

CONSEILS DÉTAILLÉS DANS LES CATÉGORIES : FACTEURS DE MOTIVATION DURABLE POUR RESTER ATTENTIF ET SEREIN PLUS LONGTEMPS

<p>Facteurs de motivation durable</p>	<p>Les adultes TDAH ont comme un moteur avec un turbo mais difficile à régler. On doit jongler avec toutes les formes de motivations pour activer ce turbo, et l'attention durable sera au rendez-vous pour démarrer une activité puis ne pas abandonner avant d'atteindre les objectifs qu'on s'est fixé</p>
<p>Les émotions :</p> <p>Le désir, l'envie</p> <p>le plaisir, la joie</p> <p>les passions</p> <p>Éviter la colère et le ressentiment</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les émotions sont motivantes. Elles colorent la vie, elles sont les causes, les moteurs qui nous dirigent et nous font bouger. Elles fournissent l'énergie qui engendre le mouvement, l'action non routinière de vouloir aller vers un objet ou une situation, ou au contraire de vouloir l'éviter. L'envie ou le désir est l'émotion qui constitue le meilleur carburant de départ. Choisir donc des projets qui stimulent fortement. Mais attention aux plaisirs répétés inutiles ou qui nous coupe de la réalité et de nos proches (activités virtuelles sur ordinateur), l'adulte TDAH peut rester un enfant ou un adolescent toute sa vie, sans rien construire. ▶ Éprouver du plaisir à entreprendre ce qu'on a choisi est un facteur essentiel pour être équilibré et garder la motivation plus longtemps. Difficile peut-être quand on a un déficit en dopamine qui est justement le neurotransmetteur du plaisir. Donc il va falloir cultiver cette notion de plaisir de façon intellectuelle dans un premier temps, en surveillant les pensées négatives et en privilégiant le positif. Par exemple en se gratifiant lors de nos petites victoires, en s'émerveillant de choses simples, en se prenant des pauses plaisirs, en se remémorant les bons moments, ou en visualisant des ressources audios/vidéos positives. Petit à petit on apprend à ressentir un sentiment de joie sans raison apparente. Finalement tout cela permet de générer cette fameuse dopamine qui nous manque, et ainsi de garder la motivation sur nos tâches en cours même si elle ne sont pas folichonnes. ▶ Ce sont nos passions qui vont déclencher le plus facilement et durablement notre attention en prolongeant dans le temps ces émotions positives (désirs, envie). Mais même sur une activité qui nous passionne, on se sent souvent obligé d'y mettre de la nouveauté en permanence, au risque d'être moins bon ou de ne pas terminer ce que l'on a commencé. Par exemple un cuisiner TDAH ne va pas aimer refaire la même recette que la veille, même si elle était parfaite aux yeux de tous, il va vouloir rester sur un mode créatif et apporter un petit changement, au risque d'être moins bon. ▶ La colère est une émotion ancestrale liée à la survie et peut occasionnellement nous stimuler, mais ce n'est pas

	<p>une bonne voie car elle cause des dégâts relationnels et inhibe les variées énergies créatives. La colère interne ou rumination peut nous motiver à nous venger contre quelqu'un ou contre notre destin mais elle fait des dégâts dans le corps, de plus elle sera une bombe à retardement envers la personne vers qui on ressasse des pensées négatives, le jour ou on éclatera sans raison évidente de son point de vue. Il faut donc rejeter la haine et la vengeance qui semblent moteurs à court terme mais très énergivore à long terme. De même la mauvaise humeur peut accroître les capacités de concentration sur le court terme (des études le montrent), mais sur le long terme le sentiment de bonne humeur est bien sûr préférable.</p>
<p>La pression Le danger La date butoir Ne pas entretenir la peur</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Si cela reste dans les limites du supportable (propres à chacun), une façon de se motiver (et donc de se concentrer naturellement) est d'attendre que la pression monte (approche de la date butoir, peur de décevoir ou de payer une amende, mise en danger dans son job ou sa vie relationnelle, Une forte pression ou un danger quand il se présente entraîne un stress positif qui nous galvanise (adrénaline puis dopamine). C'est magique et spécifique au TDAH donc ne pas avoir peur de se mettre en danger. Cependant certains adulte TDAH ont développé au fil du temps une forte anxiété d'anticipation sur leurs performances et sont sujet à des crises d'angoisse (jusqu'au trouble panique) quand ils se sentent en danger. Certains sont équilibrés toute leur carrière grâce à la pression mais se mettent à procrastiner puis déprimer à la retraite. ▶ Une pratique de respiration ou relaxation régulière rendra la pression relativement saine, et avec un peu d'habitude, la pression ou même le danger ne sont plus vécus comme tel puisque cela nous permet d'avancer plus rapidement avec une bonne concentration. Faites un effort de mémoire (au moment ou vous lisez ces lignes) et vous constaterez sans doute que vous vous êtes toujours assez bien sorti de situations périlleuses. Ou encore ce que vous avez appelé 'échec' un jour vous a permis de rebondir et souvent de grandir, donc cela permet de démystifier et relativiser ainsi la notion d'échec. ▶ Augmenter son volume d'activités utiles est un bon moyen de se mettre la pression et d'exploiter donc au mieux ses ressources. De même avoir 2 activités principales motivantes, 2 métiers à mi-temps par exemple, permet d'optimiser son efficacité et diminuer son stress sur chacune d'elles en les alternant très souvent dans la semaine ou la journée. Attention cela ne veut pas dire courir dans tous les sens toute la journée et vouloir tout minuter comme les gens normaux car on n'en sera pas capable. ▶ La date (ou l'heure) butoir pour exécuter une tâche est une forme de pression ou de danger que l'on peut utiliser très souvent. Attendre volontairement le dernier moment permet un rendement maximum pour exécuter une tâche. Pour certains adultes TDAH, c'est difficile à vivre à cause de la culpabilité, du stress ou de la peur que cela leur procure. Pour d'autres qui se connaissent mieux, cela fait partie de leur méthode

	<p>d'organisation, même s'il n'est pas conseillé de tout faire au dernier moment évidemment. Quand on maîtrise l'art de s'approcher de la date butoir tout en se laissant une petite marge pour exécuter la tâche dans de bonnes conditions, on devient plus performant que les gens non TDAH.</p> <p>► Attention de ne pas confondre la pression temporaire et la peur permanente, cette dernière nous vole nos vraies énergies en nous bloquant notre créativité et notre liberté de vivre pleinement chaque instant. Beaucoup ne sont que dans la survie avec une peur qui n'est pas nécessaire aujourd'hui dans notre monde sécurisé. La peur est entretenue pas les médias relayés par ceux qui les écoute trop souvent. Le meilleur moyen de diminuer cette peur est de s'éloigner des journaux d'actualité y compris radiophonique, des films de base ou tout n'est que violence et problèmes. Des émissions ou des chaînes plus intelligentes existent toutefois à la télé et la radio même si la culture est beaucoup teintés de négativité notamment en France où le culte du dramatique est une forme d'élitisme. Pour le positif il y a beaucoup de ressources positives vidéos et audios prolifèrent sur internet (tapez des mots clé positifs sur You tube et vous les verrez), vous pouvez commencer par celles pointées par ce site. L'application de ce seul conseil peut changer votre vie, essayez !</p>
<p>Talents</p> <p>Compétences</p> <p>Niveau de Challenge</p> <p>Expérience optimale</p>	<p>► Nos talents et nos qualités vont rendre les activités associées plus faciles à exécuter. Même si ce ne sont pas des passions, ce sont les activités qui stimulent nos talents (créativité par exemple) qui vont être les plus faciles à exécuter. Orientons notre vie vers nos talents au lieu de vouloir sans cesse améliorer nos points faibles. Vouloir améliorer beaucoup nos faiblesses, pour vivre comme les autres par exemple, est une perte de temps et une perte d'énergie positive.</p> <p>► Enfin ne pas oublier nos compétences déjà acquises (notre CV en fait), peut-être qu'elles sont à contre courant de ce qu'on est vraiment, mais elles sont là et nous rassurent, et de ce fait maintiennent notre confiance en nous qui est nécessaire pour la motivation. Même si elles ne sont pas directement liées à nos talents, même si elles ne nous font plus envie, elles nous permettent d'être efficaces, et on devrait continuer à s'y appuyer dessus pour aller à terme vers nos vraies envies et nos talents.</p> <p>► Un grand nombre d'adultes TDAH ont besoin de challenge pour trouver et conserver la motivation dans le temps. L'adrénaline puis la dopamine générée par un gros challenge va permettre d'allumer le cerveau pour fonctionner mieux que la moyenne des gens qui n'ont pas besoin de haut niveau de stimulation. Des périodes d'hyperfocalisation vont permettre de mener à bout le projet choisi si un certain nombre de règles d'hygiène de vie sont tout de même respectées comme on l'a vu précédemment.</p> <p>► Un des risques chez les adultes TDAH est de ne pas avoir suffisamment de compétences en regard au niveau de challenge souhaité pour arriver à leurs objectifs. Leur difficulté à planifier et anticiper les différentes étapes d'un</p>

	<p>projet peut les mettre en difficulté plus tard sur une série de tâche dont ils n'ont aucune compétence et pas assez de qualités relationnelles pour déléguer. Il est intéressant de voir la combinaison challenge/compétence. Un auteur parle d'expérience optimale (le Flow) lorsqu'il y a adéquation entre le challenge de la tâche en cours, avec la compétence de l'individu sur le sujet.</p> <p>-> Haut niveau de challenge + bonne compétence -> Expérience optimale (flow) -> Haut niveau de challenge + mauvaise compétence -> Excitation puis anxiété ou papillonnage -> Bas niveau de challenge + mauvaise compétence -> Indifférence puis déprime -> Bas niveau de challenge + bonne compétence -> Ennuie, détachement</p>																								
<p>Croyances</p>	<p>► Les pensées récurrentes sont ce qu'on appelle des croyances et elles influencent nos motivations. Notre monde est le reflet de la manière dont on le perçoit à travers nos croyances, donc celles-ci déterminent le genre de motivation que l'on utilise. Si la peur, l'inquiétude et la méfiance sont nos plus fortes motivations au quotidien, il est temps de réexaminer ces croyances. Exemple : La croyance "méfions nous des gens" devra être remplacées progressivement par "il faut faire confiance aux gens", et cela génèrera ainsi une motivation plus saine et plus efficace. Sur cette nouvelle croyance par exemple, en retour les gens vous rendrons cette confiance et cela facilitera encore plus la réussite de vos projets.</p> <p>► Certaines croyances sont plus tenaces car viennent de ce que nous répétait nos parents tous les jours, en voici 5 accompagnées de leurs inconvénients, avantages et conseils pour les atténuer :</p> <table border="1" data-bbox="504 885 1825 1380"> <thead> <tr> <th>Croyance</th> <th>Inconvénient</th> <th>Avantage</th> <th>Conseil aidant (nouvelle croyance)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>"Sois fort"</td> <td>Pas le droit à l'erreur</td> <td>Discipline & autonomie</td> <td>"Sois vrai, montres tes faiblesses"</td> </tr> <tr> <td>"Sois parfait"</td> <td>Se noyer dans les détails</td> <td>Aucun avantage ...</td> <td>"C'est normal de faire des erreurs"</td> </tr> <tr> <td>"Dépêche-toi"</td> <td>Travailler dans la précipitation</td> <td>Efficace si urgence</td> <td>"Tu peux ralentir et commencer avant"</td> </tr> <tr> <td>"Fais plaisir"</td> <td>Négliger ses propres besoins</td> <td>Serviable & Consensuel</td> <td>"Oses dire non, respectes tes besoins"</td> </tr> <tr> <td>"Fais des efforts"</td> <td>Perdre de vue le résultat</td> <td>Persévérant</td> <td>"Tu peux réussir facilement"</td> </tr> </tbody> </table>	Croyance	Inconvénient	Avantage	Conseil aidant (nouvelle croyance)	"Sois fort"	Pas le droit à l'erreur	Discipline & autonomie	"Sois vrai, montres tes faiblesses"	"Sois parfait"	Se noyer dans les détails	Aucun avantage ...	"C'est normal de faire des erreurs"	"Dépêche-toi"	Travailler dans la précipitation	Efficace si urgence	"Tu peux ralentir et commencer avant"	"Fais plaisir"	Négliger ses propres besoins	Serviable & Consensuel	"Oses dire non, respectes tes besoins"	"Fais des efforts"	Perdre de vue le résultat	Persévérant	"Tu peux réussir facilement"
Croyance	Inconvénient	Avantage	Conseil aidant (nouvelle croyance)																						
"Sois fort"	Pas le droit à l'erreur	Discipline & autonomie	"Sois vrai, montres tes faiblesses"																						
"Sois parfait"	Se noyer dans les détails	Aucun avantage ...	"C'est normal de faire des erreurs"																						
"Dépêche-toi"	Travailler dans la précipitation	Efficace si urgence	"Tu peux ralentir et commencer avant"																						
"Fais plaisir"	Négliger ses propres besoins	Serviable & Consensuel	"Oses dire non, respectes tes besoins"																						
"Fais des efforts"	Perdre de vue le résultat	Persévérant	"Tu peux réussir facilement"																						

<p>Besoins</p> <p>Valeurs</p> <p>Compromis entre valeurs et besoins</p>	<p>► On doit respecter nos besoins et spécialement ceux que nous avons découvert à travers le TDAH. Beaucoup ont été résumés sur ce site dans le chapitre Symptômes positifs justement. Par exemple le besoin d'indépendance concrétisé par le lancement d'une activité professionnelle en solo va rendre plus motivante toutes les tâches autour de cette activité, entraînant une diminution générale du déficit d'attention.</p> <p>Certains besoins sont plutôt des limites à ne pas dépasser, celles concernant le TDAH sont résumées dans le chapitre Symptômes négatifs. Par exemple vouloir aller vers un métier nécessitant une grande rigueur et organisation est risqué même si c'était dans les valeurs que nous inculqués nos parents.</p> <p>► Nos valeurs sont bien sûr très puissantes, qu'elles sont-elles ► réfléchissez ... N'est-ce pas elles qui vous font lever le matin ► et ce n'est pas forcément les valeurs que vous ont transmises vos parents. Par exemple si votre engagement vis à vis des autres constitue l'une de vos valeurs maitresse, impliquez vous dans des objectifs ou vous serez redevables envers les autres, ou simplement annoncer à tout le monde vos objectifs, vous sentirez alors une facilité à être performant sur les tâches vous menant vers ces objectifs.</p> <p>► Quelle est la différence entre valeurs et besoins :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une valeur peut être un besoin et vice versa, mais disons qu'une valeur est quelque chose qui a de l'importance pour nous car cela nous a été transmis (nos parents, la société) ou que l'on s'est forgé intellectuellement pour donner un sens à sa vie. Une valeur est une croyance stable qui rend certains objectifs préférables à d'autres. - Un besoin est plus physiologique, c'est quelque chose que l'on ressent dans son corps, dans ses traits de caractères ou dans ses caractéristiques neurologiques comme le TDAH. Les besoins liés à la survie sont bien sûr très importants, y compris ceux qui le sont indirectement comme la sécurité et l'appartenance à un groupe, ou plus important pour l'adulte TDAH, le besoin de reconnaissance (Cf. pyramide de Maslow). <p>► Ne pas respecter ses besoins va nous frustrer, nous empêcher de bien fonctionner, de nous s'épanouir, et nous empêcher de tendre vers nos valeurs par manque d'équilibre. Les valeurs sont sans doute plus motivante que les besoins, et elles constituent des facteurs d'attention et de concentration durable et très puissants. Mais respecter nos besoins nous permet d'être équilibré au quotidien, pour justement respecter nos valeurs, et surtout en découvrir de nouvelles encore plus nobles. Les valeurs peuvent en effet changer ou évoluer en cours de vie, plus facilement que nos besoins. Les vrais valeurs nobles et qui font du sens pour nous n'émergent souvent qu'en milieu de vie (35-50 ans) dans ce que Jung a appelé le processus d'individuation. Nous décidons alors de minimiser ou d'abandonner nos premières valeurs qui étaient liées (en accord ou en opposition) avec notre</p>

	<p>éducation et notre cadre social.</p> <p>► Donc il va falloir trouver un compromis entre vos valeurs et vos besoins notamment ceux amenés par le TDAH. Par exemple s'engager durablement pour construire une famille est une valeur, qui répond à un besoin d'appartenance certes mais qui pourrait être en opposition avec des besoins de variété et de changements fréquents dans sa vie. Au plus vous êtes jeunes, vous allez être entraînés vers des valeurs fragiles et surtout par vos besoins TDAH, car ceux-ci sont accentués depuis quelques années par la nature hyperactive de notre société et il est difficile d'y résister (bien que cela soit possible). Il faut citer aussi les besoins liées aux stratégies d'évitement ou de compensation pour contourner ou masquer le TDAH. Cela dépend de chacun, pour certains les valeurs prendrons le dessus, pour d'autres ce seront les besoins TDAH. L'idéal étant d'avoir un style de vie et d'activités qui respectent vos valeurs, besoins, désirs, talents et compétences, accompagnés de croyances positives et dans un environnement physique et relationnel adéquat.</p> <p>► Par exemple la construction de cette page web est allé à son terme car l'auteur (TDAH) avait :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un fort désir de faire seul la synthèse de ce qu'il a appris (besoins de créativité et d'indépendance) - D'autres besoins d'accomplissement et de reconnaissance très forts chez les adultes TDAH - Mais aussi le désir de partager ses connaissances et aider ses semblables (valeurs) - Et avec une longue connaissance du sujet (TDAH) et sans obstacle technique car il maîtrise l'informatique (talents, compétences) - Pour finir Il avait aussi des croyances positives sur lui-même et les autres grâce à un travail parallèle de développement personnel et d'élévation du niveau de conscience par la relaxation et la méditation. <p>Ce n'était pas gagné d'avance car ce projet a été très long et sans gratification dans les premiers temps mais, grâce à la compatibilité du projet avec ses valeurs/besoins/désirs/talents/compétences en synergie, cela a permis à l'auteur de maintenir sa motivation et contourner ses symptômes TDAH (distraction, ennui, procrastination,..).</p>
<p>Sens à sa vie</p>	<p>► Il y a des valeurs qui portent les individus plus intensément et plus longtemps. Elles tournent autour de la construction familiale, de l'aide aux autres, en consacrant du temps à ceux qui sont défavorisés ou en souffrance, à la réduction des inégalités. à la poursuites d'idéaux politiques ou écologiques. Il y en a beaucoup d'autres. Cela varie d'un individus à l'autre. Il est préférable qu'elles aient une composante liée à l'action et une autre qui vous mette en lien avec des gens. Elles sont constituées de 2 parties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signification : il faut justement qu'elles fassent du sens pour nous au quotidien - Direction : Il faut qu'elle nous donne une direction à long terme pour définir nos objectifs

"Il n'y a pas de vents favorables pour ceux qui ne savent pas dans quel port se rendre". Sénèque

- ▶ En identifiant vos valeurs, vous pourrez donner une direction (objectifs) et du sens au quotidien à tout vos actes, garder un niveau élevé de motivation. Il faut partir à la recherche de vos valeurs. Repensez à une expérience particulièrement intense de votre vie et revivez la situation comme si vous y étiez. Plus vous rentrez en conscience avec vos valeurs, mieux vous allez pouvoir orienter votre vie, ressentir du bonheur. En vivant en phase avec ces valeurs, les activités et les objectifs correspondant, même les plus infimes, prennent du sens. Chercher ses vrais valeurs et les respecter au quotidien à travers des activités et objectifs simples est souvent plus épanouissant que de se définir des objectifs ambitieux qui ne vont pas respecter nos valeurs, nos besoins ou demander trop de talents et d'énergie.
- ▶ Par exemple, si à 35 ans vous voulez aider les gens qui souffrent, il n'est pas nécessaire de quitter impulsivement votre job et d'aller au fin fond de l'Afrique, ou de faire 7 ans d'année d'études de médecine, mais peut-être simplement commencer par faire du bénévolat à côté de chez vous. En complément, vous allez changer votre vision de votre métier actuel en le considérant comme alimentaire avec moins de stress et peut-être aussi l'aborder d'une façon plus altruiste avec vos collègues de travail et si c'est possible avec vos clients, tout cela grâce à votre nouvel équilibre. Puis progressivement vous irez sans doute vers un nouveau job plus en phase avec vos nouvelles valeurs d'altruisme sur cet exemple, mais progressivement et non pas impulsivement.
- ▶ Ce n'est pas la destination mais le voyage qui est important, toutes les sagesse du monde le clament. C'est ce qui peut permettre au plus anxieux de trouver la paix. Le sens que nous donnons à tous nos actes durant ces voyages nous motivera. L'atteinte de tous nos objectifs est un plus et en particulier ceux faisant partie de notre mission de vie qui va se dessiner peu à peu. Les objectifs ont surtout la vocation de nous mettre en route vers des actions compatibles au quotidien avec nos valeurs, nos besoins, nos limites et nos talents du TDAH.