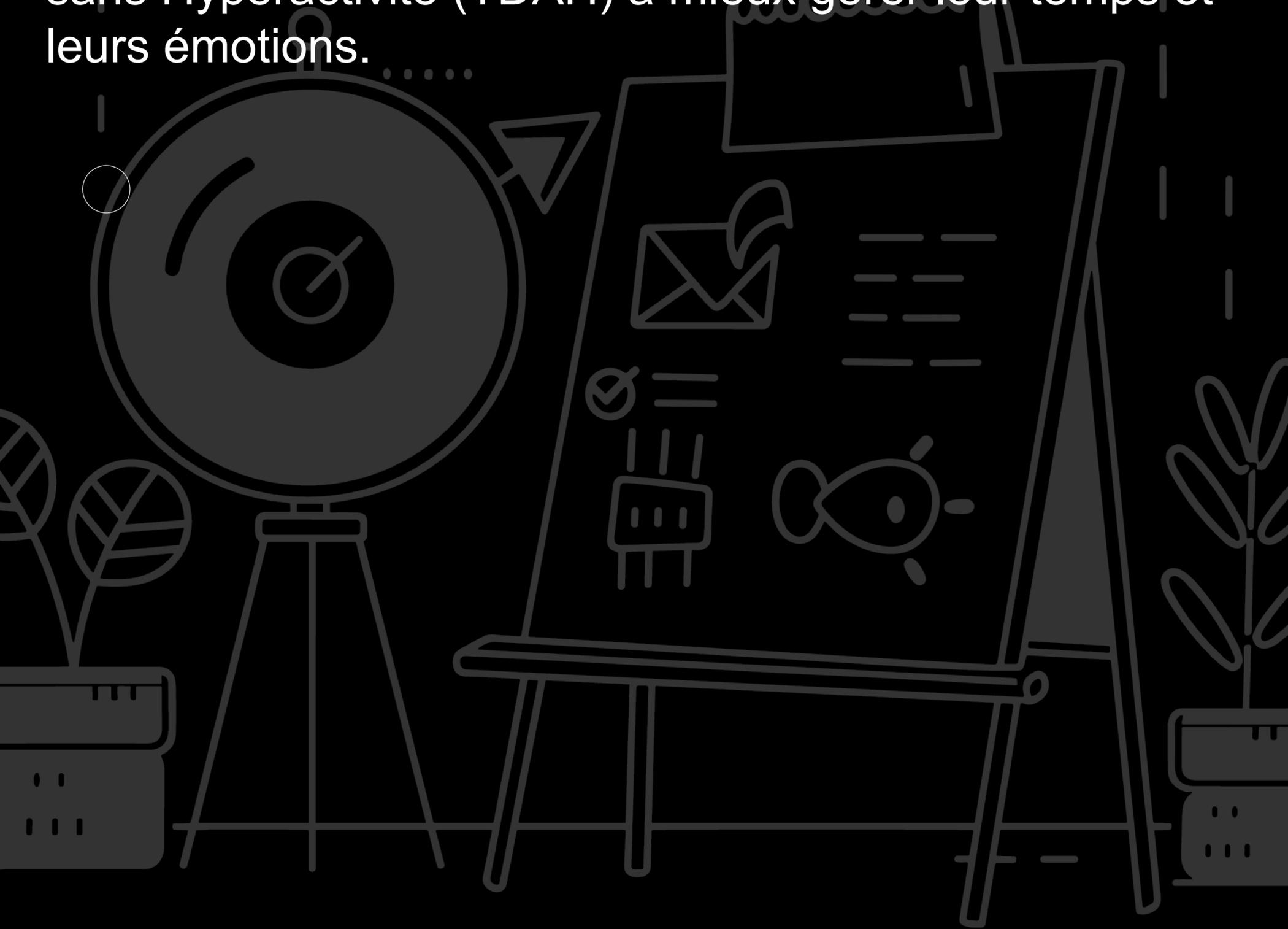


# Manuel pratique du TDAH : Gestion du temps et des émotions

Ce guide pratique est conçu pour aider les personnes atteintes de Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) à mieux gérer leur temps et leurs émotions.



Il propose des méthodes concrètes, des tableaux, des schémas et des points à retenir pour une utilisation directe. Chaque section offre des stratégies adaptées aux différents aspects de la vie quotidienne, que ce soit au travail, à la maison ou avec les amis.

# Guide pratique pour les personnes TDAH

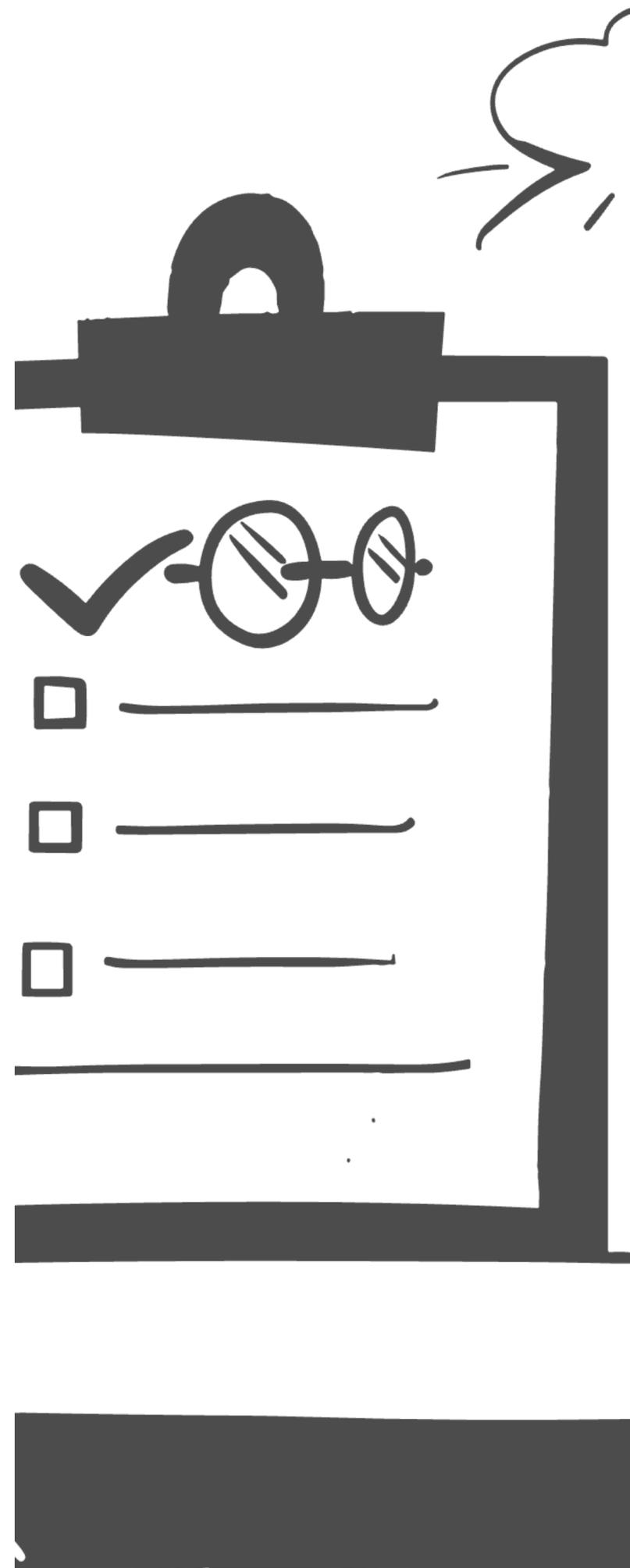
Ce manuel pratique contient des tableaux, graphiques, schémas et points à retenir. Il est conçu pour être utilisé directement avec les personnes TDAH, avec des lignes à remplir et des méthodes pratiques.

## Contenu du guide

- Tableaux pratiques
- Graphiques explicatifs
- Schémas détaillés
- Points essentiels à retenir

## Utilisation

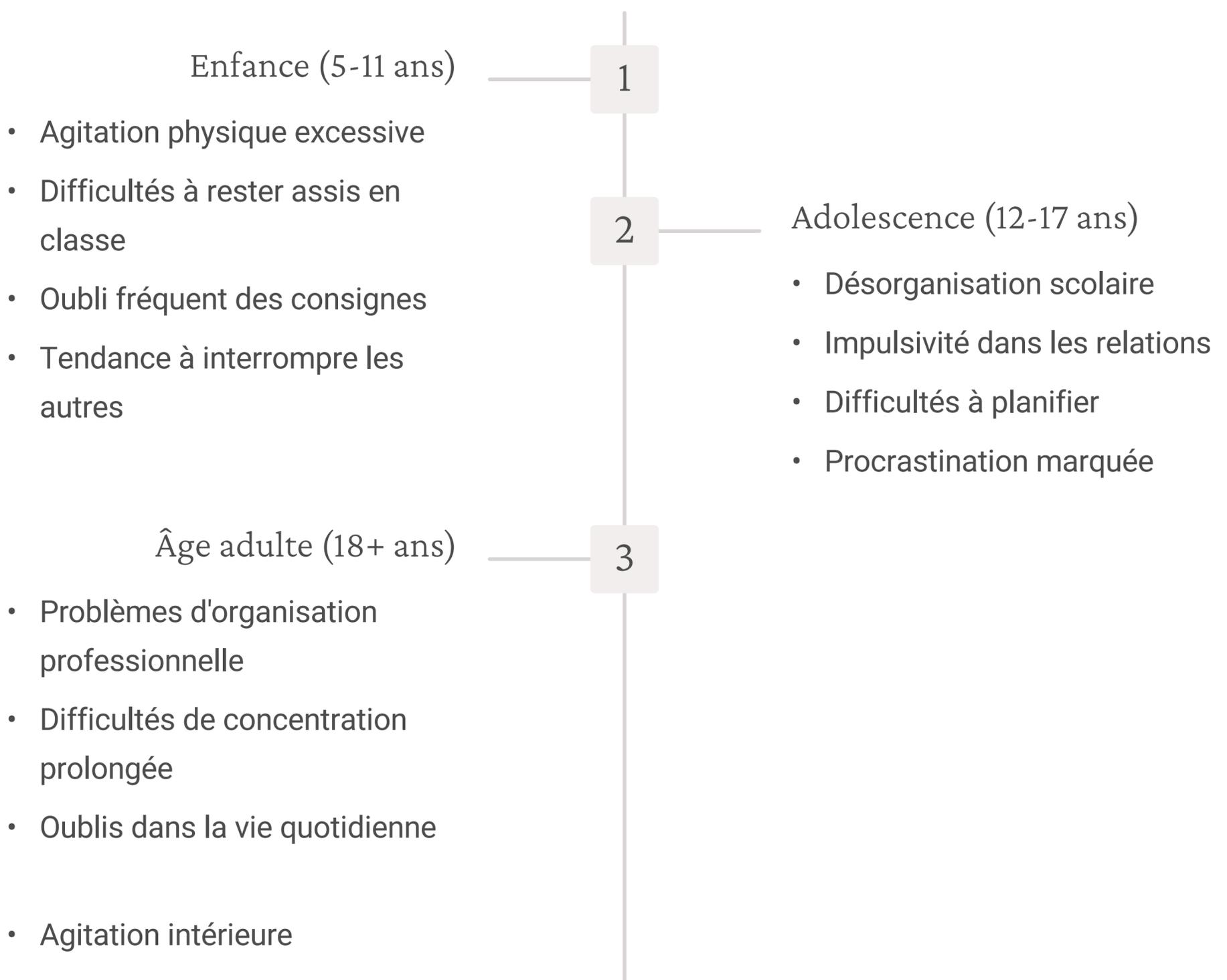
- Exercices à compléter
- Méthodes applicables
- Suivi personnalisé
- Outils pratiques





# Un trouble fréquent qui peut toucher tous les âges

Les manifestations du TDAH évoluent selon les étapes de la vie, avec des symptômes caractéristiques pour chaque âge :



# Un trouble fréquent qui peut toucher tous les âges

Suivons l'histoire de Sophie, diagnostiquée TDAH, et son parcours à travers les différentes étapes de sa vie :

## Enfance (5-11 ans)

Sophie peinait à rester assise en classe, se levant constamment pour tailler son crayon. Ses cahiers étaient remplis de dessins, car elle avait du mal à suivre les leçons.

## Âge adulte (18+ ans)

Aujourd'hui, Sophie a développé ses propres stratégies. Elle utilise des applications de gestion du temps et travaille dans un domaine créatif qui correspond à son fonctionnement.

## Adolescence (12-17 ans)

Les devoirs devenaient un véritable défi : Sophie les commençait à la dernière minute. Elle excellait dans les matières qui la passionnaient mais décrochait complètement des autres.



# Un trouble fréquent qui peut toucher tous les âges

Le TDAH se manifeste différemment selon le genre. Suivons l'histoire de Sophie et son cousin Thomas, tous deux diagnostiqués TDAH :

## Sophie - TDAH au féminin

- Tendance à la rêverie et à l'inattention discrète
- Lenteur dans l'exécution des tâches
- Anxiété et perfectionnisme fréquents
- Symptômes plus internalisés

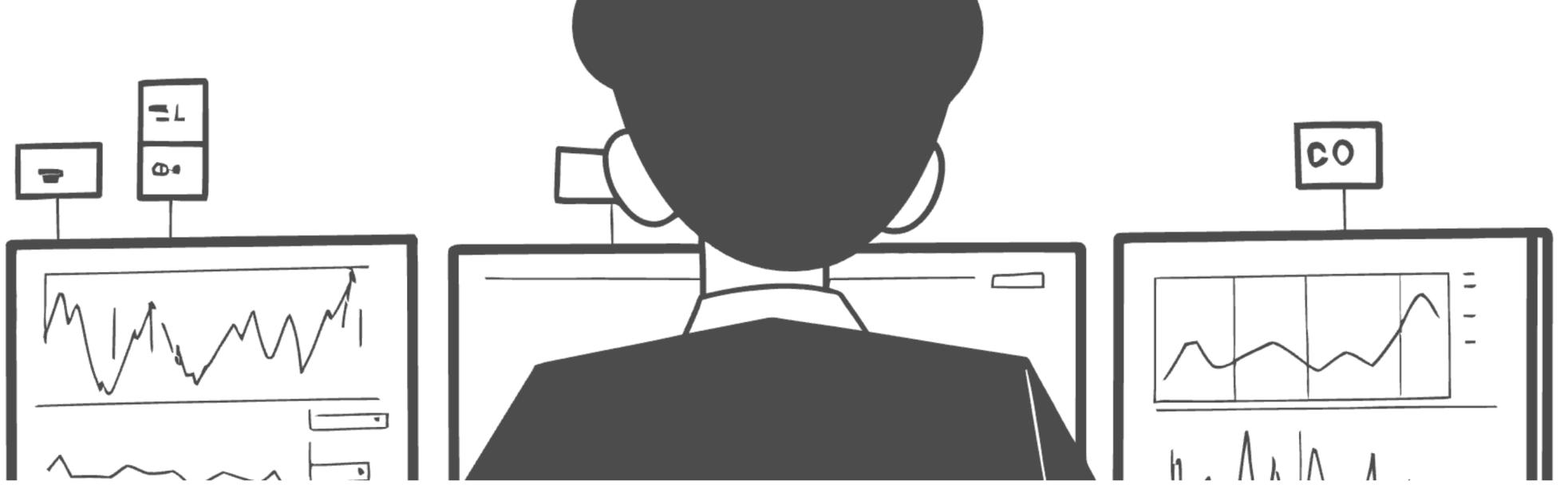
Sophie passait souvent inaperçue en classe, perdue dans ses pensées. Ses difficultés se manifestaient principalement par une désorganisation et une tendance à la procrastination.

## Thomas - TDAH au masculin

- Hyperactivité physique visible
- Impulsivité marquée
- Comportements plus perturbateurs
- Symptômes plus externalisés

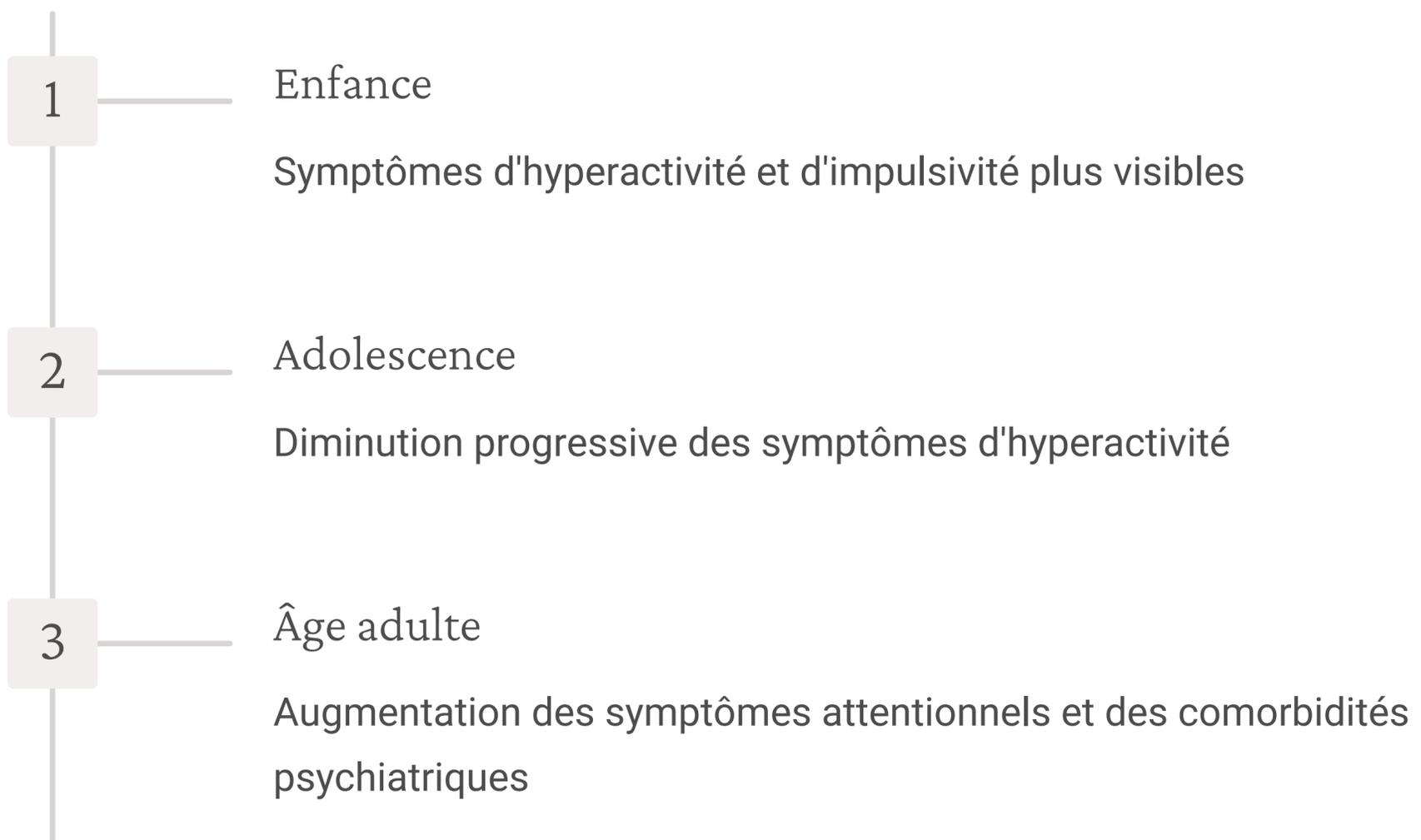
Thomas était rapidement repéré en classe à cause de son agitation constante. Ses difficultés se manifestaient par une hyperactivité visible et des interruptions fréquentes.

Cette différence de manifestation explique souvent pourquoi le TDAH est plus facilement diagnostiqué chez les garçons, alors que les filles peuvent passer des années sans être repérées, leurs symptômes étant plus discrets et internalisés.



# Évolution des symptômes au fil du temps

Au fil du temps, les symptômes attentionnels augmentent tandis que les symptômes d'hyperactivité/impulsivité disparaissent ou s'atténuent. L'impulsivité peut persister sous forme d'impulsivité émotionnelle. L'hyperactivité peut se manifester par une agitation interne ou un trop-plein de pensées. Les comorbidités psychiatriques augmentent avec le temps.



# Intériorisation des symptômes à l'âge adulte

Chez l'adulte, l'hyperactivité s'intériorise. Au lieu de courir partout ou d'interrompre constamment, elle se manifeste par :

- Un sentiment d'agitation interne
- Une difficulté à rester en place, même sans bouger réellement
- Une difficulté à rester assis lors de réunions ou de longs repas de famille

L'impulsivité se manifeste par :

- Une tendance à réagir rapidement, surtout émotionnellement
- Des crises de colère plus fréquentes
- Une difficulté à gérer les émotions négatives

50 à 70 % des patients adultes présentent une dérégulation des émotions, contre 20 à 40 % chez l'enfant. Cette internalisation de l'impulsivité a conduit la communauté scientifique à envisager d'intégrer la régulation des émotions comme un critère diagnostique du trouble chez l'adulte.



# Le difficile rôle de parent avec un TDAH

Les recommandations pour les parents tournent souvent autour de la constance, de la patience et de la prédictibilité - des qualités qui ne sont pas le fort d'une personne TDAH. L'arrivée d'un enfant augmente considérablement les demandes en termes d'organisation, sans l'aide d'un chef, d'un collègue ou de procédures pour tout organiser.

## Principaux défis parentaux avec un TDAH

- **Organisation du mode de garde** : Gérer les horaires et la logistique après l'école
- **Gestion des affaires scolaires** : Préparer les affaires pour l'école et le sport
- **Conflits de couple** : Les difficultés d'organisation peuvent devenir source de tensions
- **Risque d'épuisement** : Souvent, c'est avec l'arrivée d'un enfant qu'un parent se retrouve en situation d'épuisement et est finalement diagnostiqué

Quand l'enfant grandit, les parents doivent le motiver pour faire ses devoirs et corriger sa tendance à préférer la récompense immédiate au bénéfice à long terme. Cela peut être particulièrement difficile pour un parent TDAH, surtout si l'enfant a lui-même un TDAH.

# Fonctions neuropsychologiques altérées dans le TDAH

Les personnes atteintes de TDAH présentent des altérations de plusieurs fonctions cognitives essentielles. Comprendre ces altérations permet de mieux adapter les stratégies de compensation au quotidien.

1

Attention soutenue

**Description :** Rester concentré longtemps sur une tâche monotone

**Test :** Appuyer sur un bouton quand la lettre X apparaît

**Impact quotidien :** Difficultés à lire un long texte, tendance à décrocher pendant les réunions, besoin fréquent de pauses

2

Attention divisée

**Description :** Exécuter plusieurs tâches en même temps

**Test :** Répondre à des stimuli visuels et sonores simultanément

**Impact quotidien :** Être vite déconcentré en conduisant et parlant, difficulté à suivre une conversation dans un environnement bruyant

3

Attention sélective

**Description :** Faire une tâche en ignorant les distractions

**Test :** Repérer un symbole spécifique parmi d'autres distracteurs

**Impact quotidien :** Facilement distrait par le bruit environnant, difficulté à travailler dans un open space

4

Fonctions exécutives

**Description :** S'adapter à des situations nouvelles et planifier des actions

**Test :** Trier des symboles selon différents critères, test de la Tour de Londres

**Impact quotidien :** Difficultés à planifier, gérer l'imprévu, organiser son temps et ses tâches

5

Mémoire de travail

**Description :** Retenir et manipuler des informations à court terme

**Test :** Retenir une série de chiffres et la répéter à l'envers

**Impact quotidien :** Oublier ce qu'on veut faire, mal retenir des instructions complexes, perdre le fil de ses idées

6

Inhibition

**Description :** Capacité à réprimer une réponse automatique ou inadaptée

**Test :** Test de Stroop (nommer la couleur d'un mot écrit dans une autre couleur)

**Impact quotidien :** Impulsivité dans les réponses, interruptions fréquentes dans les conversations, achats impulsifs

7

Vitesse de traitement de l'information

**Description :** Rapidité à analyser et répondre aux informations reçues

**Test :** Test de codage (associer rapidement des symboles à des chiffres)

**Impact quotidien :** Lenteur dans la prise de décision, difficulté à suivre des conversations rapides, besoin de plus de temps pour comprendre des consignes

Ces altérations varient en intensité selon les individus et peuvent être compensées par diverses stratégies adaptatives et thérapeutiques.

# Distinguer TDAH, trouble bipolaire et trouble borderline

Le diagnostic différentiel entre le TDAH, le trouble bipolaire et le trouble de la personnalité borderline représente un défi clinique important. Ces trois troubles peuvent présenter des symptômes qui se chevauchent, notamment l'impulsivité et l'instabilité émotionnelle, ce qui peut compliquer le diagnostic et la prise en charge.

## Trouble Bipolaire

- Âge de début: Adolescence-jeune adulte
- Ratio femme/homme:  $F \geq H$
- Héritabilité: Forte
- Variations de l'humeur: Cycles distincts durant des semaines/mois
- Symptômes clés: Épisodes maniaques et dépressifs
- Réponse au traitement: Stabilisateurs de l'humeur

## Trouble Borderline

- Âge de début: Adolescence
- Ratio femme/homme:  $F = H$
- Héritabilité: Faible
- Variations de l'humeur: Changements rapides, souvent dans la même journée
- Symptômes clés: Instabilité relationnelle, peur de l'abandon
- Réponse au traitement: Psychothérapie, principalement TCC/DBT

## TDAH

- Âge de début: Enfance
- Ratio femme/homme:  $H > F$  dans l'enfance
- Héritabilité: Forte
- Variations de l'humeur: Réactivité émotionnelle, sans cycle
- Symptômes clés: Inattention, hyperactivité, impulsivité
- Réponse au traitement: Psychostimulants, thérapie comportementale

# Critères diagnostiques selon le DSM-5

1

## TDAH

Les symptômes principaux incluent :

- Inattention persistante
- Hyperactivité-impulsivité
- Début avant 12 ans
- Impact sur au moins 2 environnements
- Altération fonctionnelle significative

2

## Trouble Bipolaire

Les critères essentiels comprennent :

- Épisodes maniaques ou hypomaniaques
- Humeur élevée ou irritable ( $\geq 1$  semaine)
- Épisodes dépressifs majeurs
- Changements d'énergie marqués
- Altération du fonctionnement

3

## Trouble Borderline

Les manifestations caractéristiques sont :

- Instabilité relationnelle
- Peur intense de l'abandon
- Relations interpersonnelles instables
- Impulsivité dommageable
- Comportements autodestructeurs

En pratique clinique, il est essentiel de noter que ces troubles peuvent coexister, compliquant davantage le tableau clinique.

Un diagnostic précis nécessite une évaluation approfondie de l'historique développemental, des antécédents familiaux et de l'évolution temporelle des symptômes.

La distinction entre ces trois troubles est cruciale car leurs approches thérapeutiques diffèrent significativement. Une erreur de diagnostic peut conduire à des interventions inefficaces, voire contre-productives.

Par exemple, les psychostimulants utilisés pour le TDAH peuvent potentiellement déstabiliser un patient bipolaire non traité.

# Traitements pharmacologiques du TDAH chez l'adulte

Les traitements pharmacologiques du TDAH agissent principalement sur deux systèmes de neurotransmetteurs : le système dopaminergique et le système noradrénergique.

1

## Système dopaminergique

Méthylphénidate et amphétamines : Ces médicaments agissent en bloquant la recapture de la dopamine, permettant une meilleure transmission des signaux cérébraux.

2

## Système noradrénergique

Atomoxétine et guanfacine : Ces traitements ciblent spécifiquement le système noradrénergique pour améliorer l'attention et réduire l'impulsivité.

3

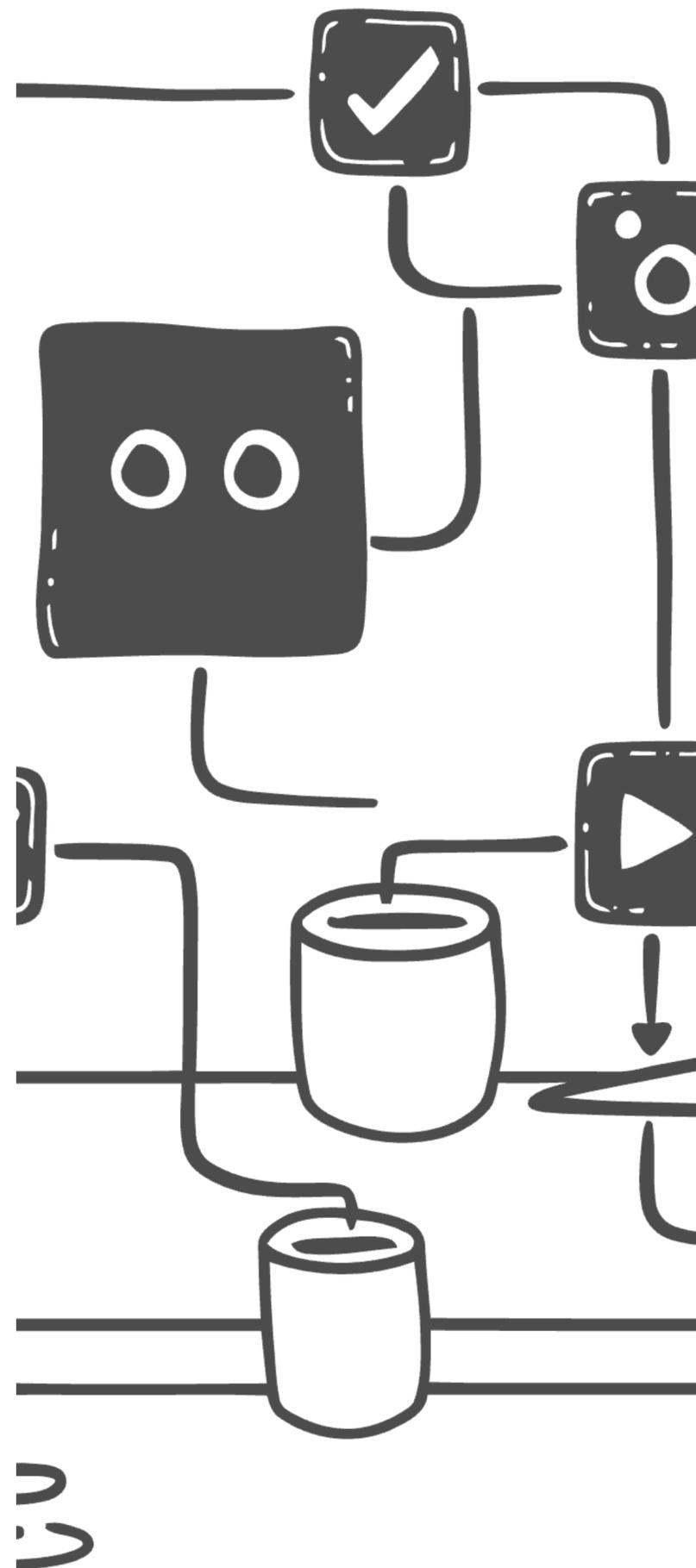
## Mécanisme d'action global

L'objectif commun est de favoriser la libération et la disponibilité des neurotransmetteurs essentiels au niveau cérébral. D'autres molécules comme le bupropion agissent de manière similaire.

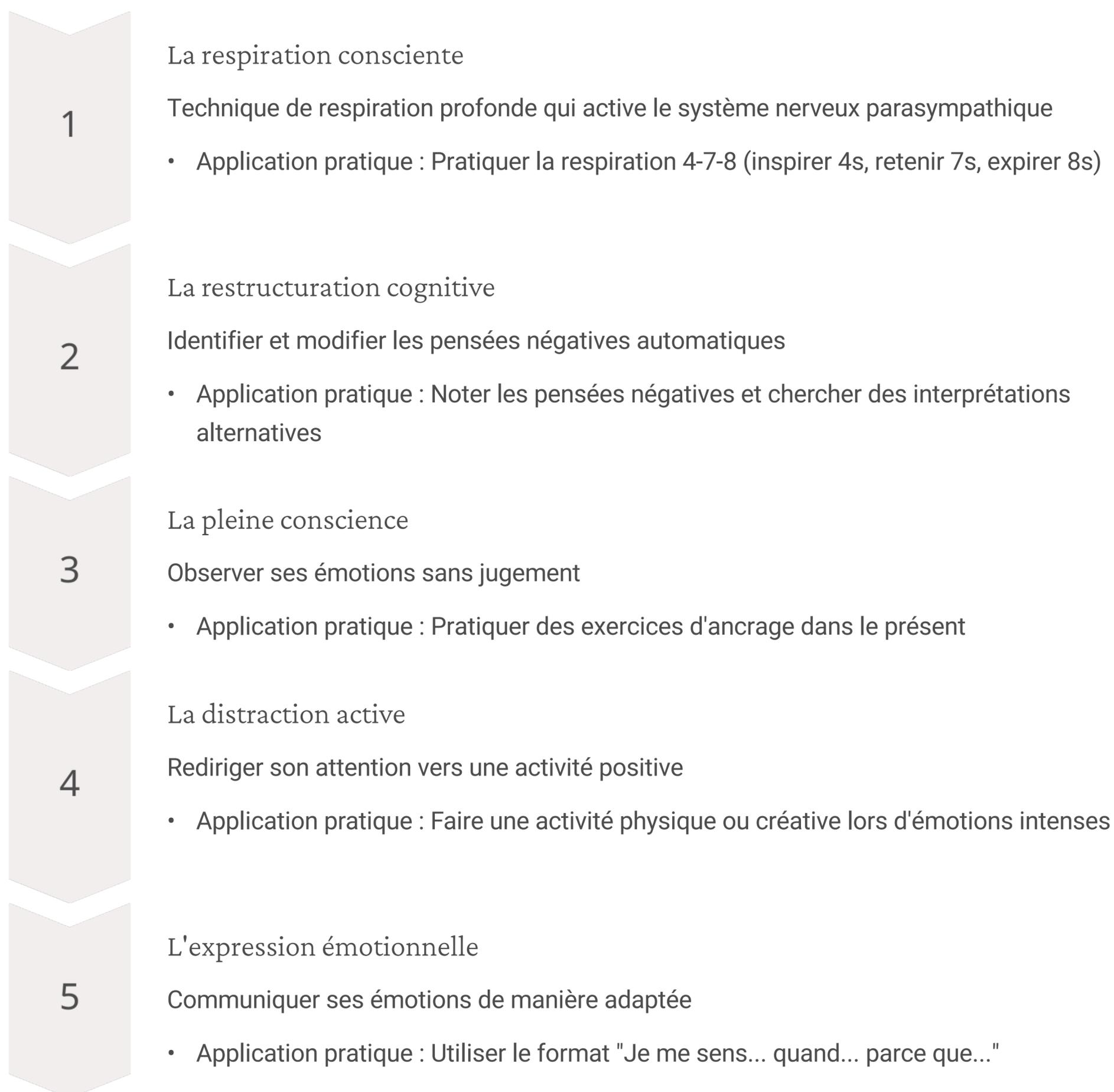
# Les troubles associés

Le TDAH s'accompagne souvent d'autres troubles qui peuvent compliquer le diagnostic et le traitement.

- 1 Troubles anxieux  
Anxiété excessive, difficultés à gérer le stress, inquiétudes constantes
- 2 Dépression  
Humeur dépressive, perte d'intérêt, difficultés de concentration
- 3 Troubles du sommeil  
Difficultés d'endormissement, sommeil agité, fatigue chronique
- 4 Procrastination  
Report constant des tâches, difficultés d'organisation, retards fréquents
- 5 Troubles du comportement  
Impulsivité, difficultés relationnelles, gestion des émotions
- 6 Troubles des apprentissages  
Dyslexie, dysorthographe, difficultés scolaires associées



# Les stratégies de régulation des émotions jouent un rôle important dans le "Vivre avec le TDAH" en diminuant l'impact de l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité



Ces stratégies peuvent être adaptées selon les besoins individuels et les situations spécifiques. La clé est de les pratiquer régulièrement pour développer des automatismes.

# Stratégies avec des exemples concrets à utiliser au quotidien pour améliorer ses capacités d'attention

Voici des stratégies pratiques et concrètes que vous pouvez mettre en place immédiatement pour mieux gérer votre attention au quotidien.

1

Créer un environnement propice à la concentration

Désencombrez votre espace de travail, éteignez les notifications de votre téléphone, et utilisez des bouchons d'oreilles si nécessaire. Par exemple, créez un "coin concentration" dédié uniquement aux tâches importantes.

2

Utiliser la technique Pomodoro

Travaillez par sessions de 25 minutes suivies de pauses de 5 minutes. Cette approche permet de maintenir une attention soutenue sans épuisement. Utilisez une minuterie dédiée pour ne pas avoir à regarder l'heure.

3

Mettre en place des routines quotidiennes

Établissez des rituels fixes, comme préparer votre planning la veille au soir ou commencer chaque journée par la tâche la plus importante. La régularité aide le cerveau à maintenir son attention.

4

Décomposer les grandes tâches

Divisez les projets importants en petites étapes réalisables. Par exemple, au lieu de "faire le rapport", listez : "collecter les données", "créer les graphiques", "rédiger l'introduction", etc.

5

Utiliser des supports visuels

Employez des codes couleurs, des Post-it, des tableaux ou des applications de gestion de tâches pour rendre l'information plus visible et plus facile à traiter. Par exemple, utilisez un code couleur différent pour chaque type de tâche.

L'application régulière de ces stratégies, combinée à de la patience et de la persévérance, permettra d'améliorer progressivement vos capacités d'attention. N'hésitez pas à adapter ces techniques selon vos besoins spécifiques.

# Stratégies avec des exemples concrets à utiliser au quotidien pour améliorer ses capacités d'attention

Pour les personnes TDAH, l'amélioration des capacités d'attention nécessite des stratégies concrètes et pratiques.

## 1 Environnement de travail optimal

Créer un espace calme et organisé, éliminer les distractions visuelles et sonores, utiliser des écouteurs anti-bruit si nécessaire

## 2 Technique Pomodoro adaptée

Travailler par sessions de 15-20 minutes avec des pauses courtes, utiliser un minuteur visible, récompenser chaque session complétée

## 3 Découpage des tâches

Diviser les grandes tâches en mini-objectifs réalisables, créer des listes de contrôle visuelles, célébrer les petites victoires

## 4 Supports visuels et rappels

Utiliser des codes couleurs, des post-its stratégiques, des alarmes personnalisées et des applications de rappel

Ces stratégies doivent être testées et adaptées selon vos besoins spécifiques. La clé est de maintenir une routine constante tout en restant flexible dans leur application.

# Stratégies avec des exemples concrets à utiliser au quotidien pour apprendre à gérer son temps avec des méthodes pratiques

La gestion du temps est souvent un défi majeur pour les personnes TDAH. Voici des stratégies concrètes et pratiques pour mieux organiser votre temps au quotidien.

## 1. Planifier sa journée efficacement

Commencez chaque journée en établissant une liste de 3 priorités maximum. Utilisez un agenda papier ou numérique pour noter vos rendez-vous et échéances. Exemple : préparez votre planning la veille au soir pour démarrer la journée sereinement.

## 2. Estimer et découper le temps

Apprenez à évaluer la durée réelle des tâches. Pour chaque activité, ajoutez 50% au temps estimé initialement. Fractionnez les grands projets en étapes de 30 minutes maximum. Utilisez une minuterie pour rester dans les temps.

## 3. Créer des routines structurées

Établissez des rituels quotidiens fixes pour les tâches répétitives. Par exemple : préparer ses affaires la veille, traiter ses emails à heures fixes, ranger son bureau en fin de journée. La régularité permet d'automatiser certaines actions.

## 4. Gérer les imprévus

Réservez des plages horaires libres dans votre planning pour les urgences. Apprenez à dire non aux sollicitations non prioritaires. Gardez une liste "pour plus tard" où noter les idées qui surgissent pendant votre travail.

L'application régulière de ces stratégies permettra progressivement d'améliorer votre gestion du temps. N'hésitez pas à adapter ces méthodes selon vos besoins spécifiques et à célébrer chaque petit progrès.

# Stratégies avec des exemples concrets à utiliser au quotidien pour apprendre à gérer son temps avec des méthodes pratiques

La gestion du temps est souvent un défi majeur pour les personnes TDAH. Par exemple, vous vous retrouvez souvent à commencer plusieurs tâches en même temps sans en finir aucune, ou à perdre la notion du temps en surfant sur internet. Voici des stratégies concrètes et pratiques pour mieux organiser votre temps au quotidien.

## 1 Planifier sa journée efficacement

Commencez chaque journée en établissant une liste de 3 priorités maximum. Par exemple, si vous êtes étudiant : "1) Réviser le chapitre de biologie, 2) Faire les courses, 3) Appeler le médecin". Utilisez un agenda papier ou numérique pour noter vos rendez-vous et échéances. Comme Sarah, qui place son agenda sur sa table de chevet pour le consulter chaque soir avant de dormir.

## 2 Estimer et découper le temps

Apprenez à évaluer la durée réelle des tâches. Si vous pensez mettre 20 minutes pour vous préparer le matin, prévoyez 30 minutes pour éviter le stress. Pour un rapport professionnel, découpez-le en sessions de 30 minutes : "10h-10h30 : introduction, 11h-11h30 : première partie". Thomas utilise la technique du Pomodoro avec une minuterie en forme de tomate qui le maintient concentré.

## 3 Créer des routines structurées

Établissez des rituels quotidiens fixes. Marie, mère de deux enfants avec un TDAH, a créé un "coin clés-portefeuille" près de l'entrée pour ne plus jamais les chercher. Elle traite ses emails uniquement à 9h et 16h, et range systématiquement son bureau avant de partir. Ces automatismes réduisent considérablement sa charge mentale.

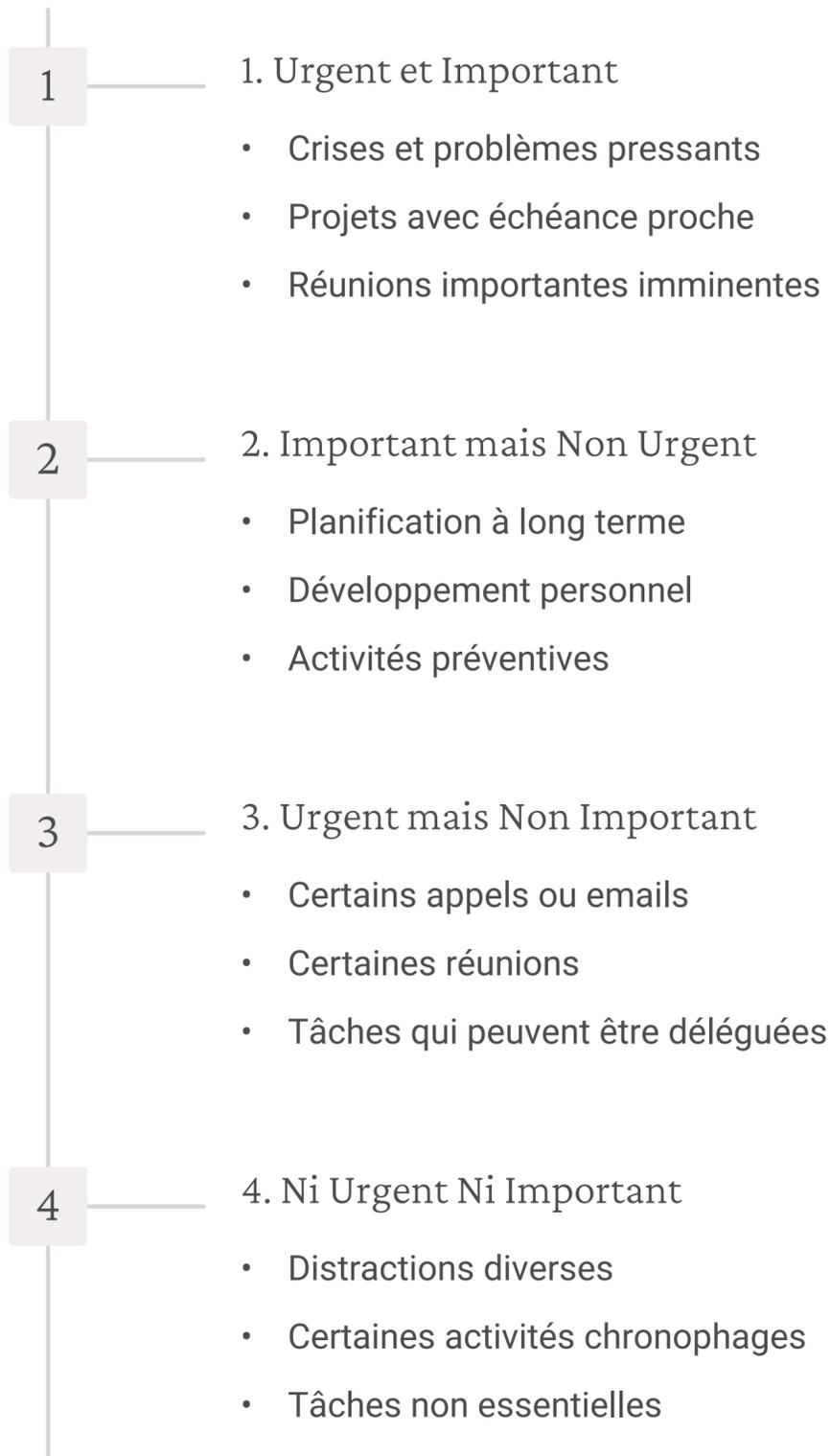
## 4 Gérer les imprévus

Réservez des plages horaires libres dans votre planning. Pierre, consultant, bloque tous les vendredis après-midi pour gérer les urgences de la semaine. Il note les idées qui surgissent pendant son travail dans une application dédiée, comme "acheter un cadeau pour l'anniversaire de maman" ou "idée de projet à explorer". Cela lui permet de rester focalisé sur sa tâche en cours sans perdre ses bonnes idées.

L'application régulière de ces stratégies permettra progressivement d'améliorer votre gestion du temps. Rappelez-vous que chaque personne TDAH est unique : certains préféreront les applications numériques, d'autres les post-its colorés. N'hésitez pas à adapter ces méthodes selon vos besoins spécifiques et à célébrer chaque petit progrès, même si ce n'est "que" réussir à être à l'heure à un rendez-vous.

# Créer un tableau à utiliser pour gérer le temps prioritaires, urgent, les tâches au quotidien

La matrice de gestion du temps est un outil particulièrement efficace pour les personnes TDAH. Elle permet de visualiser et de catégoriser les tâches selon leur importance et leur urgence.



Pour utiliser efficacement ce tableau :

- Notez toutes vos tâches sur des post-it ou dans une application
- Classez chaque tâche dans l'un des quatre quadrants
- Concentrez-vous d'abord sur le quadrant "Urgent et Important"
- Prévoyez du temps pour le quadrant "Important mais Non Urgent" qui permet d'éviter les futures urgences

Réévaluez votre tableau quotidiennement et ajustez la position des tâches selon l'évolution de leur urgence et de leur importance. Cette méthode vous aidera à maintenir une vision claire de vos priorités et à mieux structurer votre temps.

Cette section fournit un outil pratique et visuel pour aider les personnes TDAH à mieux gérer leurs priorités. La matrice peut être adaptée selon les besoins spécifiques de chaque personne.

# Introduction au TDAH et à la gestion du temps

## Comprendre le TDAH et le temps

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) peut significativement affecter la capacité d'une personne à gérer son temps efficacement. Les personnes atteintes de TDAH ont souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir toutes leurs tâches, ce qui peut entraîner stress et frustration.

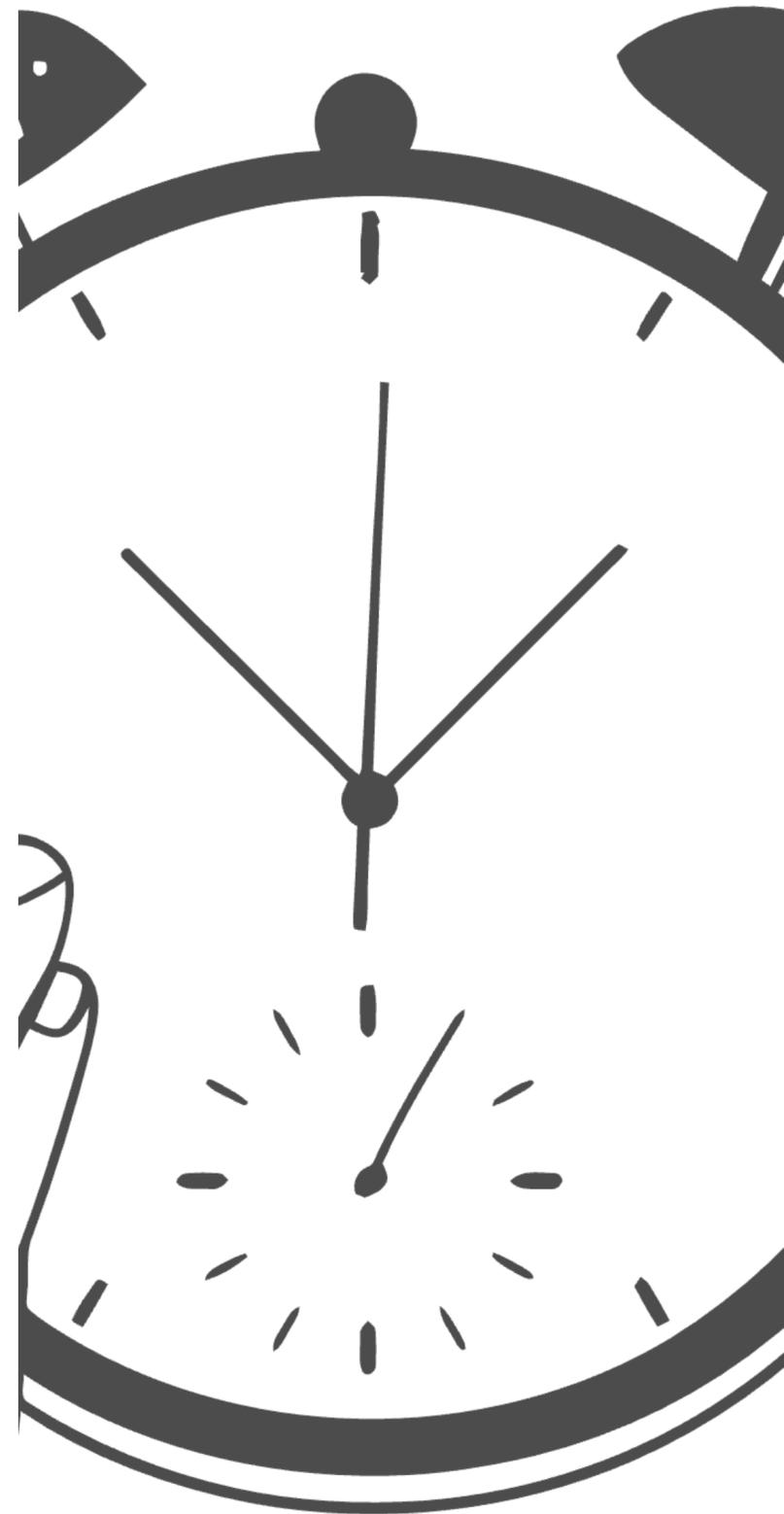
## Défis courants dans la gestion du temps

Il est crucial de comprendre que les personnes avec TDAH peuvent avoir tendance à :

- Préférer des tâches non prioritaires mais attrayantes à des tâches importantes mais moins attrayantes
- Confondre le sentiment d'urgence avec une véritable urgence
- Avoir du mal à hiérarchiser les tâches

## Vers une meilleure gestion du temps

Pour surmonter ces défis, il est essentiel d'apprendre à se focaliser sur ce qui est vraiment important et de développer des stratégies efficaces de gestion du temps.



# Les types de procrastination et la gestion du temps

Découvrez des exercices pratiques et des histoires adaptés à chaque âge pour mieux gérer la procrastination.

## Enfants (6-12 ans)

**Histoire :** "Le petit Thomas et sa fusée à devoirs"

Thomas imaginait ses devoirs comme une fusée à construire : chaque exercice était une pièce à assembler. En divisant ses devoirs en petites étapes, comme un jeu de construction, il a appris à ne plus repousser ses tâches.

### **Exercices pratiques :**

- Le "Timer coloré" : 15 minutes de travail = 1 gommette de couleur
- La "Boîte à tâches" : piocher une activité au hasard
- Le "Tableau des super-héros" : gagner des points pour chaque tâche accomplie

## Adolescents (13-17 ans)

**Histoire :** "Le défi TikTok de Léa"

Léa utilisait sa passion pour les réseaux sociaux en créant de courtes vidéos de 3 minutes pour étudier. Elle transformait ses révisions en défis créatifs, rendant l'apprentissage plus engageant.

### **Exercices pratiques :**

- La technique "Pomodoro personnalisée" : 20 minutes de travail, 5 de pause
- Le "Journal de bord visuel" : documenter ses progrès en photos
- Les "Challenges entre amis" : créer des groupes d'étude avec récompenses

## Adultes

**Histoire :** "Marion et sa révolution numérique"

Marion, une professionnelle de 35 ans, a transformé sa procrastination en utilisant des applications de gestion de temps. Elle programme désormais des "rendez-vous avec elle-même" pour les tâches importantes.

### **Exercices pratiques :**

- La méthode "2 minutes" : faire immédiatement toute tâche durant moins de 2 minutes
- Le "Tableau Kanban personnel" : visualiser l'avancement des projets
- Les "Rituels de productivité" : créer des routines fixes pour les tâches importantes

Ces exercices et histoires peuvent être adaptés selon vos besoins spécifiques. L'important est de trouver les stratégies qui vous correspondent le mieux.

# Exercice de gestion de temps chez un adolescent

## TDAH

**Instructions :** Utilise ce tableau pour suivre tes activités quotidiennes pendant une semaine. Cela t'aidera à mieux comprendre comment tu gères ton temps.

### 1. Journal de Temps Quotidien

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h-10h	_____	_____	_____	_____	_____
10h-12h	_____	_____	_____	_____	_____
14h-16h	_____	_____	_____	_____	_____
16h-18h	_____	_____	_____	_____	_____
18h-20h	_____	_____	_____	_____	_____

### 2. Auto-évaluation

Réponds aux questions suivantes :

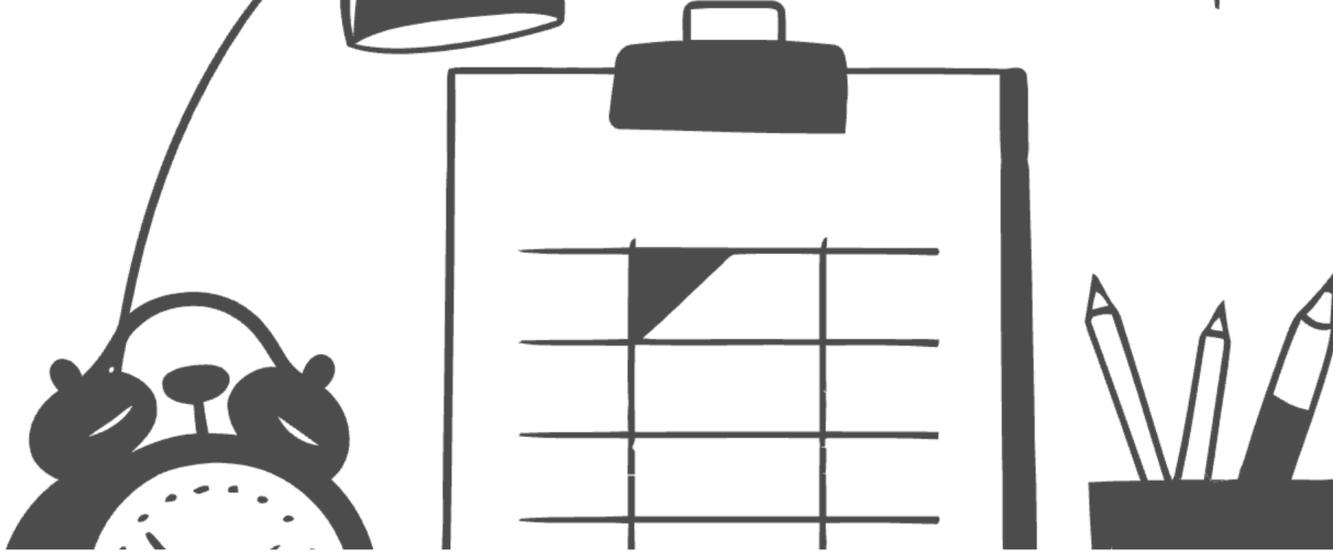
- Quels moments de la journée suis-je le plus productif ? \_\_\_\_\_
- Quelles sont mes principales distractions ? \_\_\_\_\_
- Combien de pauses ai-je prises ? \_\_\_\_\_

### 3. Plan d'Action

Objectif	Actions à prendre	Temps prévu
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Conseils :** N'oublie pas de :

- Utiliser des couleurs différentes pour marquer les différents types d'activités
- Noter tes moments de pause et de distraction
- Identifier les moments où tu es le plus concentré



## La matrice d'Eisenhower : Un outil de priorisation

La matrice d'Eisenhower est un outil puissant pour aider à prioriser les tâches. Elle tire son nom du 34e président des États-Unis, qui aurait déclaré : "Ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent rarement important." Cette matrice définit deux grands domaines : urgent/pas urgent et important/pas important.

Pour utiliser efficacement cette matrice, posez-vous les questions suivantes :

- Quelles sont les conséquences de faire les choses urgentes, mais peu importantes ?
- Quelles sont les conséquences si j'ignore les choses urgentes, mais peu importantes ?

Urgent	Pas urgent
Tâches à effectuer en priorité, dont l'enjeu est crucial + résoudre immédiatement, demander de l'aide	Tâches à planifier + anticiper, fractionner, déléguer
Exemple: voir le médecin pour un problème de santé important	Mettre toute votre attention sur ces tâches! Exemple : écrire un rapport pour le travail
Sollicitations des autres, pièges chronophages + déléguer, refuser ou ne pas s'attarder	Distractions, pièges chronophages + déléguer, supprimer, éviter
Exemple: enfant qui demande à ce qu'un tee-shirt particulier soit lavé tout de suite	Exemple: une vidéo intéressante sur YouTube dont un ami vous a parlé

# La matrice d'Eisenhower : Mon organisateur de tâches

Cette matrice t'aide à organiser tes activités en fonction de leur importance et de leur urgence. Écris tes tâches dans les cases correspondantes :

## URGENT + IMPORTANT

À faire tout de suite !

Exemple : Devoir à rendre demain

Mes tâches :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## IMPORTANT + PAS URGENT

À planifier

Exemple : Réviser pour un contrôle la semaine prochaine

Mes tâches :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## URGENT + PAS IMPORTANT

À déléguer si possible

Exemple : Répondre à un message

Mes tâches :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## NI URGENT NI IMPORTANT

À éviter ou faire plus tard

Exemple : Regarder une nouvelle série

Mes tâches :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

💡 Astuce : Remplis ta matrice au début de chaque semaine et mets-la à jour quotidiennement !

Cette version interactive de la matrice d'Eisenhower est conçue spécifiquement pour les adolescents. Elle inclut des espaces pour écrire leurs propres tâches et des exemples adaptés à leur quotidien. L'objectif est de les aider à développer leurs compétences en gestion du temps de manière pratique.

# S'imposer des échéances

Les personnes atteintes de TDAH peuvent passer un temps considérable à s'organiser sans que cela soit vraiment efficace. Il n'est pas rare qu'une personne TDAH ne sache pas choisir une destination de voyage, un repas à faire pour une soirée, et finalement se perde sur internet à chercher une multitude d'informations, plus ou moins nécessaires, sans parvenir à la prise d'une décision.

Pour éviter ce piège, essayez de toujours poser une date limite à la prise de décision. Par exemple, si vous devez choisir les vacances de cet été, ne réfléchissez pas sans fin, dites-vous : "Je me donne jusqu'à lundi prochain pour faire le tour des diverses options puis je réserve les vacances." Sinon, vous risquez de vous retrouver sans aucune destination la veille du départ ou que quelqu'un d'autre ait décidé à votre place sans prendre en compte vos souhaits.

1

Fixer une échéance  
Déterminez une date limite pour prendre votre décision

2

Explorer les options  
Recherchez et évaluez les différentes possibilités

3

Décider  
Faites un choix avant la date limite

4

Agir  
Mettez en œuvre votre décision sans plus attendre



# Stratégies avec des exemples concrets à utiliser au quotidien pour apprendre à réguler ses émotions

La régulation émotionnelle représente un défi majeur pour les personnes TDAH. Voici des stratégies concrètes et pratiques pour mieux gérer ses émotions au quotidien.

## 1. Technique de la pause active

Lorsque vous sentez une émotion forte monter :

- Prenez 3 grandes respirations profondes
- Éloignez-vous physiquement si possible
- Comptez jusqu'à 10 avant de réagir

## 2. Journal émotionnel simplifié

Notez chaque soir dans un carnet ou une application :

- L'émotion principale de la journée
- Un événement déclencheur
- Une stratégie qui a fonctionné

## 3. Routine d'autorégulation

Établissez des rituels quotidiens :

- Méditation guidée de 5 minutes le matin
- Pauses régulières toutes les 2 heures
- Activité physique quotidienne de 20 minutes

## 4. Signaux d'alerte personnalisés

Apprenez à reconnaître vos signaux physiques :

- Tension musculaire
- Changements dans la respiration
- Modifications du rythme cardiaque

Il est important de se rappeler que ces stratégies demandent du temps et de la pratique. Commencez par une seule technique et intégrez-la progressivement dans votre quotidien avant d'en adopter une nouvelle.

Conseil pratique : Créez des rappels visuels (post-it, alarmes téléphone) pour vous aider à maintenir ces nouvelles habitudes.

### Points importants :

- Insister sur l'importance de la régularité plutôt que la perfection
- Encourager l'adaptation des stratégies selon les besoins individuels
- Rappeler que les "échecs" font partie du processus d'apprentissage



# Journal émotionnel simplifié pour personnes TDAH

Un outil simple et efficace pour suivre et comprendre vos émotions au quotidien.

1



## Quand utiliser le journal

- Chaque soir avant le coucher
- Après un événement émotionnel fort
- Lors des moments de calme pour réfléchir

2



## Quoi noter

- Émotion principale ressentie
- Situation déclenchante
- Intensité de l'émotion (1-10)
- Stratégie utilisée pour gérer

3



## Conseils pratiques

- Utilisez des émojis pour visualiser les émotions
- Gardez des phrases courtes et simples
- Ne jugez pas vos émotions

 **Astuce** : Créez une routine fixe pour remplir votre journal. Par exemple, juste après le dîner ou avant votre routine du soir.

# Stratégies pour améliorer la communication et les relations avec un TDAH

Les personnes TDAH peuvent rencontrer des défis particuliers dans leurs relations interpersonnelles. Voici des stratégies pratiques pour améliorer la communication au quotidien.

## Les étapes clés de la communication



## Recommandations pratiques

 **Conseils pratiques quotidiens**

Utilisez des alarmes pour les rendez-vous importants, notez les sujets à aborder dans votre téléphone, créez des routines de communication régulières.

 **Situations à surveiller**

Tendance à interrompre l'autre, difficultés à maintenir le fil de la conversation, oubli des engagements pris.

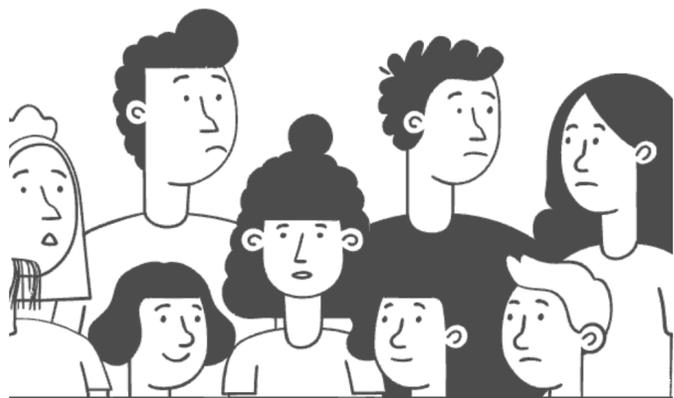
 **Solutions concrètes**

Utilisez la technique du "temps de pause", prenez des notes pendant les conversations importantes, fixez des rappels immédiats pour les tâches promises.

N'oubliez pas : la communication est un apprentissage progressif. Chaque petit progrès compte !

# Réguler ses émotions

La régulation des émotions est un aspect crucial pour les personnes atteintes de TDAH. Le modèle de Gross et Thompson propose cinq étapes dans le processus de régulation émotionnelle, chacune associée à des stratégies fonctionnelles ou dysfonctionnelles.



Sélection de la situation

Choisir d'éviter ou d'approcher les situations susceptibles de déclencher certaines émotions



Modification de la situation

Adapter ou changer activement une situation pour modifier son impact émotionnel



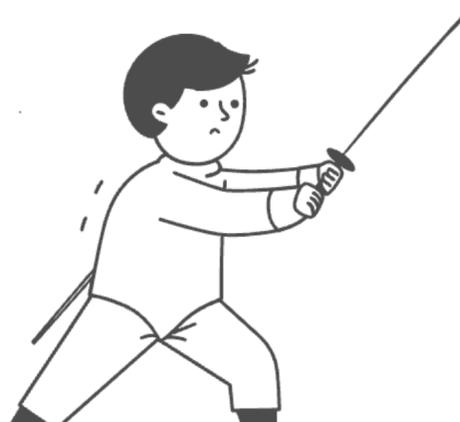
Déploiement de l'attention

Diriger son attention vers ou loin de certains aspects de la situation



Changements cognitifs

Modifier sa façon d'interpréter et de penser à la situation

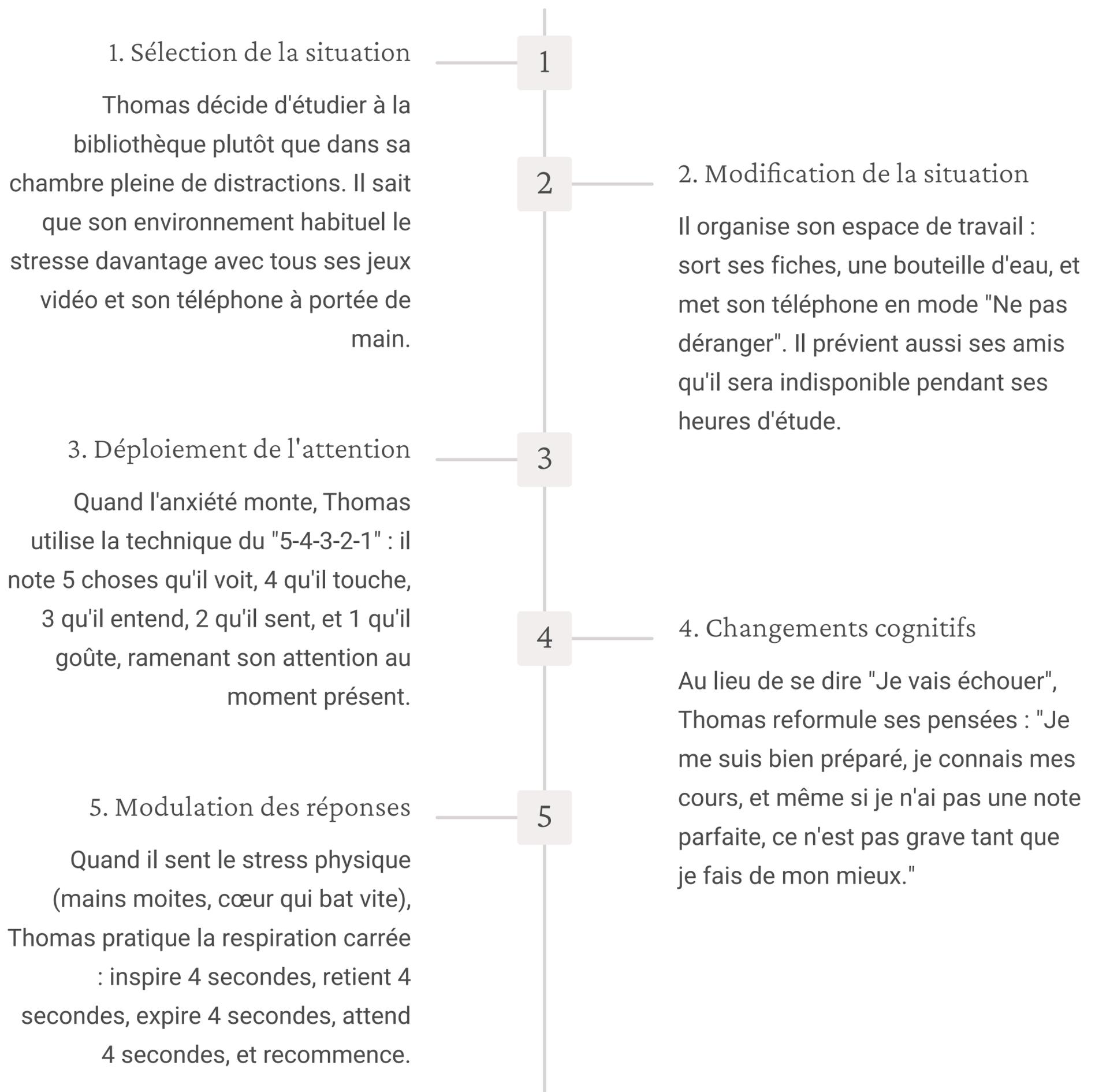


Modulation des réponses

Gérer directement les réactions émotionnelles une fois qu'elles sont apparues

# Histoire de Thomas : Gérer le Stress des Examens

Suivons Thomas, un lycéen avec un TDAH, alors qu'il apprend à gérer son stress avant un examen important en utilisant les cinq étapes de régulation émotionnelle.



En appliquant ces stratégies, Thomas réussit non seulement à mieux gérer son stress, mais aussi à améliorer sa concentration et ses performances aux examens.

# Réguler ses émotions

La régulation émotionnelle pose des défis particuliers aux personnes TDAH à chaque étape de la vie. Voici des situations concrètes et leurs solutions adaptées selon l'âge.



## L'enfant et la frustration du devoir

Lucas, 8 ans, s'énerve devant ses devoirs de mathématiques. Il jette son cahier et commence à pleurer. Sa mère l'aide à appliquer la technique du "feu tricolore" : s'arrêter (rouge), respirer profondément (orange), puis réfléchir à une solution comme diviser l'exercice en petites étapes (vert).



## L'adolescent face à l'impulsivité sociale

Emma, 15 ans, a tendance à réagir vivement aux commentaires sur les réseaux sociaux. Elle a appris à utiliser la règle des "5 minutes" : attendre 5 minutes avant de répondre à un message qui la contrarie, en écrivant d'abord son ressenti dans un journal personnel.



## L'adulte et la gestion du stress professionnel

Thomas, 35 ans, se sent submergé par les multiples projets au travail. Il utilise la méthode "STOP" : S'arrêter, T'éloigner physiquement, Observer ses émotions, Puis reprendre avec un plan d'action. Il a également mis en place des moments de pause réguliers dans sa journée.

Ces exemples montrent que la régulation émotionnelle peut s'apprendre à tout âge, avec des stratégies adaptées à chaque étape de la vie. L'important est de reconnaître ses déclencheurs émotionnels et d'avoir des outils pratiques pour y faire face.



## Stratégies de régulation des émotions

Étape	Stratégies dysfonctionnelles	Stratégies fonctionnelles
Sélection de la situation	Faire des choix centrés sur le court terme, Chercher la confrontation, Évitement dysfonctionnel	Choisir en fonction de ses besoins, objectifs et valeurs, Prendre en compte le long terme
Modification de la situation	Manquer de compétences relationnelles, Impuissance acquise	Clarifier, segmenter les problèmes, Identifier les premières manifestations émotionnelles, Faire des choix éclairés
Déploiement de l'attention	Ruminer, Être dans le déni	Agir en pleine conscience, Utiliser la distraction adaptée
Changements cognitifs	Catastrophisme, Fusionner avec ses pensées, Simplifier et chercher un bouc émissaire, Être obstiné	Évaluer et reconsidérer ses "croyances", Distinguer pensées et réalité, Peser tous les aspects d'une situation, Se centrer sur le long terme, Accepter ce qu'on ne peut pas changer
Modulation des réponses	Supprimer le ressenti émotionnel, Utiliser des substances pour diminuer les ressentis émotionnels	Se relaxer, Agir à l'opposé de l'émotion négative ressentie

D'autres approches utiles incluent : nommer les émotions, s'apaiser, et diminuer sa vulnérabilité.

# Stratégies d'amélioration de l'environnement par l'utilisation des cinq sens

Explore ton environnement et ton corps à travers cet exercice qui utilise tes huit sens. Prends le temps de découvrir chaque sens, un à la fois. Tu peux faire cet exercice quand tu te sens agité ou quand tu as besoin de te recentrer.

## 1 👁️ La Vue (Vision)

Trouve 5 choses que tu peux voir autour de toi : cherche différentes couleurs, formes, ou objets qui attirent ton attention. Note mentalement leurs détails.

## 2 👂 L'Ouïe (Audition)

Identifie 4 sons différents : écoute attentivement les bruits proches et lointains. Ferme les yeux pour mieux te concentrer sur les sons.

## 3 👃 L'Odorat

Repère 3 odeurs différentes dans ton environnement : elles peuvent être agréables ou désagréables. Respire profondément pour mieux les percevoir.

## 4 👄 Le Goût

Si possible, goûte quelque chose (un fruit, de l'eau) et concentre-toi sur ses saveurs. Note si c'est sucré, salé, amer ou acide.

## 5 🖐️ Le Toucher

Touche 3 textures différentes autour de toi : remarque si c'est doux, rugueux, lisse, froid ou chaud.

## 6 ❤️ L'Intéroception

Porte attention aux sensations à l'intérieur de ton corps : ton rythme cardiaque, ta respiration, la sensation de faim ou de soif.

## 7 🏃 La Proprioception

Fais des mouvements lents avec tes bras ou tes jambes, les yeux fermés. Sens la position de ton corps dans l'espace.

## 8 🌀 Le Système Vestibulaire

Fais des mouvements doux de la tête ou balance-toi doucement. Note comment tu perçois ton équilibre et ton orientation.

 **Conseil pratique** : Tu peux faire cet exercice plusieurs fois par jour. Plus tu le pratiques, plus il devient facile de l'utiliser quand tu en as besoin. N'hésite pas à adapter l'exercice selon tes préférences et ton environnement.



# Exercices pratiques pour la gestion du TDAH

Pour aider à mettre en pratique les concepts présentés, voici quelques exercices que vous pouvez essayer :

1. Journal de bord des émotions : Notez chaque jour vos émotions principales et les situations qui les ont déclenchées. Essayez d'identifier les stratégies que vous avez utilisées pour les gérer.
2. Planification hebdomadaire : Utilisez la matrice d'Eisenhower pour classer vos tâches de la semaine. Réfléchissez à la fin de la semaine sur ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.
3. Technique de la "Tomate" (Pomodoro) : Travaillez sur une tâche pendant 25 minutes, puis prenez une pause de 5 minutes. Répétez ce cycle et notez combien de "tomates" vous avez accomplies chaque jour.
4. Méditation de pleine conscience : Pratiquez 5-10 minutes de méditation quotidienne pour améliorer votre concentration et votre gestion des émotions.



# Journal de bord des émotions

Le journal de bord des émotions est un outil thérapeutique puissant pour mieux comprendre et gérer vos émotions. Observez et notez quotidiennement les émotions suivantes :

## Anxiété

Manifestations possibles :

- Inquiétude excessive
- Tension musculaire
- Agitation intérieure
- Difficultés de concentration

## Hostilité

Manifestations possibles :

- Irritabilité
- Colère
- Frustration
- Agressivité

## Culpabilité

Manifestations possibles :

- Auto-reproches
- Remords
- Honte
- Regrets persistants

## Tristesse

Manifestations possibles :

- Mélancolie
- Découragement
- Perte d'intérêt
- Sentiment d'isolement

Pour chaque émotion identifiée, notez :

- L'intensité (de 1 à 10)
- La situation déclenchante
- Les pensées associées
- Les comportements adoptés

# Journal de bord des émotions

Le journal de bord des émotions est un outil thérapeutique puissant pour mieux comprendre et gérer vos émotions. Observez et notez quotidiennement les émotions suivantes :

## Anxiété

Manifestations possibles :

- Inquiétude excessive
- Tension musculaire
- Agitation intérieure
- Difficultés de concentration

### **Exemple :**

- Situation : Présentation à venir
- Pensée : "Je vais tout rater"
- Réponse alternative : "J'ai bien préparé et je peux gérer"

## Hostilité

Manifestations possibles :

- Irritabilité
- Colère
- Frustration
- Agressivité

### **Exemple :**

- Situation : Interruption pendant le travail
- Pensée : "On ne me respecte pas"
- Réponse alternative : "Cette personne a peut-être besoin d'aide"

## Culpabilité

Manifestations possibles :

- Auto-reproches
- Remords
- Honte
- Regrets persistants

### **Exemple :**

- Situation : Oubli d'un rendez-vous
- Pensée : "Je suis totalement irresponsable"
- Réponse alternative : "Je peux mettre en place un système de rappels"

## Tristesse

Manifestations possibles :

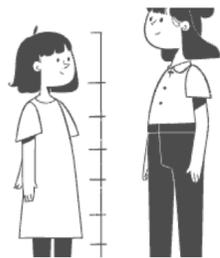
- Mélancolie
- Découragement
- Perte d'intérêt
- Sentiment d'isolement

### **Exemple :**

- Situation : Échec à un examen
- Pensée : "Je ne réussirai jamais"
- Réponse alternative : "C'est une opportunité d'apprendre et de m'améliorer"

# Pour chaque émotion identifiée, notez

:



L'intensité (1-10)

La situation déclenchante

Les pensées associées

Les comportements adoptés

Évaluez l'intensité de l'émotion sur une échelle de 1 (faible) à 10 (très forte)

Identifiez le contexte ou l'événement qui a déclenché l'émotion

Notez les pensées qui accompagnent cette émotion

Décrivez vos réactions et actions face à cette émotion

Pour chaque émotion identifiée, notez :

- L'intensité (de 1 à 10)
- La situation déclenchante
- Les pensées associées
- Les comportements adoptés

**Conseil** : Pour chaque situation difficile, identifiez la pensée automatique négative et développez une réponse plus équilibrée en vous basant sur les faits et votre expérience. L'objectif n'est pas de supprimer l'émotion mais de la comprendre et de la gérer plus efficacement.

# Que faire quand on a un proche TDAH ?

## Pour un enfant TDAH (6-12 ans)

- Établir des routines claires et prévisibles
- Utiliser des supports visuels (calendriers, tableaux)
- Favoriser les activités physiques régulières
- Communiquer avec les enseignants
- Valoriser les efforts plus que les résultats

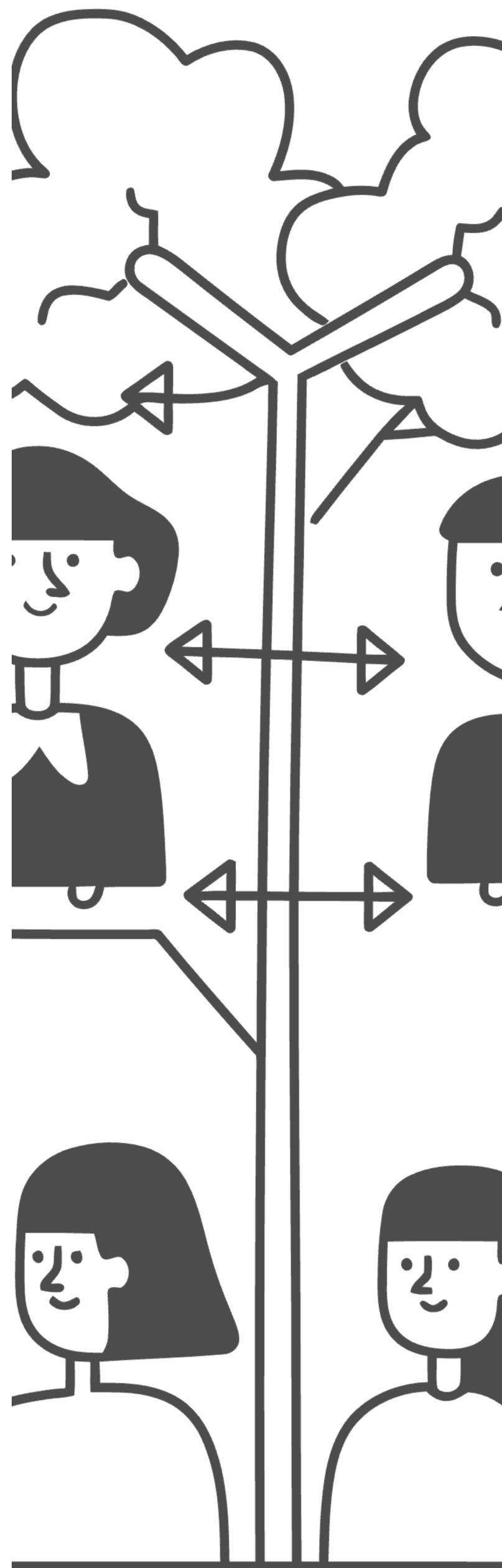
## Pour un adolescent TDAH (13-17 ans)

- Impliquer l'ado dans les décisions le concernant
- Aider à développer des stratégies d'organisation
- Maintenir un dialogue ouvert sur les émotions
- Encourager l'autonomie progressive
- Soutenir dans la gestion des études

## Pour un adulte TDAH

- Faire preuve d'écoute sans jugement
- Respecter son rythme et ses méthodes
- Proposer de l'aide sans l'imposer
- Comprendre ses défis professionnels
- Encourager le suivi médical si nécessaire

L'accompagnement d'une personne TDAH nécessite de la patience, de la compréhension et une adaptation constante selon l'âge et les besoins spécifiques. L'important est de maintenir une communication bienveillante et un soutien régulier.





## Conclusion et points à retenir

Gérer le TDAH nécessite de la patience, de la pratique et de la persévérance. Rappelez-vous que chaque petit progrès compte. Voici les points clés à retenir :

- Utilisez des outils comme la matrice d'Eisenhower pour prioriser vos tâches
- Imposez-vous des échéances pour éviter la procrastination
- Apprenez à reconnaître et à réguler vos émotions en utilisant des stratégies fonctionnelles
- Pratiquez régulièrement des exercices de gestion du temps et des émotions
- N'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnels ou à vos proches si vous en ressentez le besoin

Rappelez-vous que chaque personne atteinte de TDAH est unique. Ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. N'ayez pas peur d'adapter ces stratégies à votre situation personnelle et de créer vos propres méthodes de gestion.

Le chemin vers une meilleure gestion du TDAH est un marathon, pas un sprint.  
Soyez patient avec vous-même et célébrez chaque petit succès.

à vous de jouer !

