

TABLEAU DES PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE ET COMPORTEMENTS DE MAL-ÊTRE

MIEUX ÊTRE POUR MIEUX FAIRE

Conseils détaillés dans les catégories : Gain et Perte d'attention, d'énergie et d'humeur. Régulation des neurotransmetteurs.

Gain d'Attention, d'Énergie et d'Humeur	Type	Fuite d'Attention, d'Énergie et d'Humeur
<ul style="list-style-type: none"> - Soirée qui calme progressivement le mental avec rituel endormissement - Se coucher le plus tôt possible avec des heures de sommeil régulières - Rituel de réveil du matin (exercices gym douce, étirement, musculation) - Respiration ventrale ample, (automassage, douche alternée chaude/froide) - Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3), boire 1/h - Marcher au moins 1 heure par jour, si possible dans la nature - Sports cardios 1 à 2 fois par semaine, fitness ou musculation - S'exposer à la lumière du jour dès le matin, activités physiques à l'extérieur 	H P Y H G Y I S E I N Q E U E	<ul style="list-style-type: none"> - Rester trop tard sur les écrans le soir (> 22 h) - Mauvais sommeil (trop court ou trop long) - Hypoglycémie (en sautant des repas) - Diner trop riche et petit-déjeuner trop léger - Être en apnée ou avec une respiration minime - Activité cérébrale difficile ou longue en apnée - Aucune activité physique, aucune sortie dehors - Plusieurs prises de caféine par jour
<ul style="list-style-type: none"> - 5 mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour (8h,12h,18h) - Solution intérieure qui produit des ondes alpha (relaxation, méditation,..) - Postures/Mouvements du corps en conscience (Yoga,QI-Gong,Tai-Chi) - Activités manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Sport à risque ou de précision qui oblige à se concentrer - Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, musique, ...) - Présence d'un animal domestique (chien, chat) , maitrise d'un cheval - Pleine conscience au quotidien (Pauses, marche en nature, toute action) 	C M A E L N M T E A L	<ul style="list-style-type: none"> - Soirées agitées mentalement et/ou sur écrans - Activités trop fréquente sur l'ordinateur ou TV - Films ou émissions à séquences rapides (<5 s) - Écouter plus de 3 personnes parlant ensemble - Environnement non rangé (Maison / Bureau) - Trop dans son mental sans jamais débrancher - Aucune conscience du corps dans la journée - Jamais connecté au réel et à l'instant présent
<ul style="list-style-type: none"> - Croire en ses objectifs et les visualiser comme s'ils étaient déjà réalisés - Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives - Livres/vidéos de développement perso. Écoute répétitive de livres audios - Remercier sincèrement les gens mais ne pas chercher leur approbation 	P C O O S N I F T I	<ul style="list-style-type: none"> - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se désresponsabiliser en accusant tout et tous - Ressasser le passé, s'inquiéter sur le futur - Contact avec des gens négatifs dévalorisants - Émissions pessimistes & journal TV ou radio

<ul style="list-style-type: none"> - Avoir de la gratitude pour ce que l'on a déjà et ce qui nous arrive de bien - Tenir un cahier de gratitude, Se souvenir le soir des 3 meilleurs moments - Se faire des plaisirs sans en abuser, faire ce qu'on aime hors addictions - Faire siens des conseils de ce tableau pour une meilleure confiance en soi 	I A F N T	<ul style="list-style-type: none"> - Toute forme de procrastination qui fait ruminer - Impossibilité de faire un choix, immobilisme - Pensées négatives juste avant de s'endormir
<ul style="list-style-type: none"> - 5 à 10 respirations complètes conscientes 10 à 20 fois dans la journée - Se centrer dans le cœur pour une meilleure cohérence cardiaque - Alternier la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance - Prendre fréquemment une position corporelle digne et positive puis sourire - Écouter de la musique relaxante ou des sons de nature qui calment - Chanter, danser ou rire, même seul, lors d'une émotion positive - Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge) - Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser 	G E E M S O T T I I O O N N S	<ul style="list-style-type: none"> - Sans énergie, négatif ou excité mentalement - Ressentiments fréquent envers les autres - Jouer les rôles Victime/Persécuteur/Sauveteur - Subir les gens qui ne croient pas en nous - Attitude corporelle repliée et visage triste - Hypoglycémie et/ou malaise digestif fréquent - Rester figé sur la cause de l'émotion négative - Ressentiments avant le coucher (Pb de couple)
Rechargement batterie Énergie/Humeur - Meilleurs gains d'Attention		Déchargement batterie Énergie/Humeur
<ul style="list-style-type: none"> - Séance sportive cardio de 20 mn (jogging, vélo, natation, marche rapide, ..) - 1 h de pause, coupure avec des activités physique, manuelle ou artistique - Marcher 1 h dans la nature avec étirement, musculation, respiration ample - 15 mn de respirations pranayama (longues rétentions poumons pleins) - Soirée sans écrans en écoutant de la musique ou des audios relaxants - Bonne nuit de sommeil en se couchant 1 h plus tôt ou sieste courte 	+ - + - + - + - + - + - + - + -	<ul style="list-style-type: none"> - Soirée et nuit sur écrans (TV/Ordi/Smartphone) - Hyperfocalisation en apnée (sans respirer) - Hyperfocalisation trop longue (Jours & Nuits) - Succession d'émotions et pensées négatives - Pensées qui réveillent une ancienne souffrance - Forte émotion négative ou mauvais état interne - Irritabilité impulsive suivie de culpabilité - Croire qu'une perte d'énergie/humeur va durer

- | | | |
|--|--|--|
| - Weekend de coupure par rapport à ses activités de la semaine
- Vacances dépayssantes courtes et fréquentes, actives et non cérébrales | | |
|--|--|--|

► **Voici donc les étapes à suivre de cette méthode d'auto-coaching** pour votre renouveau, mais ce n'est qu'une proposition, sautez les étapes que vous n'acceptez pas :

- 1 - Abandonnez pendant 3 semaines vos tâches prioritaires sur lesquelles vous butez ou procrastinez depuis des mois
- 2 - Choisissez au moins 3 pratiques de bien-être <ou mal être>, pratiquez-les <ou arrêtez-les> pendant 3 semaines
- 3 - Lisez les 2 chapitres suivant pour comprendre l'intérêt de ces solutions et écoutez/visionnez les audios/vidéos correspondants
- 4 - Faites le point tous les jours, si possible avec [la page Word associée](#) en cochant vos pratiques de bien-être et mal-être
- 5 - Observer votre nouvel état d'être (après 3 semaines) et comme la vie paraît plus facile et fluide ... Être mieux pour faire mieux
- 6 - Alternier les pratiques de bien-être pour ne pas les trouver ennuyeuses, mais persistez 3 semaines ou + pour chacune

► Ces pratiques ont le mérite de ne pas dépendre des autres personnes ou des circonstances de votre vie. Il est évident que votre bien-être dépend d'autres plaisirs plus spontanés avec vos proches et vos situations de vie, mais ce bien-être circonstanciel n'est pas toujours présent et de toute façon impossible à résumer sur un tableau de ce type, car il vous est propre. Votre bien-être dépend aussi des petits plaisirs que vous vous octroyez et du sens que vous mettez à votre vie dans toutes vos actions et vos relations durant la journée, et dans ce cas on commencera à parler de bonheur durable, on verra cela dans un chapitre plus loin.

► A noter que ce tableau peut rebuter au début certains d'entre vous pour plusieurs raisons. En effet beaucoup de ces pratiques de bien-être (colonne de gauche) ne sont pas dans vos habitudes. Donc cela ne va pas se traduire en plaisir immédiat les premiers jours, même si cela vous procure du bien-être dans les heures qui suivent. A l'opposé certains comportements de mal-être (colonne de droite) vous génèrent un plaisir immédiat (ex: "rester tard sur les écrans le soir"), ou du moins font partie de vos habitudes bien ancrées depuis des années, en mode automatique et difficilement modifiable de votre point de vue. Les facteurs de motivations pour accéder à une vie meilleure sont propres à chacun, c'est à vous de les trouver. Peut-être vous ne pensez pas être capable d'accomplir de tels changements. Vous vous dites sans doute qu'il est difficile pour un adulte TDAH de tenir ses engagements dans le temps. Voici quelques arguments pour augmenter vos facteurs de motivation à s'engager dans une telle démarche :

- > Les bienfaits à court et moyen terme de ces pratiques de bien-être sont réels, idem pour l'arrêt ou de la diminution des pratiques de mal-être
- > Au bout de quelques semaines puis quelques mois d'expérimentation, ces pratiques seront de nouvelles habitudes et donc plus faciles à exécuter par définition.
- > La réussite de ce sous-objectif d'amélioration de votre bien-être immédiat vous aidera à atteindre vos objectifs personnels ou professionnels, et à vous accomplir grâce à des meilleurs niveaux d'attention, d'énergie et d'humeur.

► Ce tableau existe aussi [dans un format Word](#) pour vous permettre de suivre de manière hebdomadaire vos pratiques de bien-être et de mal-être. Ce tableau n'est pas à prendre à la lettre, c'est une juste référence assez exhaustive sur toutes les possibilités pour aller vers un mieux-être même si vos circonstances de vie ne sont pas très bonnes en ce moment. Sur le principe, une seule de ces solutions poussée à fond est synonyme de renouveau. Donc 3 ou 5 pratiques de bien-être (ou l'arrêt de pratiques de mal-être) en même temps seront détonnant pour votre développement personnel et professionnel. Quand vous les connaîtrez presque toutes, vous ne pourrez bien sûr pas les utiliser toutes en parallèle mais vous puiserez au grès de votre humeur et de votre niveau d'humeur celles que vous avez envie d'appliquer, car c'est comme cela qu'on fonctionne généralement avec notre TDAH. Cela peut même devenir un jeu ou on ne s'ennuie jamais et la gagne équivaut à une avancée et même une joie intérieure de plus en plus fréquente.

► Même si des événements, des situations, pensées ou émotions vont bien sûr encore vous faire chuter de temps en temps, une sérénité sous-jacente sera là en parallèle, car vous savez comment faire remonter votre attention, et éventuellement votre énergie et votre humeur. Votre confiance en vous va vraiment augmenter, même si on verra dans les chapitres suivants comment travailler là-dessus plus à fond. Oh bien sûr, vous replongerez encore de temps en temps au début, c'est juste le signe que vous avez dérivé sur ces pratiques de bien-être. Vous remettez le focus sur elles et les événements extérieurs ou les situations difficiles avec les gens vont de nouveau glisser sur vous sans vous affecter trop. Notez que ce processus de bien-être à court terme est valable pour tout être humain mais beaucoup de cerveaux gauches arrivent quand même à fonctionner dans ce monde, de par leur plus grande facilité à être attentif et à exécuter leurs tâches, même s'ils n'en sont pas très heureux souvent. Beaucoup peuvent se permettre par exemple une hygiène de vie déplorable, même s'ils le payeront sans doute un jour. Car un autre gros avantage de ce nouveau mode de vie (ÊTRE puis FAIRE) est qu'on se prépare une 2ème partie de vie pleine de santé, de sérénité et de sagesse. Vive le TDAH et les prises de conscience qu'il nous a fait prendre !

► A noter qu'il faut de l'énergie pour se motiver et donc se concentrer sereinement, et dans l'autre sens le fait d'arriver à se concentrer donne de l'énergie qui améliore l'humeur. Il y a une synergie entre l'énergie, l'attention et l'humeur, et quand un sur

trois disparaît, les deux autres baissent et on peut tomber dans une spirale descendante . On va pouvoir bien fonctionner au quotidien que si on dispose d'assez d'énergie interne. Quand on sature, quand on déprime et qu'on ne peut plus rien faire, il faut alors opter pour les solutions de rechargement de batterie (en bas du tableau) avec éventuellement du repos sans culpabiliser.

► Ce tableau concerne des solutions de bien-être à court terme et chaque solution est détaillée dans les deux chapitres suivants (hygiène vie et physique + hygiène mentale) qu'il faut lire donc aussi maintenant en choisissant des audios à écouter de manière répétitive. Bien sûr ce n'est pas suffisant pour le long terme et on va donc profiter de ce nouveau bien-être et de nos nouvelles capacités attentionnelle pour s'accomplir, progressivement, avec une vie qui fait du sens pour chacun. Donc pour le bien-être et la confiance en soi sur le plus long terme, les autres chapitres vont vous donner ensuite des clés supplémentaires à votre épanouissement complet. A noter que cette méthode est valable pour tout être humain mais qu'elle est encore plus spectaculaire pour un adulte TDAH. Elle demande de la discipline au début mais elle est en même temps très ouverte car c'est vous qui choisissez vos premières pratiques de bien-être parmi cette longue liste qui prend en compte tous les types de tempéraments et de caractères, c'est le cas aussi pour les audios à écouter de manière répétitive.

