

20 SYMPTÔMES POSITIFS DU TDAH ADULTE - QUALITÉS POTENTIELLES - BESOINS À RESPECTER

	Le TDAH chez l'adulte comporte beaucoup d'avantage et de besoins qu'il est bon de connaître
1 - Créatif	<ul style="list-style-type: none">▶ Certains adultes sont artistes, d'autres ingénieux ou simplement débrouillards. La créativité est sans doute le plus gros atout des adultes TDAH. En effet ce surplus de pensées, intrinsèque à ce trouble, génère souvent des idées créatives. Dans un certain sens, la créativité nécessite en quelque sorte un manque d'attention, puisque par définition c'est quelque chose de nouveau qui surgit, mais on verra que c'est souvent plus compliqué que cela.▶ Les adultes TDAH confondent souvent créativité avec un foisonnement incessant d'idées qui se bousculent dans un esprit hyperactif et incapable de sélectionner ce qui donne du sens par rapport à leurs talents, valeurs, besoins, limites. Cette imagination stérile dans un esprit agité est la source de faux espoirs incessants avec des cycles excitation/frustration. Même les bonnes idées ne seront pas exploitées car une période créative doit être suivie par une période de concentration et de travail pour les mener à bien. Pour certains, la créativité devient une addiction, car elle leur procurent un tel plaisir qu'il ne peuvent passer à l'étape suivante de concrétisation. Ils peuvent en oublier leurs obligations familiales, professionnelles et sociales.▶ Les vraies bonnes créations, celles qui ont des chances de se transformer en projets aboutis ou chefs-d'œuvre, émergent si on réussit à calmer l'hyperactivité mentale compulsive et stérile, grâce à quelques respirations amplifiées et conscientes, de la relaxation, de la marche, le contact avec la nature, éventuellement du sport mais pas tous les jours. Le but est de cultiver les ondes alpha qui permettent de se relaxer naturellement, le corps dans un premier temps puis l'esprit qui suit toujours le corps. Un moment de

visualisation créatrice arrive alors et l'inspiration peut venir. Mais l'idée qui arrive alors n'est pas suffisante, il est nécessaire de poursuivre ou simplement la noter dans un premier temps et la reprendre plus tard lors d'un moment de travail nécessitant de la concentration qui correspond souvent à un autre état d'être. Cet état consiste à se concentrer intensément pour faire germer cette idée et en commencer sa concrétisation. Une ou plusieurs périodes comme celle-ci sont alors nécessaires pour finaliser le projet qu'on délèguera ou qu'on fera nous même avec éventuellement de l'hyperfocalisation pour la mener à terme mais en continuant de vivre.

- ▶ Bien utilisée, cette imagination créative va être plus importante que la volonté pour avancer et évoluer dans la vie. Le fait de penser différemment de la plupart des gens ("thinking out of the box" expression chère aux anglophones) peut être un avantage pour faire la différence, bien gagner sa vie, la reconnaissance des autres et surtout l'estime de soi.
- ▶ Cela nécessite aussi une prise de conscience de ce potentiel spécifique que l'on a, car beaucoup d'entre nous utilisent mal leur créativité à cause de métiers ou d'activités mal adaptés, d'un style de vie trop statique ou trop conventionnel, ou d'un manque de confiance en soi inhérent à ce trouble.
- ▶ La créativité peut être épanouissante intrinsèquement, par exemple si on s'adonne à un art. Dans le cadre du travail, la créativité n'aura un sens que si l'on va au bout du processus : résumer ou écrire ce qu'on a découvert, le communiquer aux autres de manière non impulsive ou le vendre tout simplement. Et c'est là que l'on bloque souvent car cela ne nous motive pas, souvent par manque de confiance, et on garde ainsi au fond du tiroir des découvertes, des idées qui ne seront pas exploitées et qui ne nous feront donc pas avancer dans la vie.

2 - Intuitif

- ▶ Contrairement à la majorité des gens qui fonctionnent en mode séquentiel (une tâche après l'autre pour arriver à un but), les adultes TDAH foncent de manière intuitive vers le but sans tenir compte des conventions, procédures officielles, ou des étapes classiques telles

**3 - Curieux,
Rêveur, Imaginatif
Ouverture
d'esprit**

qu'on les apprend dans un cursus scolaire.

- ▶ Cette façon de voir les choses et les projets de manière globale et non séquentielle leur donne des qualités de vision d'ensemble ("big picture" en anglais) face à un problème, et permet de dégager des solutions ou stratégies innovantes et performantes. Cette qualité est très prisée dans les entreprises qui cherchent des stratégies pour faire la différence par rapport à la concurrence.
- ▶ L'intuition est aussi ce don qui permet de trouver des solutions rapidement, sans réfléchir, et qui correspondent à ce que l'on est au plus profond. C'est difficile quand on est au fond du trou et qu'on manque de lucidité, car on est alors plus mené par nos instincts de survie, qui peuvent consister par exemple à vouloir garder absolument un job qui n'est pas compatible avec le TDAH.
- ▶ L'intuition peut-être très forte chez nous bien qu'irrégulière, car elle va dépendre de nos états internes très fluctuants (énergies, humeur, émotions, fatigue, ...). Une bonne énergie associée à une certaine quiétude mentale en favorisera plus souvent l'émergence.

- ▶ C'est sans doute grâce à votre curiosité que vous avez découvert ce trouble, et cela va vous permettre de mieux vous connaître pour franchir sans doute plusieurs paliers dans votre développement personnel. Cette curiosité vous permettra régulièrement de sortir des sentiers battus et de trouver des objectifs et des solutions qui vous feront avancer.
- ▶ Certains sont en mode scanneur permanent, ont l'impression que la vie est trop courte pour tout découvrir et deviennent boulimique de connaissances sans rien approfondir. Avec un peu d'expérience et une meilleure connaissance de ce trouble, on repère assez vite la curiosité constructive et celle qui fait perdre du temps.
- ▶ Beaucoup depuis l'enfance passent du temps à rêver et cela développe leur imaginaire. Ils sont alors en dehors du temps et de l'espace et certains apprécient cet état qui les affranchies souvent des contingences matérielles et de la dureté de la vie. En apprenant à réserver seulement quelques moments de ce type dans la journée, ils peuvent décompresser

4 - Spontané, Empathique

et se revitaliser sans se couper du monde et perdre trop de temps.

► Cette curiosité et cette imagination peuvent amener à terme une ouverture d'esprit supérieure à la moyenne, une capacité à ne pas être dans la pensée unique, chère à nos médias et hommes politiques. Ils ont cette capacité à prendre du recul sur les idées toutes faites en matière de société ou sur tous les sujets. Certains se battent toute leur vie pour défendre leurs idées, qui peuvent fluctuer au fil du temps.

► Il y a un côté positif de l'impulsivité qui peut émerveiller leur entourage en mettant en avant une authenticité ou une franchise souvent supérieure à la plupart des gens. Du coup ils inspirent plutôt la confiance quand on les rencontre. Certains ont du culot et savent prendre les opportunités qui se présentent.

► L'empathie fait souvent partie de leurs qualités intrinsèques et elle peut leur permettre d'aller droit au but dans les relations humaines, mais elle peut se retourner contre eux lorsqu'elle se transforme en impulsivité. Donc beaucoup adoptent au contraire une attitude prudente ou méfiante avec une grande anxiété d'anticipation dans les relations humaines malgré un désir de contact fort.

► Comme ils ont des problèmes à développer des stratégies complexes pour interagir avec les autres, ils optent souvent pour des comportements plus authentiques par rapport à ce qu'ils sont. Ceux qui ont su garder cette authenticité deviennent du même coup attachant aux yeux des autres.

► Les seules stratégies qui les écartent souvent de cette authenticité, ce sont celles qu'ils ont mis en œuvre pour masquer ou contourner leur TDAH, ou pour survivre malgré tous leurs symptômes négatifs. Un travail sur eux-mêmes leur permettra de se reconnecter à cette authenticité naturelle.

5 - Enthousiaste

► Quand une idée leur vient à l'esprit, ils deviennent rapidement enthousiastes, beaucoup ont gardé leur âme d'enfant, cette capacité à s'émerveiller au-delà du raisonnable sur une

**Si Hyperactifs :
Dynamique,
Extravertis,
Energique**

nouveauté, où sur un concept qui leur tient à cœur.

- ▶ Cela concerne plus les hyperactifs : ceux-ci ont souvent cette capacité à dynamiser une situation ou un groupe, à déborder d'énergie d'une manière en étant extraverti, bien qu'ils peuvent être introvertis le lendemain dans un autre contexte ou ils se sentent moins bien. Certains ont la capacité de présenter les choses de manière légère ou même drôle.
- ▶ Leur volonté de s'épanouir et de s'accomplir dans la vie, leur donne une énergie incessante bien que fluctuante, avec beaucoup d'ambition surtout dans la première partie de leur vie. Un travail sur soi en milieu de vie permettra de trouver d'autres objectifs et d'autres ressources pour passer de l'ambition à la sérénité.

**6 - Audacieux,
Capacité à foncer**

- ▶ Quand une idée forte leur vient à l'esprit, ils ne peuvent pas faire autrement que de foncer dans sa direction même si cela peut s'avérer très audacieux pour la plupart des gens. Ils sont alors très concentrés et créatifs dans les premiers temps (hyper-focalisation).
- ▶ Il est bon alors de repérer le moment où l'on s'enfonce dans une voie sans issue, ou au contraire quand on perd cet élan. On peut aussi foncer de nouveau sur un nouveau concept, mais si possible proche du premier, pour capitaliser sur cette idée de départ et le temps qu'on y a passé. A terme on peut devenir expert sur un sujet à force d'en avoir appréhendé tous les contours.

**7 -
Hyperfocalisation**

- ▶ On a vu que ce symptôme est une anomalie du processus d'attention, il consiste à se concentrer exclusivement sur une chose à l'exclusion de toutes les autres au point parfois d'en oublier de manger et dormir, en ignorant son entourage jusqu'à être agressif pour certains. C'est un problème si une personne fonctionne tout le temps dans ce mode-là ou si elle alterne sans arrêt entre distraction et hyperfocalisation.
- ▶ Si elle est utilisée de temps en temps quand c'est nécessaire, c'est au contraire une force, car on peut avancer très vite grâce à l'hyper-focalisation. Par exemple ce site internet s'est construit grâce à quelques périodes d'hyper-focalisation de quelques semaines, même s'il a

**8 - Performant
quand arrive la
date butoir,
A l'aise dans le
chaos**

fallu de la persévérance pour le consolider.

- Il est bon d'utiliser l'hyper focalisation sur des projets épanouissants ou rentables. On peut aller très loin avec l'hyper-focalisation, c'est ce qui a permis à Michael Phelps qui se revendique TDAH (photo ci-contre) de gagner toutes ses médailles olympiques. Il faut respirer amplement quand on hyper focalise, spécialement sur une tâche cérébrale devant un ordinateur, garder en tête l'image de la photo du nageur ci-contre.
- Encore faut-il aller au-delà des tâches plaisantes ou créatives. L'exemple classique d'hyper-focalisation négative est une étude de marché sans fin sur internet afin de comparer tout ce qui existe dans un domaine pour commencer une activité professionnelle indépendante, et qui finalement souvent ne commencera jamais .

- L'approche d'une date butoir (deadline) va engendrer une pression positive, un stress positif qui va les faire avancer beaucoup plus vite et les rendre très performants. Par exemple s'ils doivent réviser un examen très proche ou préparer un document pour une réunion imminente. Cette capacité à décupler ses performances à l'approche d'une date butoir, ou lors d'une situation qui leur procure une peur raisonnable (limites propre à chacun), est plus prononcée que chez la plupart des gens grâce au phénomène de fluctuation de la dopamine. C'est un outil qui cela peut être utilisé comme un véritable avantage.
- Le chaos extérieur peut diminuer leur chaos intérieur, les contextes non structurés les stimulent. On retrouve beaucoup d'adultes TDAH qui s'expatrient dans des pays émergent, où il y a encore beaucoup de place pour l'innovation, et pas encore trop de contraintes et de procédures à suivre pour réussir. Beaucoup ont une certaine forme de courage quand ils se trouvent face à une situation inhabituelle, ou quand un danger approche, car cela leur permet de sortir de leur tourbillon intérieur.
- Les grosses difficultés (licenciement, séparation, deuil, ...) les touchent moins que la moyenne des gens, du moins à l'annonce de la nouvelle. Leur problème numéro 1 restant le manque de motivation et d'attention avec lequel ils se débattent tous les jours. Donc ils se

remettent assez vite des mauvais évènements et des échecs car c'est une source de renouveau. La crise du milieu de vie ne les épargne toute toutefois pas, car ils se rendent compte de leur décalage par rapport à leurs connaissances du même âge, ou alors ils veulent trouver un autre sens à leur vie. Cette prise de conscience de leur TDAH peut les y aider.

9 - A l'aise face à un groupe

- ▶ Bizarrement la peur des relations avec les autres peut s'effacer quand ils sont face à un groupe avec une casquette d'orateur, de formateur, d'expert, de conseiller, d'humoriste, d'acteur (le théâtre leur réussit bien en général).
- ▶ L'attention et la concentration arrivent naturellement, le chaos mental habituel laisse place à une volonté de plaire et de ne pas échouer, avec un stress positif et un soulagement d'être enfin connecté aux autres à travers un sujet qui les passionne.

10 - Loyal Sens de la justice

- ▶ Ils se sentent si souvent rejetés par les autres. Donc certains ont développé une loyauté envers les autres pour assouvir un besoin d'appartenance qui est commun à chaque être humain. Mais comme ils sont toujours dans les extrêmes, s'ils pensent qu'on les a trahis, ils peuvent aussi devenir impitoyables ou simplement tourner les talons à la première déception. Ils ressentent souvent un sentiment d'injustice ou de manque de respect à leur égard.
- ▶ Leur capacité à oublier et à passer d'une situation à une autre les rend moins rancuniers que la moyenne des gens, ils pardonnent plus facilement, même si cela se traduit par une prise de distance, car ils vont préférer se connecter à de nouvelles personnes. Cela ne les empêche pas de ruminer ce qui vient de se passer juste avant, et éventuellement de le ressasser pendant plusieurs jours, avant qu'un nouveau problème relationnel vienne remplacer le précédent.

11 - Modeste

- ▶ Ils ne sont jamais satisfaits d'eux-mêmes donc ils vont rarement se vanter de leurs succès, ou mettre en avant leurs qualités, car elles leur paraissent normales, même si l'on peut voir

à travers cette liste de symptômes positifs TDAH que leurs qualités sont nombreuses. Certains pratiquent plutôt la fausse modestie car leur besoin de reconnaissance est quand même énorme du fait de leur manque de confiance.

► La mauvaise estime d'eux-mêmes et leur incapacité à s'affirmer auprès des autres les rendent modestes voire manipulables, surtout s'ils sont hypo-actifs. Ils doivent éviter la gentillesse à tout prix, s'imposer et ne pas vivre que pour le regard et l'approbation des autres, car les autres en profiteront tôt ou tard.

12 - Indépendant

► Le côté solitaire de l'adulte TDAH peut être aussi vu comme une capacité à ne pas être dépendant des autres, à éviter les relations névrotiques et à favoriser une authenticité qui est souvent supérieure à la plupart des gens. Le manque d'autonomie sur certains aspects de la vie moderne (paperasse, gestion financière, ..) rends ce besoin d'indépendance plus compliqué pour beaucoup, mais pas impossible.

► Ce besoin d'indépendance pour se débrouiller seul à faire quelque chose d'utile peut s'avérer efficace et utile pour soi-même et la société. Car faire avancer un projet ou une idée peut être beaucoup plus long et laborieux en équipe, avec tous les problèmes de communication et d'égo que l'on rencontre dans le monde professionnel et associatif. Ce site en est l'illustration, même s'il est destiné un jour à être communautaire.

13 - Sensible aux autres, Altruiste, Tolérant

► Leur propre souffrance a permis à beaucoup d'entre eux de comprendre plus facilement celle des autres, ainsi que leurs émotions et leurs états d'âmes. Cela ouvre la porte à beaucoup de métiers dans les domaines médicaux, l'accompagnement (psy, thérapeutes, soignants, ...), l'animation, les métiers d'éducateurs, etc.

► Beaucoup ressentent un besoin altruiste d'aider les autres, de prendre la défense des personnes les plus faibles tel un chevalier blanc.

► Leurs imperfections les rendent souvent plus tolérants envers les autres. Ils vont comprendre plus facilement les originaux, ceux qui ne sont pas dans le moule et ceux qui ne

s'insèrent pas dans la société, car eux-mêmes font souvent des gros efforts pour ne pas s'en écarter.

► Certains sont beaucoup plus doués avec les enfants ou les animaux qu'avec les adultes et cela leur permet de maîtriser leur impulsivité ou leur hypersensibilité. C'est une qualité qui peut leur donner des opportunités professionnelles ou agrémenter leurs loisirs et leur vie de tous les jours.

14 - Passionné

► Le moteur principal de beaucoup d'adultes TDAH est la passion, ils parlent d'un feu à l'intérieur d'eux-mêmes qui les fait avancer. Certains ont des passions très courtes, quelques minutes à quelques jours. d'autres peuvent avoir une passion plus longue, souvent au détriment de toute autre activité. Certains s'entêtent et cela peut être pour le plus grand bien pour eux et la société s'ils gardent un équilibre général.

► Cela peut être aussi la possibilité de devenir expert dans un domaine professionnel, en respectant une variation de type d'activité autour de ce domaine pour ne pas s'ennuyer (concepteur, consultant, formateur, dépanneur, chef, à son compte, ...).

► C'est la possibilité de vivre intensément sa vie tout simplement. Leur manque de confiance et le système d'éducation ne favorisent pas l'émergence de ces passions qui sortent en général des sentiers battus.

15 - Adaptable Flexible Faculté d'improviser

► L'attrait de la nouveauté fait qu'ils vont s'adapter plus facilement à toute situation nouvelle. Surtout si le changement arrive rapidement, pour ne pas leur donner le temps de plonger dans une anxiété d'anticipation. Globalement les adultes TDAH sont plus flexibles que la plupart des gens, car la nouveauté les attire.

► Cette faculté d'improviser est un atout dans le monde moderne où tout change très vite, notamment dans les petites structures ou les secteurs très innovants, lors des rachats de société qui sont de plus en plus fréquents.

**16 - Capacité
d'innover,
Visionnaire**

- ▶ Cette capacité à se focaliser sur une nouvelle idée ou un nouveau domaine est ce qui a fait avancer le progrès, avec beaucoup de TDAH chez les grands inventeurs, artistes, sportifs ou même hommes politiques. Leur volonté de découvrir sans arrêt de nouveaux horizons les poussent à innover pour sortir des sentiers battus.
- ▶ Les plus grands inventeurs et visionnaires avaient une forme ou l'autre de TDAH, c'est en tout cas la conclusion de nombreux chercheurs et historiens aux USA, pays où ce trouble n'est pas considéré comme un trouble justement.

**17 - Besoins de
défis
Besoins de
risques**

- ▶ Les qualités ci-dessus décrivent une partie du profil idéal d'un entrepreneur, d'un lanceur d'équipe ou de projet, dans le cadre professionnel, bénévolat ou loisir. Le plus souvent cela sera à leur compte ou dans une petite structure pour s'affranchir des procédures laborieuses inévitables d'une grande organisation. Les adultes TDAH qui ont une bonne intelligence émotionnelle et qui savent déléguer peuvent aller très loin professionnellement. Ils ne viendront sans doute jamais sur ce site car leur vie leur réussit plutôt bien.
- ▶ Certains ont la capacité de soulever des montagnes pour mettre en route une idée, un concept original ou visionnaire. Le problème est d'arriver jusqu'au bout, et cela s'apprend. Si on y arrive une fois, la confiance en soi augmente et on peut répéter cela de nombreuses fois.
- ▶ Le besoin de risquer ou de relever un challenge est un facteur de motivation pour certains. Ils aiment dire "chiche !" surtout si c'est limité dans le temps. C'est une qualité recherchée dans les sociétés, notamment à l'étranger dans des pays émergents ou dangereux.
- ▶ Il suffit parfois d'une simple étincelle pour transformer la vie d'un adulte TDAH qui a de la volonté et qui respecte ses besoins/talents/valeurs/désirs comme on le verra plus loin.

**18 - Désirs
artistique
ou de loisirs**

- ▶ D'autres, plus souvent les femmes, sont plus portés par le désir de créer simplement pour créer, pour se libérer quelques instants de cette prison mentale constituée de pensées et d'émotions non maîtrisées. Ils peuvent ainsi laisser aller leur intuition, leur être profond,

créatifs

dans des arts qui les stimulent. Il semblerait que beaucoup de grands artistes du passé et du présent soient TDAH, ce qui explique aussi les tourments que l'on perçoit dans leurs œuvres.

- Ce désir de se libérer de l'hyperactivité mentale et émotionnelle peut simplement se concrétiser avec une activité manuelle créative et répétitive qui leur génère des bonnes sensations physiques, ou simplement qui les calme mentalement (tricot, broderie, couture, poterie, encadrement, reliure, vannerie, patchwork, modelage, pliage, découpage, bricolage en tout genre, ...). Cherchez "Loisirs créatifs" sur Internet et vous trouverez des nouvelles occupations pour calmer votre hyperactivité mentales, même si c'est un peu difficile au début quand on n'a pas l'expérience et les outils. Les femmes TDAH ont beaucoup de bénéfiques à pratiquer ces loisirs créatifs qui permettent de fabriquer rapidement des objets artisanaux ou décoratifs.

19 - Capacité à rebondir

- Se sortir d'une routine léthargique est pour eux une question de survie, car ils ne peuvent plus assurer le quotidien avec une motivation faible. La quête d'un nouveau Graal permet d'améliorer alors toutes leurs fonctions exécutives et cognitives, de se sortir d'une impasse ou de capitaliser sur un échec, et finalement avoir plusieurs vies assez différentes et passionnantes. Certains ont développé une capacité de résilience hors du commun, ce qui est un vrai atout dans la vie.
- C'est une des grandes forces des adultes TDAH, savoir changer facilement quand ça ne va plus. C'est d'autant plus facile quand ils ont pris l'habitude de rebondir régulièrement et assez tôt dans sa vie. C'est valable aussi pour les hypoactifs; c'est peut-être plus facile et plus naturel pour les hommes que pour les femmes, celles-ci voulant assurer pour les enfants ou alors éviter le poids des préjugés. Évidemment on ne doit pas pousser ce concept trop loin, car une certaine stabilité est aussi nécessaire, notamment dans la deuxième partie de sa vie ou il va falloir progressivement apprendre à accepter d'être plus statique ou routinier, car les capacités physiques et intellectuelles diminuent naturellement chez tout être humain.
- Cette capacité à rebondir est un moteur de vie sain s'il n'y a pas d'auto-sabotage. Ils vont

20- Vie variée et non conventionnelle

en effet minimiser l'impact sur eux d'une mauvaise phase ou d'une lassitude pour se préparer à vivre intensément la phase suivante positive, avec un changement plus rapide que la moyenne des gens grâce à leur impulsivité. Une période hivernale plus longue peut être nécessaire avant un nouveau printemps, par exemple tous les 10 ans, en faisant le point sur ce qui devrait donner du sens à chaque tranche d'âge de sa vie, avec la nécessité de se stabiliser de plus en plus pour bien vieillir.

► Même les hypo-actifs doivent prendre conscience de cela, il faut simplement trouver le déclencheur (extérieur ou intérieur) pour rebondir. Cette capacité peut être masquée par une inquiétude démesurée et par une méconnaissance du TDAH, mais ce don est toujours là et à tout âge chez eux, sauf si l'anxiété a pris le dessus.

► Au final ces successions de tranches de vies assez différentes sont souvent plus enviables que le style uniforme, progressif mais monotone de beaucoup de gens non TDAH. Ces derniers ont souvent peur du changement et sont donc prisonniers d'une vie routinière et compliquée à la fois. En effet beaucoup de gens dits "normaux" et souvent cerveaux gauches sont prisonniers de conventions de réussites faites d'amoncèlements d'objets et de propriétés, de promotions professionnelles et sociales, de longs projets éreintants (construction maison, ...), de valeurs trop fortes qui les enferment dans des rôles et les empêchent d'écouter leurs besoins. Rajoutons l'hypocrisie permanente pour s'accommoder de tout cela.

► Toujours en ce qui concerne la majorité des gens (non TDAH et cerveaux gauches), tout cela leur demande beaucoup d'énergie, même s'ils sont capables de se concentrer pour le faire, avec des insatisfactions permanentes, car il leur faut toujours monter une marche de plus. Des souffrances aussi, quand la réussite espérée n'est pas là et qu'ils ne disposent que de peu de marge pour changer de cap, la plupart n'ont pas cette capacité de créativité et d'impulsion indispensable à l'innovation ou au changement.

► Ces contraintes conventionnelles sont moins ancrées chez les adultes TDAH, car leur

impossibilité à se concentrer dans la routine ou les longs projets les leur fait éviter. Avec leur nouvelle connaissance du TDAH, ils vont pouvoir, mieux que les autres peut-être, trouver un équilibre entre des valeurs fondamentales (ex: engagement durable avec des personnes et des projets réalisables) et leurs besoins (créativité, indépendance, changements divers).

- ▶ Après la découverte de leur TDAH, ils retrouvent un peu d'estime d'eux-mêmes, adoptent des solutions et styles d'activités qui leur redonne confiance en eux, et trouvent petit à petit leur vraie voie, ou plus exactement leurs vraies voies successives. Ils s'élèvent au niveau de l'accomplissement personnel et professionnel et non pas au niveau de l'ascension sociale ou autres valeurs non fondamentales de la société.
- ▶ En définitive les 2 types de profils (TDAH et non TDAH, ou cerveau droit et cerveau gauche) sont complémentaires et sont faits pour cohabiter ensemble, sans envier ni discriminer l'autre.