce qui caractérise les adultes ayant un TDAH?

À la page suivante se trouve une ligne de vie en rapport avec les effets du TDAH sur le développement. Faites-en l'analyse.

EFFETS DU TDAH SUR LE DÉVELOPPEMENT



Source : [http://tdah.be/PDF/pdf%20oc/adolescentsRMEmai2009%20\(2\).pdf](http://tdah.be/PDF/pdf%20oc/adolescentsRMEmai2009%20(2).pdf)

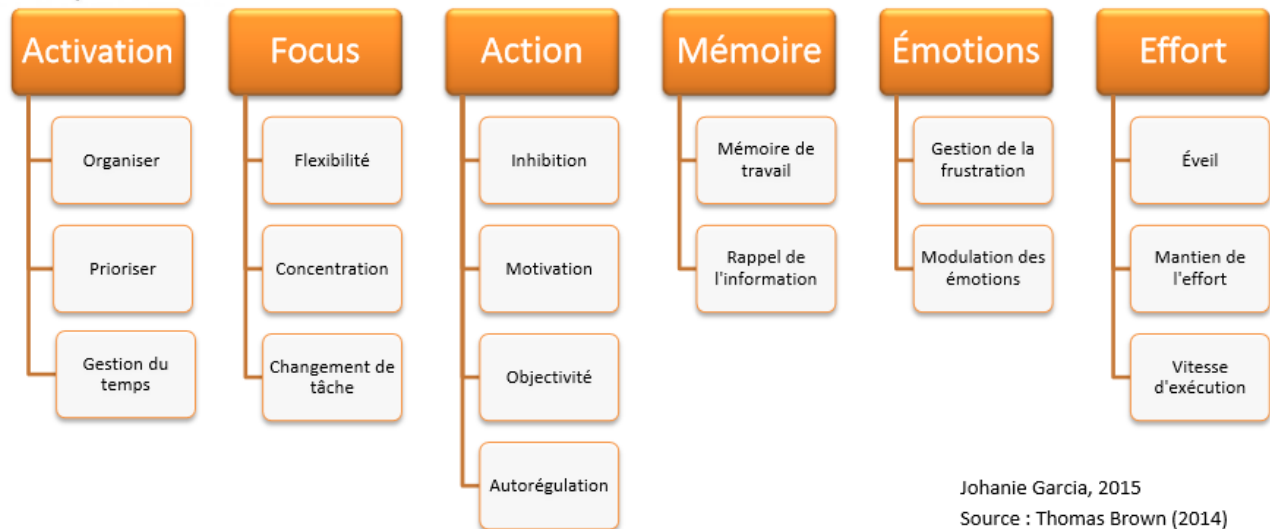
L'adulte TDAH / Le portrait

Plusieurs défis attendent l'adulte avec un TDAH. Il cherche maintenant à s'investir dans une relation intime, à conjuguer travail et famille, à avoir sa pleine autonomie.

Il est intéressant d'en connaître davantage sur ses défis quotidiens en relation avec les fonctions exécutives.



Fonctions exécutives déficientes (AFAMÉE)



Johan Garcia, 2015
Source : Thomas Brown (2014)

À l'aide des ressources Internet, faites une recherche sur une ou plusieurs caractéristiques des adultes ayant le TDAH. Parcourez différents sites.

Quels sont les mots-clés que vous pouvez écrire?

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Vous allez maintenant écrire un texte d'environ 150 mots décrivant le quotidien d'un adulte ayant un trouble de l'attention. Vous devez inventer un personnage, une histoire de vie afin de mettre en relief les difficultés que rencontre fréquemment cette personne.

Votre personnage peut être :

- ⇒ Un père/une mère de famille
- ⇒ Un travailleur/une travailleuse
- ⇒ Un(e) célibataire
- ⇒ Un ancien délinquant/une ancienne délinquante
- ⇒ Un étudiant/une étudiante

Vous pouvez écrire votre texte à la première personne du singulier ou à la troisième personne.

Vous pouvez écrire votre texte à l'ordinateur ou à la main.

Vous allez devoir lire votre travail devant vos pairs.

Vous avez 45 minutes pour réaliser la tâche.



Source : <https://pixabay.com/fr/photos/stress/>

TDAH MON AMOUR / L'âge adulte

Le dernier reportage «TDAH mon amour» présente des adultes qui vivent avec ce trouble. Ils gèrent travail, enfants, couple, tout en rencontrant différents défis quotidiens. Leurs limites attentionnelles ont de très grands impacts.

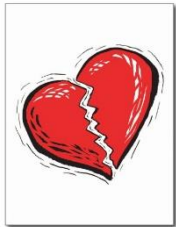


Première partie : Arrêt à 18 min. 45

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/emissions/3/adulte>

Pourquoi Geneviève souhaite-t-elle avoir une pause d'elle-même?

Quels étaient les problèmes relationnels dans le couple de Duane?





Source : <https://pixabay.com/fr/photos/stress/>



Étienne Côté
Artiste-peintre

Selon Étienne, l'image qui représente bien le TDAH est le «burn out». Quelles sont les raisons évoquées?

Quelle est la façon pour Étienne de diminuer son anxiété, d'arrêter que sa tête tourne trop vite?

Quelle est la raison pour laquelle Étienne a pu travailler pendant près de 30 ans en publicité avant qu'il ne vive un «burn out»?



«Le TDAH n'est pas une maladie, c'est une condition.»

- Étienne Côté

Source : <http://tdahmonamour.telequebec.tv/EnBref>



Deuxième partie : De 18 min. 45 sec.
arrêt à 39 min. 28 sec.

Comment l'emploi de Geneviève peut-il mettre ses forces en valeur?

L'adrénaline est très forte chez le TDAH, elle repousse les limites. Par contre, le fait d'accomplir les choses rapidement et à la dernière minute peut-il avoir des conséquences? Si oui, lesquelles?

Geneviève a même rebaptisé le TDAH. Comment le nomme-t-elle?

T

D

A

H

Que pensez-vous de cette définition?

Nommez des systèmes d'organisation que Geneviève a mis en place pour elle et sa famille.



Source : <http://mondeautochtone.blogspot.ca>

Par contre, quelle difficulté éprouve-t-elle dans ses systèmes d'organisation?

L'image ci-dessous représente ce que Geneviève et Étienne vivent dans leur tête. Décrivez cette image en utilisant des exemples ou des citations du reportage.



Source : <http://www.mamanbooh.com/2014/09/tdah-5-trucs-pour-aider.html>



Troisième partie : de 39 min. 28 sec. à la fin

Pour cette dernière partie du reportage, notez l'ensemble des stratégies que Geneviève, Duane et Étienne utilisent pour diminuer les impacts de leur TDAH.

Geneviève



Etienne



Duane



DES STRATÉGIES POUR GÉRER SON ANXIÉTÉ

L'anxiété est un problème généralisé chez tous les adultes vivant avec le TDAH. Le rythme de vie effréné du 21^e siècle rend difficile les moments où l'on pense à soi. La tête tourne toujours, le corps se crispe, l'insomnie se met de la partie... Bref, notre corps nous parle et il faut l'écouter.

Quand votre corps est stressé, quels sont les symptômes? Quelles sont vos pensées?

Réactions de votre corps

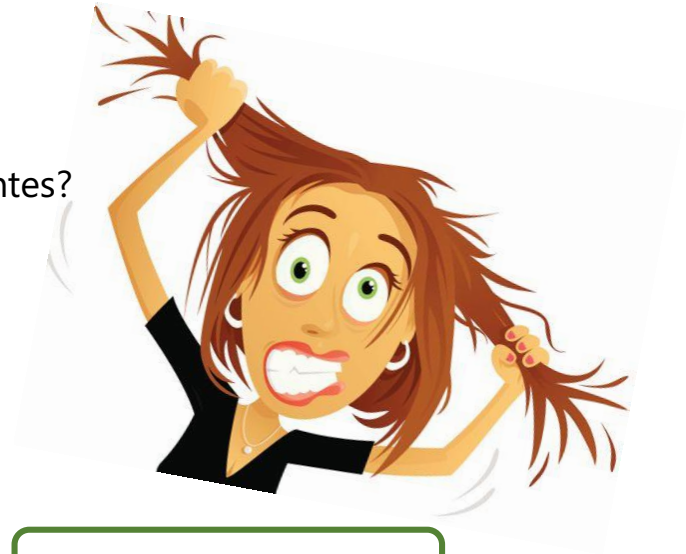


Réactions de votre esprit

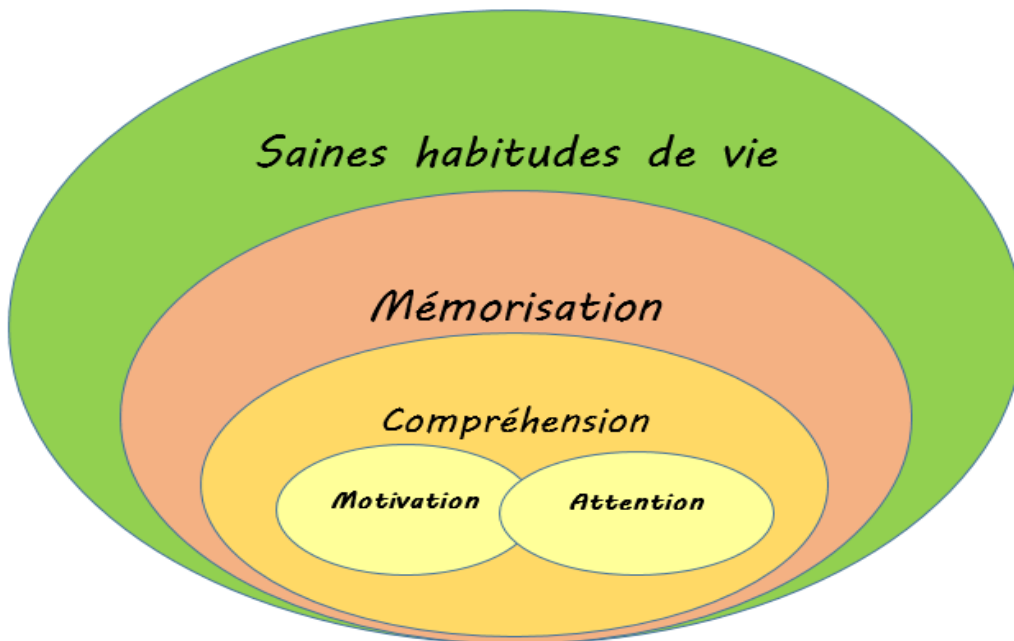
Quels sont les impacts du stress sur votre vie affective, sociale, scolaire et professionnelle.

| <i>Impacts du stress</i> | | |
|--------------------------|--------------------|--|
| <i>Vie affective</i> | <i>Vie sociale</i> | <i>Vie scolaire et professionnelle</i> |
| | | |
| | | |
| | | |

Quelles situations jugez-vous stressantes?



Comment votre concentration réagit-elle pendant ces périodes?



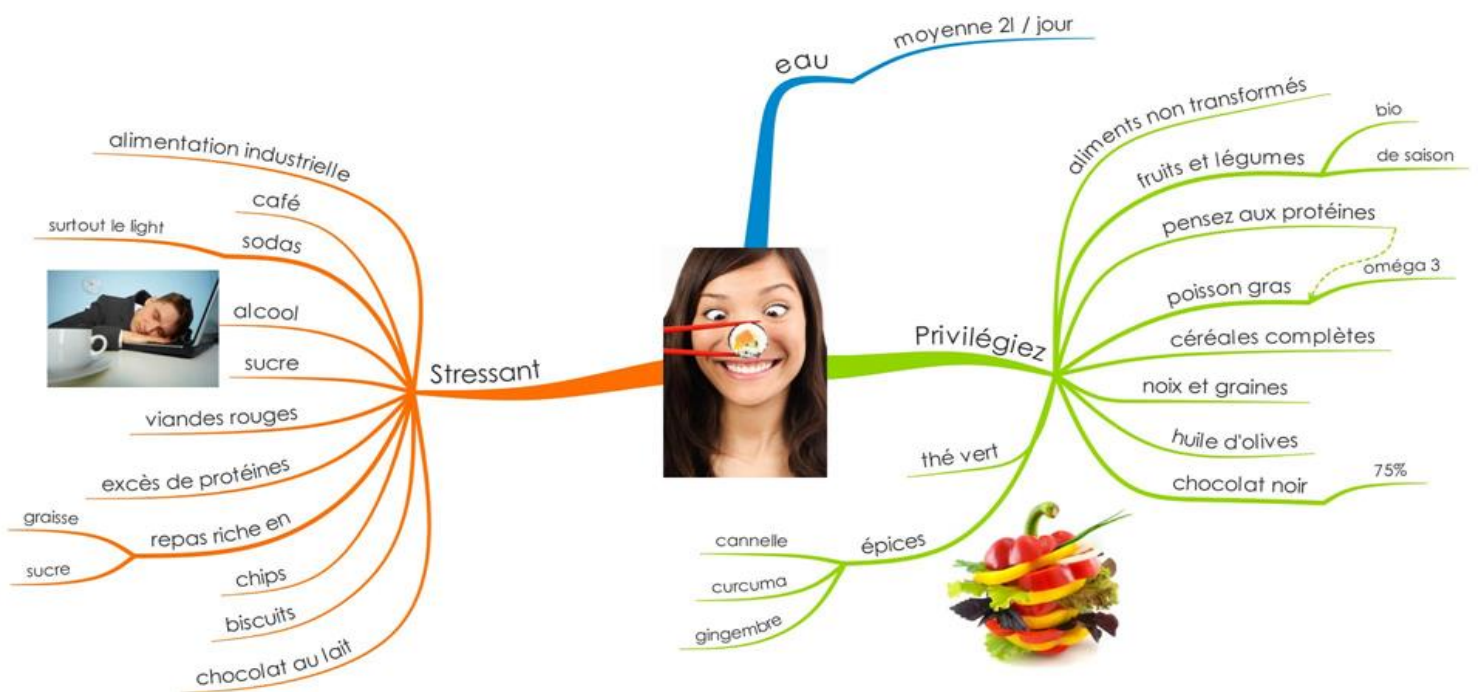
Ce n'est pas seulement la concentration qui est touchée lorsque le stress prend le dessus.

Gérer SON STRESS...quotidiennement!

Il est important d'agir rapidement, mais aussi **quotidiennement** sur le stress. Il ne faut pas attendre d'avoir des conséquences pour se trouver des stratégies qui réduiront l'anxiété.

L'adulte a tendance à s'oublier au profit de sa famille, son travail et sa santé. Les saines habitudes de vie telles qu'une alimentation équilibrée, un bon sommeil et de l'exercice physique sont d'excellents moyens pour agir sur cet ennemi.

Le tableau ci-dessous énumère les aliments à prioriser et à éviter. Aux pages suivantes, deux tableaux sont insérés sur les bienfaits de l'activité physique et les dangers du manque de sommeil.



Cindy Theys <http://www.nomadity.be>

Le manque de sommeil, un danger pour votre corps et votre esprit

Sources : http://www.huffingtonpost.fr/2014/01/12/manque-de-sommeil-effets-terribles-infographie_n_4583755.html

Des études ont démontré qu'il existerait un lien entre le manque de sommeil et le cancer colorectal et les cancers du sein agressifs.

De nombreuses études ont démontré un lien entre le manque de sommeil chronique et un risque plus élevé d'obésité.

Des recherches indiquent qu'il y aurait un lien entre le manque de sommeil occasionnel et la consommation de plus grosses portions de nourriture, particulièrement celle riche en calories et en glucides, et une tendance à choisir des aliments nocifs pour la santé à l'épicerie.



50 RAISONS

de faire de L'EXERCICE

01. Améliore votre humeur
02. Améliore la capacité d'apprendre
03. Bâtit la confiance en soi
04. Garde votre cerveau en forme
05. Garde votre corps en forme et capable
06. Renforcis la santé mentale
07. Renforcis votre système immunitaire
08. Réduis le stress
09. Vous fait sentir plus heureux
10. A un effet anti-vieillessement
11. Améliore le teint de la peau
12. Améliore le sommeil
13. Aide à prévenir les AVC
14. Améliore le fonctionnement articulaire
15. Améliore la force musculaire
16. Atténue l'anxiété
17. Aiguise la mémoire
18. Aide à contrôler les dépendances
19. Améliore la productivité
20. Améliore l'esprit créatif
21. Améliore l'image de votre corps
22. Vous donne de la confiance
23. Vous aide à garder le focus
24. Améliore les habitudes alimentaires
25. Accrois la longévité
26. Renforcis vos os
27. Renforcis votre coeur
28. Améliore la posture
29. Préviens les rhumes
30. Améliore l'appétit
31. Améliore le taux de cholestérol
32. Diminue les risques de (certains) cancers
33. Diminue la haute pression
34. Diminue les risques de diabète
35. Combats la démence
36. Soulage les maux de dos
37. Diminue les risques d'ostéoporose
38. Réduis la sensation de dépression
39. Préviens l'atrophie des muscles
40. Augmente l'énergie et l'endurance
41. Améliore les performances sportives
42. Augmente la résistance au mal
43. Améliore l'équilibre et la coordination
44. Améliore l'apport d'oxygène aux cellules
45. Améliore la concentration
46. Aide au contrôle de soi
47. Diminue la fatigue
48. Augmente la libido et la satisfaction
49. Rends la vie plus excitante
50. Améliore la **Qualité de Vie**



Source : <https://fr.pinterest.com/pin/289919294740262918/>

ABCDE!

D'autres stratégies peuvent augmenter la concentration et ainsi diminuer les symptômes du TDAH chez l'adulte. Ce sont de petits gestes, des habitudes faciles à intégrer dans une routine lorsque la tension monte.

C'est simple comme... *A B C D E!*

| <i>Augmenter notre concentration</i> | | | | |
|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <i>A</i> | <i>B</i> | <i>C</i> | <i>D</i> | <i>E</i> |
| <i>p</i> | <i>o</i> | <i>o</i> | <i>é</i> | <i>n</i> |
| <i>p</i> | <i>u</i> | <i>n</i> | <i>d</i> | <i>u</i> |
| <i>r</i> | <i>g</i> | <i>n</i> | <i>r</i> | <i>m</i> |
| <i>e</i> | <i>e</i> | <i>a</i> | <i>a</i> | <i>é</i> |
| <i>n</i> | <i>r</i> | <i>i</i> | <i>m</i> | <i>r</i> |
| <i>d</i> | <i>/</i> | <i>t</i> | <i>a</i> | <i>e</i> |
| <i>r</i> | <i>d</i> | <i>r</i> | <i>t</i> | <i>r</i> |
| <i>e</i> | <i>e</i> | <i>e</i> | <i>i</i> | |
| | <i>s</i> | | <i>s</i> | <i>l</i> |
| <i>à</i> | <i>s</i> | <i>l</i> | <i>e</i> | <i>e</i> |
| | <i>i</i> | <i>e</i> | <i>r</i> | <i>s</i> |
| <i>r</i> | <i>n</i> | <i>s</i> | | |
| <i>e</i> | <i>e</i> | | | <i>t</i> |
| <i>s</i> | <i>r</i> | <i>s</i> | | <i>â</i> |
| <i>p</i> | | <i>t</i> | | <i>c</i> |
| <i>i</i> | | <i>r</i> | | <i>h</i> |
| <i>r</i> | | <i>e</i> | | <i>e</i> |
| <i>e</i> | | <i>s</i> | | <i>s</i> |
| <i>r</i> | | <i>s</i> | | |
| | | <i>e</i> | | |
| | | <i>u</i> | | |
| | | <i>r</i> | | |
| | | <i>s</i> | | |

Apprendre à respirer

Aussi banal que cela puisse paraître, la respiration est au cœur de la vie. Souvent négligée, elle est pourtant capable à elle seule de réoxygéner le cerveau et donner de l'énergie.

Il est intéressant de remarquer que lorsque la tête est occupée à voguer sur d'autres occupations que le travail demandé, notre respiration est courte, les épaules sont tendues et hautes.

Prendre de bonnes respirations permet de RALENTIR et ainsi placer les idées voyageuses.

Voici dix bienfaits de la respiration. Complétez les affirmations suivantes.

1. Respirer **détoxifie votre c** _ _ _ _ (70 % des toxines peuvent être éliminées)
2. Respirer **augmente l'o** _ _ _ _ **dans le sang**
3. Respirer **diminue le s** _ _ _ _ **et l'anxiété**
4. Respirer **améliore la posture**
5. Respirer **vous aide à gérer vos é** _ _ _ _ _
6. Respirer **renforce le système immunitaire**
7. Respirer **améliore la c** _ _ _ _ _
8. Respirer **améliore le s** _ _ _ _ _
9. Respirer **améliore la digestion**
10. Respirer **augmente votre vitalité**



Source : <https://www.sunlife.ca/ca/Learn+and+Plan/Health>

De plus, prendre le temps de bien respirer ne demande que très peu de temps. Une seule minute peut faire la différence et les bienfaits sont immédiats. Pour les débutants, plusieurs sites peuvent nous guider vers une respiration profonde.

<http://dolfino.tv/coherence-cardiaque/>

<https://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>

<http://www.etre-bien-au-travail.fr/sante-et-travail/fiches-pratiques/7-exercices-de-respiration-pour-apaiser-ses-tensions-retrouver-force-et-concentration>

Bouger / dessiner

Plusieurs diront qu'il est difficile de bouger lorsqu'on travaille ou lorsqu'on est en classe. Il existe pourtant plusieurs petits trucs pour garder le corps actif pendant une période où l'on doit rester assis.

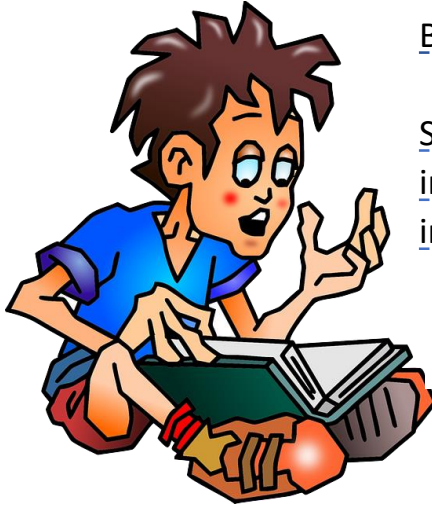
Plus le corps est actif, plus le cerveau sera attentif!

Prendre des notes

Regarder son interlocuteur

Aller voir son
enseignant souvent

Mâcher de la gomme



Bouger le crayon

Souligner les
informations
importantes

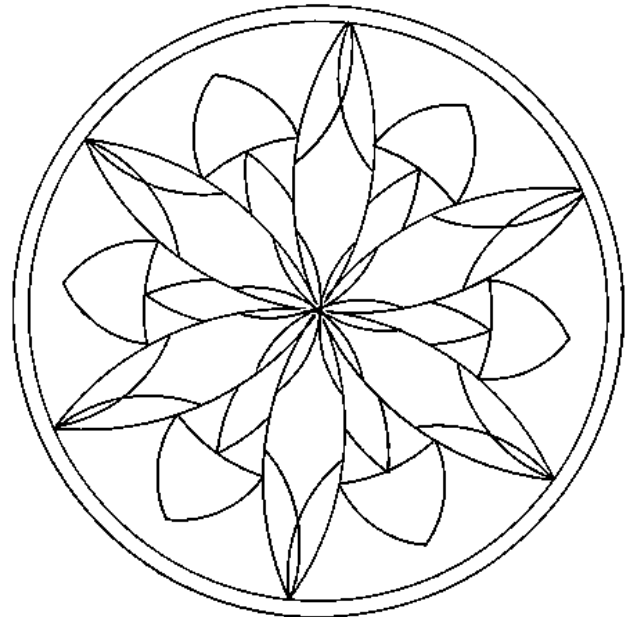
Participer en classe

Il est important de segmenter les périodes d'étude avec de courtes périodes de pause. À la récréation, **sortez de la classe**, changez d'air. Cela vous permettra de vous réoxygéner et d'être plus efficace pour poursuivre votre travail.

Une autre façon de diminuer le stress est de dessiner. C'est ici un processus de création qui est trop souvent négligé lorsque la concentration est défaillante. Certains chantent, d'autres dansent, mais dans la vie d'un étudiant, le dessin est un moyen discret de prendre un temps pour se recentrer.

Source : <http://www.coloriage.tv/mandalas-coloriage>

Se connaître permet de mieux comprendre ses réactions et d'adapter ses comportements pour un mode de vie zen.



Lorsque l'anxiété est importante, l'humain devient moins en mesure de nommer les éléments anxiogènes. À la longue, le corps s'épuise, l'esprit est confus et la personne ne semble plus avoir d'emprise sur sa vie.

Dans cette optique, il est important d'être capable de reconnaître les évènements provoquant de l'anxiété, les gens nuisant à notre équilibre mental.

Plusieurs ressources s'offrent à nous pour se connaître davantage :

- ⇒ Tenir un journal intime
- ⇒ S'exprimer sur des blogs, des réseaux sociaux
- ⇒ Répondre à des questionnaires

Certaines questions se posent de façon quotidienne afin de faire des bilans et d'agir sur le présent.

Quelles actions ai-je posées pour changer ma situation?

Suis-je là où je voudrais être?

Sur qui puis-je compter si j'ai besoin d'aide?

Quelle est ma motivation?

Sur quoi ai-je du pouvoir?

Comment je me sens?

DédrAmat:Ser

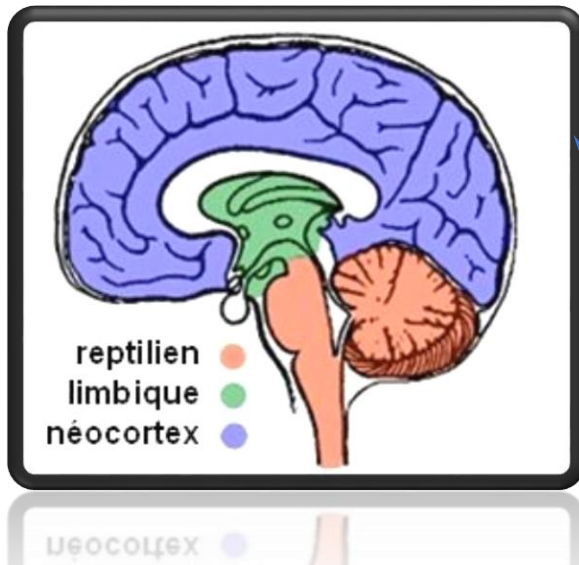
Lorsque le hamster mental tourne à toute vitesse, le moindre changement peut être dramatique. Les émotions entrent en jeu : la colère, la tristesse et le découragement prennent le dessus.

La concentration est maintenant inaccessible!

Plus la personne est dans ses émotions, moins elle est capable de prendre de bonnes décisions.

Les trois parties du cerveau illustrent bien ce phénomène.

Source : <http://www.amourdetpe.sitew.com>



Pour dédramatiser, vous pouvez :

- ⇒ utiliser l'autodérision
- ⇒ prendre une distance avec la situation
- ⇒ vérifier si vous avez du contrôle sur la situation



Source : <http://blog.popcarte.com/files/2015/03/mamie-dedramatise.jpg>

Inscrivez votre compréhension.

ÉNUMÉRER LES TÂCHES

Le cerveau retient des millions d'informations, plusieurs essentielles et d'autres superflues.
Comment tout retenir?



Plus le cerveau retient d'informations, plus les risques sont élevés d'en oublier. Se trouver des outils pour noter, pour lister ou pour se créer des alarmes sont des moyens de libérer notre esprit et optimiser l'attention.

Répondez aux questions suivantes.

| | Oui | Non |
|---|-----|-----|
| Utilisez-vous votre agenda? | | |
| Savez-vous comment utiliser l'alarme de votre cellulaire? | | |
| Avant d'aller à l'épicerie, faites-vous une liste? | | |
| Savez-vous prioriser vos tâches? | | |
| Savez-vous quand est votre prochain examen? | | |
| Avez-vous un calendrier familial ou de groupe? | | |
| Organisez-vous votre matériel scolaire selon les matières, les thèmes, etc.? | | |

S'exercer

Vous aurez dix (10) minutes pour appliquer une stratégie visant à diminuer le stress et à augmenter votre attention.

Vous ne devez choisir qu'une (1) seule action. Choisissez une stratégie que vous pensez utiliser quotidiennement, une méthode qui vous convient.

Apprendre à respirer

- ⇒ Fermer les yeux et respirer lentement
- ⇒ Faire des exercices de cohérence cardiaque
- ⇒ Aller dehors pour respirer au grand air

Bouger/dessiner

- ⇒ Prendre une marche autour de l'école
- ⇒ Colorier un mandala
- ⇒ S'étirer
- ⇒ Aller prendre une collation, boire de l'eau

Connaitre les stressseurs

- ⇒ Répondre aux questions de la page 54
- ⇒ Écrire une lettre sous forme de journal personnel

Dédramatiser

- ⇒ Regarder des vidéos d'humour
- ⇒ Fermer votre matériel et prenez du temps pour vous

Énumérer des tâches

- ⇒ Programmer un rappel sur votre cellulaire
- ⇒ Organiser votre cartable ou votre casier
- ⇒ Faire votre liste d'épicerie
- ⇒ Recenser des tâches que vous voulez accomplir à court terme

Après cette expérience, vous aurez à répondre à un questionnaire.

Quelle action avez-vous choisie? Pourquoi?

Comment vous sentiez-vous avant de débiter?

Sentez-vous des changements dans votre corps ou dans votre esprit?

Si oui, décrivez-les.

| | |
|--------------------|-----------------------|
| Au niveau du corps | Au niveau de l'esprit |
|--------------------|-----------------------|



Les bienfaits sont souvent spontanés. Pour trouver un équilibre, il faut appliquer de petits gestes simples au quotidien. Bien qu'à la base anodins, ce sont eux qui mèneront à une meilleure concentration.

Accordez-vous chaque jour de courts instants de détente en classe comme à la maison. Il ne s'agit pas de tomber dans la procrastination, mais d'optimiser le temps d'attention.

BON à SAVOIR

Lorsqu'on lit à l'ordinateur, le temps d'attention est de 8 secondes. Lorsqu'on lit dans un manuel, ce temps augmente à 23 secondes.

Votre position influence l'afflux sanguin à votre cerveau. Plus vous vous assoyez droit, plus vous aurez d'oxygène et serez concentré.

Votre espace de travail en dit long sur votre état d'esprit. Préparez votre matériel et épurez votre bureau.

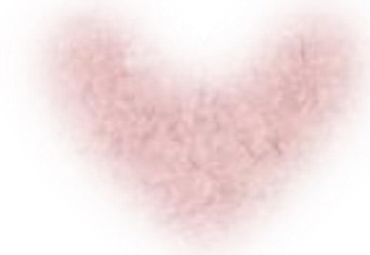
Le multi tâches nuit à votre concentration. Le cerveau n'est pas capable de faire plus que deux actions à la fois.

Le cerveau reptilien est bonifié lorsqu'il y a une routine. Travaillez aux mêmes heures et au même endroit pour favoriser vos fonctions attentionnelles.

Travaillez lentement et bien. Il est beaucoup plus facile d'apprendre que de réapprendre.

Appliquez-vous dès le départ. À la fin d'un travail, le cerveau n'est plus en mesure de reconnaître ses erreurs.

Appliquez le principe MUST: Manipuler en Un Seul Temps. Il s'agit de traiter immédiatement les documents reçus tels que les courriels et les factures et de les classer ou de les jeter.



AVANT de terminer

Les trois rencontres tirent à leur fin. Pour garder en mémoire tous les apprentissages réalisés au cours de ces rencontres, prenez un moment pour schématiser les informations que vous avez retenues.

Dessinez et écrivez afin de consigner vos idées et cartographier votre réflexion. Utilisez des couleurs, des caractères différents et des images pour représenter des concepts qui vous resteront en mémoire.

TDAH mon amour

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages bibliographiques

Collectif (2005) *Le grand livre de la mémoire*. Sélection du Reader's Digest

Goleman, Daniel (2014) *Focus : attention et concentration. La clé de la réussite*. Robert Laffont éditeur

Vincent, Annick (2010) *Mon cerveau a besoin de lunettes*. Québecor

Vincent Annick (2014) *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*. Québecor

Weeks, Marcus (2015) *Psychologie 101*. Édition MD

Ressources en ligne

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-concentration/>

<http://tdahmonamour.telequebec.tv/>

<http://www.douglas.qc.ca/info/trouble-deficit-attention>

<http://www.comportement.net/tdah/>

<http://www.attentiondeficit-info.com/>

<http://tdahadulte.ca/home.html>

<http://www.stresshumain.ca/a-propos-du-cesh/pourquoi-un-mammouth/la-petite-histoire-du-stress-et-du-mammouth.html>

<http://tdah-adulte.org/>

<http://concentrationtdah.com/>

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=trouble_deficit_attention_hyperactivite_pm