

CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES : CALME MENTAL - INSTANT PRÉSENT - PENSÉES POSITIVES - GESTION DES ÉMOTIONS

<p>Hygiène mentale - Calme mental - Pensées positives - Gestion des émotions</p>	<p>Une démarche d'hygiène mentale est tout aussi importante que l'hygiène physique. De plus l'élévation du niveau de conscience diminue le stress ou la déprime tout en augmentant l'attention ! Une pratique quotidienne de calme mental fait baisser notre hyperactivité cérébrale pour ensuite cultiver des pensées positives et mieux gérer ses émotions tout en augmentant sa créativité.</p>
<p>Relaxation</p> <p>Respiration consciente</p> <p>Ressenti du corps</p> <p>Sophrologie</p> <p>Rêverie positive</p>	<p>► La relaxation est très intéressante pour l'adulte TDAH, et à tout âge, car elle fait baisser notre hyperactivité cérébrale et donc quasiment tous nos symptômes négatifs TDAH. De plus cela renforce notre intuition et notre esprit créatif. On pourrait penser que se relaxer consiste simplement à s'allonger, en écoutant de la musique inspirante ou en prenant un bain, mais notre cerveau risque fort de rester en hyperactivité cérébrale (rêverie négative, rumination, inquiétude) si nous ne faisons pas un effort de concentration sur le souffle par exemple. Une respiration relaxante consiste à inspirer amplement en gonflant son ventre comme un ballon, puis à expirer encore plus longuement et en détendant tout son corps. On ferme les yeux et on prête attention aux sensations de cette respiration dans l'abdomen ou au niveau des narines. A chaque fois qu'on constate qu'on est parti dans nos pensées on revient à la conscience de sa respiration, c'est le processus de méditation classique. Au début, il vaut mieux se faire aider par un audio, une vidéo ou une app smartphone, la cohérence cardiaque est un bon point d'entrée (5s/5s), on peut aussi inspirer sur 4 secondes et expirer sur 6 secondes pour accentuer l'aspect relaxant.</p> <p>► Ressentir les sensations de son corps est une autre façon de se relaxer et renforce notre solidité intérieure. On apprend à ressentir intensément le corps ou une partie seulement comme ses mains et ses pieds au début puis le reste du corps. Avec un peu d'apprentissage on ressent une vibration complète dans notre corps, on parle alors de corps énergétique ou corps subtil, incluant la théorie des chakras et des méridiens selon les traditions et les thérapies. Mais il n'y a rien d'ésotérique, c'est vraiment du concret et la sophrologie a modernisé tout cela en retenant le meilleur de l'orient et l'occident. Se concentrer sur les sensations de son corps est très bénéfique pour l'équilibre et l'énergie, quelques minutes intenses par jour suffisent. On peut l'appeler simplement relaxation corporelle, mais aussi "body scan" dans les</p>

	<p>thérapies mindfulness, ou "sophronisation" par les sophrologues. Petit à petit, on élargit ce ressenti du corps et la conscience de notre schéma corporel à tous les moments de notre journée. Nous ne sommes plus une tête d'hyperactive contre le reste du monde, mais un corps entier, beaucoup plus stable émotionnellement et avec une meilleure énergie. Une conscience corporelle positive change tout en terme de confiance en soi et au niveau des relations humaines, ou on impose naturellement notre présence sans avoir envie d'intervenir impulsivement. Voici une méthode d'apprentissage de la méditation sur le corps avec 5 audios.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ On retrouve la concentration sur la respiration et le corps dans les méthodes de relaxation classiques. Les plus pratiquées par les thérapeutes ou les cours collectifs s'appellent "relaxation progressive de Jacobson", "méthode Vittoz", "training autogène de shultz", "toucher-massage" etc. La meilleure méthode est celle que l'on pratiquera tous les jours (tôt le matin), de manière autonome, avec un plaisir immédiat. Des audios de relaxation vont être aidants au début. ▶ La sophrologie est un excellent compromis de respiration/relaxation/méditation/visualisation, le tout adapté à la vie moderne. Il existe des séances de groupe dans toutes les villes moyennes (francophonie Europe). En séance individuelle, le sophrologue va associer du coaching à ces techniques. On trouve aujourd'hui facilement un sophrologue près de chez soi, y compris pour son enfant TDAH. La sophrologie nous apprend à prendre conscience de notre respiration et de notre schéma corporel, c'est à dire notre posture à tout instant. ▶ Certains adultes TDAH arrivent à rêver positivement depuis leur enfance, et cela leur permet de se relaxer naturellement. Il faut faire attention à ce que ce ne soit pas trop fréquent (perte de temps et d'attention) et que cela ne dévie pas en pensées négatives. Dans ce cas cela détend l'esprit et du coup aussi le corps.
<p>Yoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le yoga est l'art ancestral indien, un mélange de respirations, postures physiques, méditation, relaxation et visualisation. En pratique beaucoup de cours de yoga sont essentiellement constitués de postures physiques, les assanas. En fait un vrai professeur de yoga va beaucoup parler de respirations, et faire faire des exercices de respiration énergétique ou relaxante avant et pendant les postures. L'important est que ces mouvements soient faits avec l'aide de la respiration qui permet d'être plus présent et de pousser progressivement plus loin les postures, travailler la souplesse du corps qui générera aussi de la souplesse mentale. Les postures sont faites en conscience sans penser à ce qui nous attend dans notre journée.

Côté mental, le yoga améliore la concentration et la résistance au stress. Il a aussi des effets bénéfiques sur les troubles du sommeil, les maux de tête, les règles douloureuses, la frilosité, etc ... Pas de problème pour le dos si c'est fait en douceur et en conscience.

► **Les respirations yogiques.** C'est l'outil premier d'unification du corps et de l'esprit qui permet d'amener le calme et l'énergie nécessaires pour soutenir l'attention et améliorer l'humeur. Il y a beaucoup de types de respiration en yoga. Les plus intéressantes pour les adultes TDAH sont nommées "Ujjayi" (blocage partiel de la glotte et l'on produit un son qui ressemble à un ronflement léger lors de l'inspiration) et "Chandra Bhedna" (on inspire par la narine gauche et on expire par la narine droite ce qui procure un calme mental, on peut alterner aussi narine gauche et droite). On peut aussi associer ces deux types de respiration avec le concept de cohérence cardiaque, il suffit de respecter la fréquence de 10 secondes par respirations même si l'expiration peut être un peu plus longue que l'inspiration (6s/4s) si on veut un effet relaxation, et l'inverse (4s/6s) si on veut plus un effet plus énergétique. La base reste la respiration ventrale (diaphragmatique) puis complètes.

► **Le pranayama** est le terme désignant la canalisation de l'énergie vitale par le souffle en yoga. Il est associé à des rétentions d'air poumons pleins et éventuellement aussi poumons vides, avec des visualisations de l'énergie de l'air entrant dans le corps. Il est très énergétique car il apporte beaucoup d'oxygène au cerveau en augmentant la quantité de neurotransmetteurs notamment la dopamine. On peut citer celle où on inspire sur 4 temps dans l'abdomen puis le thorax, on retient l'air sur 8 temps, puis on expire sur 4 temps (4-8-8). Les plus expérimentés pourront faire 8-16-16 et pourquoi pas plus avec ce même ratio. Les premiers jours, on amplifie juste la respiration, on ne retient pas le souffle et on arrête quand on a des vertiges, ce qui veut dire qu'on n'est pas habitué à vraiment respirer. Puis on apprend à retenir le souffle, à amplifier chaque phase, à contracter 3 zones (gorge, diaphragme, périnée) durant la rétention (Bandhas) pour dénouer ces zones. On peut utiliser l'app smartphone PRANAYAMA (Saagara version FREE pour commencer).

► **Les postures "assana"** sont au cœur du yoga. Certaines ont une vraie vertu de rééquilibrage des neurotransmetteurs et d'unification du corps et de l'esprit qui manque beaucoup aux adultes TDAH. Les meilleures postures pour les adultes TDAH sont celles qui travaillent sur les énergies en ouvrant les chakras (5 mouvements tibétains, Kundalini yoga), les positions où la tête est en bas (Sirsasana, chandelle, chien tête en bas...) , celles qui nécessitent l'équilibre (posture de l'arbre). Elles seront d'autant plus efficaces si elles sont faites dans l'esprit du yoga (respiration synchronisées avec chaque mouvement, concentration sur la posture et le mouvement correspondant, relaxation entre les séries de postures pour

	<p>ressentir son corps et les énergies subtiles que cela procure). On va se constituer au fil du temps sa propre chorégraphie de yoga, que l'on va faire tous les jours en rituel du matin si possible, certaines pouvant se faire dans son lit. Un bon point d'entrée est dans cet article du blog : Postures de yoga pour l'énergie et l'attention. 15 mn de pratique matinale amènent des conséquences bénéfiques très intéressantes sur l'énergie, l'attention et l'humeur spectaculaires pour toute la journée.</p>
<p>Qi-Gong et Tai-Chi</p> <p>Arts martiaux</p>	<p>► Le qi-gong et le tai-chi sont des pratiques issues du taoïsme qui est la philosophie orientale la plus ancienne et la plus complète, et qui a aussi fait naître la médecine chinoise. Le qi-gong et le tai-chi sont basés sur le souffle et des mouvements lents souvent accompagnés de visualisations qui font ressortir des énergies plus subtiles que dans yoga mais moins accessibles peut-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le qi-gong : Selon les principes de la philosophie traditionnelle taoïste, lorsque l'énergie est bloquée, le corps tombe malade. En pratique, vous effectuez des gestes très gracieux, lents et précis. Le but est de lever les obstacles situés sur les méridiens, où circule l'énergie. Le qi-gong travaille sur les organes et sur les émotions auxquelles ils sont associés. Calme, maîtrise de soi et concentration. Le corps se débloque et s'assouplit, les tensions disparaissent. - Le tai-chi consiste à être immobile dans la mobilité et à maîtriser "l'art d'agir par le non-agir". Les gestes, lents et déliés, s'enchaînent sans interruption, en une vraie chorégraphie comme une danse très lente, donc difficile à pratiquer quand on a des problèmes de mémoire. Les mouvements se développent autour du centre de gravité, la respiration restant contrôlée. On bouge son corps comme si l'on se trouvait face à un adversaire, bien qu'il ne s'agisse pas d'un combat. - l'alignement et l'équilibre : Avant de commencer les mouvements de qi-gong ou tai-chi et pendant chaque séance, il est important d'aligner son corps dans la verticalité et d'équilibrer les énergies de la terre et du ciel à travers une visualisation. L'exercice "Embrasser l'arbre" consiste à s'ancre au sol tel un arbre (genoux légèrement pliés), puis s'étirer en imaginant sa tête suspendue à un fil, et enfin relâcher son ventre et ses épaules; la respiration et le sourire intérieur finalisent cette posture de base. L'équilibre dans le taoïsme est aussi symbolisé par le yin et le yang qui sont complémentaires et se déclinent dans tous les aspects de la vie. <p>► les arts martiaux peuvent être plus faciles à mettre en œuvre pour les adultes TDAH, spécialement les hyperactifs et les jeunes qui ont besoin de vraiment bouger pour faire le vide, en leur apprenant la discipline. Les arts martiaux privilégiant la coordination de mouvements complexes sont intéressants, comme le Karaté, le taekwondo, mais aussi le Judo</p>

	<p>et le Kung fu pour vraiment se défouler. Tout sport ou activité physique qui nécessite de la concentration et de la coordination sera intéressant aussi pour les mêmes raisons.</p>
<p>Méditation de concentration</p> <p>Méditation de pleine conscience</p>	<p>► La méditation bouddhiste de niveau 1 (shamatha) consiste à se concentrer sur sa respiration naturelle (non amplifiée), ou sur un objet visuel ou sonore, ou encore sur les sensations du corps (comme vu plus haut). Qu'on a acquis cette faculté de calmer l'agitation mentale et physique par la concentration, on peut passer à la méditation de niveau 2 (Vipassana) qui va affûter notre attention sélective, à travers un stage d'un weekend et éventuellement essayer une fois une retraite de 10 jours qui peut être une vraie révélation pour certain. Conscient de ce que nous voyons, entendons et des pensées que cela génère, sans chercher à contrôler ni à juger des émotions désagréables, nous observons sereinement tout cela avec équanimité. Cela facilite ensuite dans la vie courante le fait de mieux traverser le chaos des pensées et des émotions incessant propre au TDAH. On apprend à séparer son esprit en deux parties, la partie qui s'agite malgré nous (pensées et émotions), et la partie qui observe cette agitation mentale (conscience) et qui apporte donc de la sérénité. Le Zen est la version japonaise du bouddhisme et nécessite une grande rigueur dans tous les moments de sa vie que certains adultes TDAH peuvent apprécier. On peut aussi se concentrer sur des mantras dont le plus connu est le "Om" qui a des vertus énergisante et apaisante quand on le pratique tous les jours sous la douche par exemple (mais on peut simplement chanter n'importe quoi en conscience). Il existe aussi beaucoup de méditations à base de visualisation mais cela demande justement des facultés de se concentrer sur une image mentale, et ce n'est pas à la portée de tous.</p> <p>► Le Bouddha a été véritablement le premier à comprendre ce qu'est l'attention ("sati" en sanskrit) et a énoncé, il y a 2500 ans, que le manque d'attention est la cause principale de l'insatisfaction et la souffrance ("dukkha") des êtres humains, et qu'on peut les éliminer avec la méditation et la vie en pleine conscience ("Satipatthana"). Il est relayé depuis 30 ans par John Kabah Zinn aux USA et Christophe André en France qui rendent ces techniques plus accessible aux occidentaux (Mindfulness) en enlevant l'aspect traditionnel ou religieux bouddhiste. Il s'agit des thérapies MBSR (contre le stress) et MBCT (contre la rechute de la dépression), avec une forme spéciale adaptée aux adultes ADHD élaboré par Lidia Zylovska, aux USA essentiellement pour l'instant. Mais sur de courtes périodes (5 mn) et en alternant les exercices, c'est jouable pour nous aussi. On peut se procurer sur internet les audios de mindfulness (pleine conscience), choisir les plus courts et varier les techniques tout en approfondissant chacune d'elles au moins 3 semaines.</p>

	<p>► Toutes ces pratiques sont en fait des méthodes de concentration du mental, donc le seul moyen durable d'améliorer le déficit d'attention ! Qu'est-ce que vous attendez ? Il est plus facile au début de se faire guider par un thérapeute, un enseignant en groupe, ou simplement des enregistrements audios courts.</p> <p>► Se poser et faire le vide en se concentrant sur quelque chose n'est pas aisé quand on est TDAH. C'est une torture au début, mais des allers-retours rêverie/concentration ou chaos/conscience sont très efficaces. En effet ces allers-retours sont la base même de la méditation, même si on alterne assez rapidement les différents exercices proposés. De plus, on y prend vite plaisir car cela génère immédiatement des endorphines, de la dopamine et la sérotonine. Les adultes TDAH sont parmi les plus grands bénéficiaires de ces techniques car ils ont besoin de calmer l'agitation mentale pour diminuer leurs symptômes. Un autre effet spectaculaire est l'augmentation de leurs symptômes positifs comme la créativité et l'intuition.</p>
<p>La pleine conscience dans la vie de tous les jours</p> <p>Le pouvoir du moment présent</p>	<p>► En dehors des séances de méditations formelles, la pleine conscience peut s'élargir plus simplement à nos activités et nos pensées de tous les instants. Nos pensées font souvent référence au passé (qui n'existe plus) et au futur (qui sera à son tour un jour l'instant présent). Donc concentrez-vous sur l'instant présent à travers la tâche en cours pour diminuer les ruminations du passé et la peur du futur. Quand vous n'êtes pas sur une action précise, profitez-en pour observer votre respiration, les sensations dans le corps (fourmillement et vibration que vous apprenez à ressentir en méditation), puis les pensées et émotions en vous détachant de leurs causes. Ce nouvel art de vivre rendra votre mental plus serein et efficace à la fois. Les livres ou audios d'Eckhart TOLLE sont conseillés par les spécialistes américains ADHD pour réduire le "bruit mental". L'avantage de la version audio est qu'on peut l'écouter plusieurs fois, tout en vacant à des activités routinières, et sans se lasser.</p> <p>► Tout comme lors d'une thérapie de pleine conscience, on peut donc diminuer notre stress et réguler nos émotions/humeurs en appréciant l'instant présent et en se concentrant sur les tâches de tous les jours (vaisselle, brossage des dents, douche, ...). Quel plaisir de sentir les sensations de l'eau sur son corps pendant la douche au lieu d'être inondé par nos pensées compulsives et souvent négatives. Les tâches courtes ou de transitions sont propices à la reconnexion à l'instant présent (sonnerie téléphone, levé de son siège, montée d'escalier, montée et descente d'une voiture, ...). Cela peut paraître absurde de se concentrer sur le brossage des dents ou la montée des marches d'escalier mais plusieurs dizaines de moments en pleine conscience dans une journée soulagent notre inquiétude et renforce notre créativité. Car le mental est ensuite plus performant quand on l'a contenu quelques</p>

	<p>secondes ou minutes. il est préférable d'avoir un rappel électronique sous forme d'application gratuite de type "mindfulness bell" , de le programmer à 15 mn par exemple.</p> <p>► Être moins dans notre mental et plus dans notre corps, ne plus être dans le passé ou l'attente du moment suivant, pour obtenir ainsi une nouvelle stabilité intérieure et contrer les aléas quotidiens liés au TDAH. Mais c'est plus facile à intégrer si l'on passe par quelques stages ou retraites, puis des séances de méditation formelle quotidiennes de 10 à 20 mn. Quand on prend conscience de l'impermanence (le changement perpétuel) de nos pensées et de nos émotions, on comprend qu'on passe sa vie à être ballotté par de faux problèmes que l'on fabrique soi-même. Ce qui nous paraît insurmontable à l'avance s'avère souvent très différent le jour J et n'est plus qu'un vague souvenir plus tard. Ceci est particulièrement vrai pour les personnes TDAH, car elles ont plus de pensées et de changements d'émotions que les autres.</p> <p>► Conséquence indirecte, on sera plus souvent attentif et ordonné, on perdra moins souvent nos objets, nos clés, moins d'accidents de voitures, moins de malchance, etc. Cette nouvelle aptitude à se concentrer et ne pas s'inquiéter n'est pas définitive, même si le cerveau a créé ainsi des milliards de nouvelles connexions cérébrales dans le cadre des méditations ou de moments de pleine conscience dans la journée. Il faudra pratiquer ce nouvel art de vivre toute sa vie, certains l'oublient et retombent dans leurs vies débridées et leurs souffrances. Ceci dit le cerveau évolue avec ces techniques comme le démontre la théorie de la plasticité du cerveau à l'âge adulte</p>
<p>La démarche spirituelle</p> <p>La voie de l'attention et du lâcher prise</p> <p>la voie de l'énergie et du corps</p> <p>La voie de l'intuition et du coeur</p>	<p>► Sautez ce paragraphe si vous ne le sentez pas ! La spiritualité attire beaucoup d'adultes TDAH car cela correspond à leur fonctionnement de cerveau droit intuitif. De plus, les limitations du TDAH dans le concret et la matérialité font comprendre aux plus sages qu'ils n'arriveront pas à s'épanouir dans la vie sans prendre du recul sur les désagréments qu'ils ont heure par heure, ainsi que les pensées et émotions spontanées associées. Les techniques que l'on vient de voir, de la relaxation au mindfulness, peuvent être pratiquées sans connotation spirituelle, simplement pour réguler nos niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur et ainsi mieux fonctionner dans ce monde. Puis, à partir d'un certain âge, souvent en milieu de vie, on peut se sentir attiré par une meilleure compréhension plus approfondie de notre esprit, qui est la définition de la spiritualité non religieuse, afin de donner plus de sens à notre vie tout en diminuant son égo.</p> <p>► Dans une démarche spirituelle sincère et authentique, on apprend petit à petit à se détacher de nos conditionnements inculqués depuis notre plus jeune âge qui sont essentiellement basés sur la peur. On apprend à observer son égo qui est essentiellement constitué du mental</p>

conditionné par les peurs et les besoins de l'être humain qui sont : La survie, la sécurité, l'appartenance au groupe, le besoin de reconnaissance puis de réalisation dans ce monde à travers ses valeurs). L'observer ne veut pas dire le rejeter, mais le rendre moins omniprésent dans nos vie, puis l'accepter et même l'aimer car il fait partie de nous. On apprend puis on constate aussi qu'il y a des énergies subtiles dans des zones du corps, appelés chakras et méridiens, ou dans certains mouvements, qui permettent de se détacher régulièrement du mental compulsif. Enfin on découvre que nos intuitions et nos sentiments profonds ne sont pas produits par nos pensées et nos émotions, mais par une partie de nous que l'on peut appeler l'être intérieur, le cœur, l'âme, l'inconscient, le moi supérieur, et qui communique éventuellement avec quelque chose de mystérieux à l'extérieur de nous (l'univers, le tout, ou dieu selon nos croyances). Cette foi en quelque chose de plus grand et de mystérieux, à l'intérieur et éventuellement à l'extérieur de nous, a beaucoup de vertus, pour une vraie confiance en soi et en la vie, pour se sentir vraiment vivre, pour atteindre ses objectifs (loi d'attraction), pour bien fonctionner dans ce monde et surtout avec les gens. On va voir ci-dessous plus en détail 3 voies principales et complémentaires permettant de progresser dans la démarche spirituelle :

► La 1ère voie est l'augmentation de l'attention qu'on a vu déjà en détail dans les 2 chapitres précédents. C'est la base, surtout pour les adultes TDAH, afin d'élever son niveau de conscience et lâcher prise sur ce qui fait souffrir. Cette démarche, appelée aussi "ici et maintenant", est aussi un des outils les plus puissants en développement personnel dans ses activités et ses relations. La méditation et la pratique de l'instant présent calment le mental et aiguissent notre faculté à nous concentrer. On comprend aussi qu'on passe toute sa vie à négliger l'instant présent au profit d'un passé, qui est passé justement, et d'un futur souvent utopique. La voie de l'attention est donc à la base de beaucoup de spiritualités non religieuses que pratiquent réellement plus d'un milliard d'habitants en orient et de plus en plus en occident. Elle provoque une augmentation de notre niveau de conscience en provoquant un lâcher prise sur ce qui nous ronge, avec les mêmes pensées récurrentes depuis des années. Cette nouvelle conscience, que l'on peut percevoir comme une caméra au dessus de notre tête, permet d'observer sans jugement tout au long de la journée, ce qui passe par nos 5 sens, mais aussi nos pensées, nos émotions, nos réactions, nos automatismes, nos peurs, nos besoins, ... Elle est donc l'arrière plan, immuable, qui permet d'observer l'avant plan qui change sans arrêt, à l'extérieur de nous (ce que l'on perçoit) et à l'intérieur (nos réactions). Notre conscience définit ce que l'on est vraiment, pour ne pas s'identifier à un "MOI" qui change sans arrêt, à savoir nos pensées et nos montagnes russes émotionnelles, qui s'aplanissent enfin en

conséquence de ce nouvel art de vivre.

► La 2ème voie est celle de l'énergie et du corps. Elle conviendra bien à ceux qui ont justement des problèmes d'énergie (trop ou pas assez). Il existe dans le corps tout un panel d'énergie interne découverte depuis 3000 ans (CHI ou QI en chine, PRANA en inde, la FORCE dans la guerre des étoiles...), et confirmés par la science moderne. Des techniques de respirations avancées (PRANAYAMA) vues précédemment permettent de réguler l'énergie. Des techniques de focalisation (porter son attention) sur une partie de son corps permet se détacher du mental, et ainsi produire un bien-être et une énergie quasiment immédiats, en étant plus facilement dans l'instant présent. On peut commencer par les mains ou les pieds car ce sont des parties sensibles. Il sera encore plus fort d'apprendre à ressentir des zones du corps appelés chakras qui sont des roues d'énergies : Du chakra racine (périnée) ou chakra couronne (sommet du crane), en passant par le chakra sacré appelé aussi hara (l'abdomen) et le chakra du cœur qui sont les 2 plus fortes sources d'énergie (il y a 7 chakras principaux). Par ailleurs il existe des méridiens qui sont des canaux d'énergie mis en évidence via l'acuponcture (ou l'EFT en tapotant sur leurs extrémités). Plus facilement, on activera ce système énergétique en respirant plus amplement, en bougeant régulièrement son corps, via le sport, ou plus directement via certaines postures de Yoga ou mouvements de Qi-Gong ou tai-chi. Dans ce milieu, on parle de niveau vibratoire quand on a un bon niveau énergétique et spirituel. On se sent bien, sans être euphorique ou excité, ni même gai, par contre on peut ressentir une joie profonde à la simple vue d'un paysage. Pour être complet, l'énergie est partout, et la physique quantique confirme ce que les anciennes traditions savait : Nous baignons tous dans un même champs d'énergie et nous sommes tous reliés les uns aux autres, ce qui explique entre autre les phénomènes de télépathie, et ce qui incite à nous respecter et nous aimer tous.

► La 3ème voie est celle du développement de l'intuition à travers l'ouverture du cœur, et de l'amour inconditionnel. On se rend compte que la finalité de ces techniques est d'améliorer la relation que l'on a avec les autres, mais aussi avec nous même, à travers notre dialogue intérieur que l'on est maintenant capable d'entendre. Une recherche d'une spiritualité authentique et harmonieuse nous amène à chercher un sens plus profond à sa vie avec une guidance de son intuition qu'on appelle selon les traditions l'âme, l'être, l'être intérieur, le moi supérieur, la partie divine. On développe ainsi naturellement plus d'amour et de compassion avec les autres, ce qui va d'abord passer par un meilleur amour de nous-même. Cela peut commencer par se dire "je t'aime" ou "je m'accepte tel que je suis" devant le miroir tous les jours et à ressentir de plus en plus souvent notre cœur. Cela peut passer par l'ouverture

	<p>régulière du chakra du cœur qui amène une énergie sans limite et pacifie toutes nos relations avec les autres. On se connecte ainsi régulièrement à son intuition profonde, son être intérieur, à son âme, qui pour beaucoup ne meurt pas après la mort via la réincarnation ou le paradis chrétien selon les croyances, et cela peut aider certains à donner un sens à la vie et trouver une motivation à s'améliorer. Conséquence indirecte, une confiance en soi se développe, inconditionnellement de nos défauts et maladresses propres au TDAH. En Asie les mots "Confiance" et "Foi" ne font qu'un. Si le mot "amour" vous est insupportable par rapport à des problèmes de la petite enfance notamment, un bon moyen d'ouvrir son cœur va être d'exprimer régulièrement de la reconnaissance et de la gratitude par rapport à votre vie ou du moins ce qui fonctionne bien chez vous en ce moment. Le mot "Merci" est un bon point d'entrée, et on va l'étendre ensuite à toute les situations de notre vie, y compris pénibles, car elles sont une occasion de nous transformer. Pour certains, plus portés sur l'empathie et la dévotion aux autres, la voie du cœur est une évidence. Pour les autres, plus dans le mental (notamment les hommes) c'est plus compliqué. La quête d'un amour inconditionnel envers soi-même et les autres (ce qui n'empêche pas de rester vigilant et lucide) est un aboutissement dans toutes les traditions spirituelles (religieuses ou non) et c'est la voix royale qui amène vraiment la paix intérieure avec soi-même et les autres, notamment dans la 2eme partie de sa vie.</p>
<p>La voie du mental</p> <p>Pensées positives</p> <p>Loi d'attraction</p> <p>Visualisations</p> <p>Affirmations</p> <p>Auto hypnose</p>	<p>► IL existe une 4ème voie, moins spirituelle et plus mentale, mais intéressante d'un point de vue du développement personnel. Elle sera plus exactement la 1ere voie pour ceux qui ne veulent pas entendre parler de méditation et de spiritualité, notamment les plus jeunes. Il va s'agir de canaliser ou diriger notre mental vers ce que l'on veut atteindre en terme d'état d'être ou d'objectif. Nous attirons ce que nous pensons et ressentons, donc si nous ne voulons pas quelque chose, nous allons malheureusement attirer cette chose. Si nous sommes positifs, formulons des demandes concrètes et positives à nous même (notre subconscient) ou à l'univers, nous allons nous mettre dans un état d'être qui va nous permettre de l'obtenir sans se poser la question du "comment ►".</p> <p>► On doit privilégier en premier lieu notre bien-être et à travers des activités qui nous procurent de la joie, notamment sortir de chez soi et aller au contact des autres. Cela dévie nos pensées négatives et fait évoluer positivement nos émotions. La performance d'une personne TDAH étant très liée à ses états internes, vous allez progresser en utilisant la pensée positive, ainsi que la croyance en vos objectifs et une nouvelle estime de vous. Cultiver des états émotionnels positifs (envie, joie, amour) au lieu de se concentrer sur nos problèmes devient</p>

PNL

alors une seconde nature. Cela change tout et déclenche à moyen terme un processus qui nous conduit à atteindre nos objectifs, surtout si on les définit de manière positive, et non pas en opposition à nos manques et nos frustrations. Utilisez vos longs moments de pensées (TDAH) pour rêver positivement, pour visualiser ce que vous voulez, lire/énoncer/écrire/enregistrer/écouter vos propres affirmations et ressentir très fort le succès associé comme s'il était déjà là. Écoutez/lisez/écrivez pendant plusieurs semaines/mois les mêmes affirmations. Si vous êtes un peu geek, utilisez un produit comme audacity pour y mixer une musique et transformer légèrement votre voix.

► Vous pouvez donc écrire et enregistrer vos propres affirmations ou autosuggestions, 3 à 5 affirmations suffisent dans un 1er temps, et c'est leurs répétitions qui va faire que ça marche.

Voici un exemple d'affirmations qui marchent bien en général :

- Je suis de plus en plus fier de mon TDAH et je remercie la vie d'être comme je suis !
- J'ai le droit d'être comme je suis et je vais de l'avant avec "...lister 2&3 solutions"
- J'ai assez de force et de capacité en moi pour gérer tout ce qui se passe dans ma vie
- J'ai de plus en plus la capacité de me concentrer sur "... mon objectif principal ..."

Donc que vous pensez pouvoir vivre heureux avec votre TDAH, ou à l'inverse que vous pensez ne pas pouvoir vivre heureux avec, dans les 2 cas vous aurez raison car vous allez déclencher et obtenir le résultat de vos pensées ... relisez cette phase jusqu'à ce que vous en compreniez vraiment le sens !.

► Il existe de nombreuses ressources audio, vidéo et les livres sur la loi d'attraction, la pensée positive, la visualisation créatrice, les séances de visualisations, d'affirmations, d'EFT (tapping) ou autosuggestions d'hypnose ericksonienne. Essayez les pendant plusieurs semaines, ne fouillez pas sur internet pour en découvrir de meilleurs pour l'instant ! C'est la répétition de leurs écoutes (1 ou 2 pendant plusieurs semaines tous les jours) qui va marcher. Votre baladeur mp3 ou votre smartphone va devenir votre coach personnel. Vous trouverez sur internet d'autres audios, sur You tube évidemment des tonnes de vidéos dans ce domaine mais ne zappez pas trop, persistez 3 semaines quand vous trouvez une bonne vidéo que vous allez convertir en audio pour la répétition. Tout ce qui passe par vos cinq sens après une relaxation sera plus efficace y compris vos affirmations. En effet la relaxation ou la cohérence cardiaque aura mis votre cerveau en onde alpha pour une meilleure réceptivité au niveau de votre subconscient, c'est ce qu'on appelle l'auto-hypnose.

► Il existe aussi tout un arsenal d'outils pour se développer plus spécifiquement par rapport à un problème donné avec le mental. On peut faire ce travail avec un thérapeute, un coach, ou en lisant des livres. Le problème avec une technique mentale comme les affirmations ou l'ancrage

	<p>PNL décrit ci-dessous, c'est qu'elle va plaire à l'adulte TDAH en tant que concept nouveau, pendant quelques jours, puis il risque de laisser tomber par manque de résultats immédiats pour passer à un autre concept sans jamais persévérer et en faire un outil de tous les jours. Car ces techniques mentales nécessitent de la répétition pour être efficace et entrer dans les reflexes quotidiens. L'analyse transactionnelle (AT) et la communication non violente (CNV) sont les plus utilisées pour améliorer les rapports humains, on les verra au chapitre "famille et relations"). Voici ci-dessous quelques points clés d'une autre boîte à outil célèbre, la programmation neuro-linguistique (PNL) :</p> <p>► La PNL est une boîte à outils complète puisqu'elle s'est inspirée depuis 30 ans des différentes techniques existantes (Hypnose Ericksonienne, Gestalt, Thérapies familiale, systémique...). Elle fait prendre conscience, tout comme dans la méditation, que ce ne sont pas les événements ou situations qui sont problématiques mais la façon dont on les interprète. Elle explique que chacun a sa vision du monde et que ce ne sont pas les difficultés qui font mal, mais bien ce que nous choisissons de faire de ces difficultés. Ces prises de conscience successives vont nous montrer que nos pensées servent en majorité à valider nos propres croyances, qui peuvent s'avérer un jour insuffisantes pour notre équilibre. La PNL nous apprend aussi comment sortir de notre cadre, aborder les choses ou les personnes sous un angle de vision différent. Elle permet d'éliminer nos points de blocage en utilisant nos fonctions cognitives (motivation, concentration, mémorisation) notamment avec des techniques d'ancrage. Par exemple, on va s'entraîner à serrer notre poing chaque fois qu'un événement ou une pensée nous amène de la confiance. Puis au moment où on manquera de confiance en nous, le simple geste de serrer le poing nous remémorera ces événements positifs et nous donnera la confiance nécessaire pour obtenir ce que l'on veut ou pour surmonter un blocage. .</p>
<p>Hygiène émotionnelle</p> <p>Réguler ses émotions</p> <p>Baisse de l'impulsivité</p> <p>Observer l'émotion</p>	<p>► Les stratégies d'hygiène physique puis d'hygiène mentale avec le calme mental et les pensées positives vues précédemment vont être la base d'un niveau de base émotionnel plus haut et plus stable qu'auparavant et donc une impulsivité moins forte. Pour diminuer l'amplitude de l'émotion lorsqu'elle arrive, la respiration en cohérence cardiaque est intéressante en prévention (toutes les 4H) car elle est efficace et facile à mettre en place au début, avec un smartphone par exemple, 3 à 5 mn de respiration en CC avec un guide visuels, auditif ou vibrant dans la main.</p> <p>► Avoir des émotions est normal, il faut simplement les réguler. Une première stratégie consiste à exprimer les émotions et les libérer régulièrement en étant seul et si possible dans</p>

Libérer l'émotion

Changer l'émotion

Diminution de la souffrance psychique

la nature. On peut ainsi grimacer, bouger son corps dans tous les sens, hurler (avec un coussin si on est chez soi), taper dans un punching ball. La tristesse pourra être aussi éliminée corporellement en pleurant et c'est un vrai challenge pour la plupart des hommes qui n'ont pas été éduqué dans ce sens. D'autres personnes préféreront aller faire du sport, se défouler simplement, chanter, danser, regarder un film drôle, faire l'amour ... Appeler ou aller voir un ami peut être une bonne stratégie pour certains. Enfin, une forte joie devrait être aussi exprimée physiquement aussi afin de la canaliser et de l'ancrer dans le subconscient avec une technique d'ancrage (comme le point serré) afin qu'elle puisse être remémorée à demande avec ce même geste d'ancrage.

► Une autre technique que l'on peut enchaîner avec une des précédente va consister à reprendre la main sur ses émotions et ses états internes. Quelque soit la situation qui arrive et l'émotion correspondante, on va se demander "Comment j'ai envie de me sentir maintenant ►". Un bon outil est la répétition d'un mot clé ou d'une courte phrase, l'équivalent d'une méditation à base de mantra, mais sans le côté ésotérique. On va se répéter mentalement (ou tout haut si on est seul) le mot qui caractérise le mieux l'émotion ou l'état d'être que l'on recherche maintenant (ex : CALME, CONFIANCE, JOIE, AMOUR, ...). Quand on dérive de ce mot en repartant inconsciemment sur nos pensées et nos problèmes, on revient inlassablement sur ce mot clé qui va faire, après 5 ou 10 mn, un effet sur nos émotions en obtenant cet état d'être. Le plus célèbre mantra moderne est celui de la méthode Hawaïenne Ho'oponopono de libération émotionnelle (DESOLE+PARDON+JE T'AIME+MERCİ) en s'adressant à l'émotion ou à soi-même, efficace si on comprend le principe et si on le pratique très souvent, lors de chaque mauvaise émotion ou pensée. L'EFT est aussi une technique de libération émotionnelle et on peut le pratiquer soi-même (taper sur ses méridiens avec une autosuggestion du type "MÊME SI j'ai cette peur de ne pas finir ce travail aujourd'hui JE M'AIME ET JE M'ACCEPTÉ".

► On peut aussi observer l'émotion négative au moment ou elle arrive dans notre corps, plutôt que de penser à la cause de cette émotion et d'en vouloir à la personne, la situation ou la pensée qui l'a provoqué. Cela va être possible si on a réussi à calmer son mental avant ou pendant l'émotion en se centrant sur sa respiration ou les sensations de son corps non affectées par l'émotion. Avec la pleine conscience (mindfulness), on apprend à se concentrer intensément sur la boule que l'on a dans notre ventre ou dans notre gorge par exemple, détendre son corps, décrisper la mâchoire. On accepte donc l'émotion, on y fait face, même si ce n'est pas agréable dans un premier temps, et le miracle opère : les symptômes physiques vont diminuer et s'en aller en même temps que l'émotion générale et les pensées négatives correspondantes. Cette technique ancestrale, permet de couper le lien qui existe entre

	<p>l'émotion corporelle et les pensées associées qui l'on provoquées ou amplifiées. Se concentrer uniquement sur le symptôme physique de l'émotion et non pas sur les pensées négatives associées peut demander un apprentissage qui se fait par des séances de méditation sur le corps (body scan) ou la respiration, quand tout va bien. En effet on n'apprend pas à naviguer pendant une tempête mais quand la mer est calme.</p> <p>► La vraie souffrance psychique est une conséquence d'émotion non régulées avec les méthodes ci-dessus. Quand cela remonte à l'enfance, on parle alors de blessures du cœur et il faudra peut-être l'aide d'un thérapeute pour les surmonter. La souffrance se matérialise selon les personnes par des épisodes de dépression, de peur, d'anxiété généralisée, de ressentiment ou d'hypersensibilité chronique, avec éventuellement de la colère pour faire souffrir aussi les autres. Réguler ses émotions permet de s'en sortir durablement, mais c'est plus difficile que de les éviter avec des addictions propres à chacun (alcool, médicaments, travail, achats, sport à outrance, télé, ordinateurs, ...), ou de les débiter sur nos proches en créant des conflits relationnels. Ce processus prend du temps, des années parfois, mais cela fonctionne. On peut se faire aider au début, avec une thérapie courte, notamment les TCC de 3ème génération comme la mindfulness et l'ACT. Les thérapies ACT y ajoutent un travail de coaching sur les valeurs et le sens à donner à nos vies, c'est ce que l'on va voir dans les chapitres suivants. Durant ce processus de transformation, on pourra se faire aider par des compléments alimentaires à base de plantes comme le millepertuis ou la griffonna, exceptionnellement un jour par un anxiolytique. On peut aussi prendre un anti-dépresseur pendant quelques semaines à quelques mois si la dépression ou l'anxiété généralisée persiste, en ayant conscience que le vrai travail de libération ne peut venir que d'un travail intérieur.</p>
<p>Connaissance du TDAH</p> <p>Meilleure connaissance de nous-mêmes</p> <p>Vivre et ne plus survivre</p>	<p>► Le développement personnel d'un adulte TDAH est incroyablement facilité par la prise de connaissance de ce trouble et des solutions qui existent. Le fameux adage de Socrate "Connais-toi toi même" prend ici toute sa dimension. On va progressivement se sentir plus fort intérieurement en commençant par une déculpabilisation puis un retour à une meilleure estime de soi (s'accepter tel que l'on est) pour peu que l'on respecte nos valeurs personnelles et nos besoins TDAH. Il s'en suit une meilleure confiance en soi (savoir que l'on pourra faire face à toutes les situations avec nos ressources propres) avec une meilleure capacité d'agir, d'entreprendre, d'oser malgré la peur. On aussi pourra la consolider avec une pratique corporelle quotidienne. Nous allons ensuite améliorer notre affirmation de soi (oser exprimer ses besoins, valeurs, limites, sentiments, émotions, idées) pour créer des relations harmonieuses et authentiques avec les autres, en étant soi-même et non pas les rôles que nous</p>

avons mis en place pour plaire ou ne pas déplaire par un manque de confiance en nous.

► Ce nouvel état de confiance va nous faire décider de nouveaux projets de vie et d'objectifs en phase avec nos valeurs, en prenant soin à l'avance que les différentes étapes pour y aboutir soient compatibles avec nos passions et besoins (dont l'indépendance et la créativité propre au TDAH), et orientés vers nos talents (propres à chacun) et nos compétences (notre CV). On anticipera le fait de se retrouver pris au piège d'une vie routinière sans variation ni mouvement. On baissera notre hyperactivité cérébrale (respirations, sport relaxations, ...) pour faire ressortir notre vraie créativité, notre désir d'entreprendre ou simplement notre état d'être, **sans ressentir une insatisfaction permanente et ce fameux sentiment de ne pas s'accomplir.**

► Même si nous ne sommes pas que TDAH, la découverte de ce syndrome va nous permettre, à travers une meilleure connaissance de nous-mêmes, de s'épanouir avec notre particularité neurologique et les différentes facettes de notre personnalité, liées ou non au TDAH, pour enfin vivre et ne plus simplement survivre.