

## **KATALOGOPHOBIE Peur des listes**

Rédiger une liste vous aidera à réduire vos appréhensions et votre charge mentale. En écrivant, on ôte les choses à faire de son esprit.

Résultat : notre stress diminue.

**Dans le cadre professionnel**, Paula Rizzo conseille de rédiger votre to-do-list la veille pour le lendemain.

**Les personnes atteintes de TDAH** ont tendance à se sentir facilement submergées et à se laisser distraire facilement. Il arrive donc souvent que des tâches soient oubliées ou laissées en suspens.

Avoir une liste permet à votre enfant de s'y référer lorsqu'il ne sait plus exactement ce qu'il doit faire.

### **De quoi le fait de faire des listes est-il un symptôme ?**

Ces comportements rendent difficile l'accomplissement des tâches et engendrent des problèmes relationnels. Les symptômes du trouble de la personnalité obsessionnelle-compulsive (TPOC) apparaissent généralement au début de l'âge adulte. Une personne atteinte de TPOC peut : être préoccupée par les détails, les règles, les listes, l'ordre et l'organisation, et y accorder une importance excessive.

Les listes nous aident à prendre conscience de nos réussites, et certaines personnes éprouvent un sentiment de satisfaction et de motivation en rayant les tâches accomplies d'une liste écrite . Des études montrent que ce simple geste libère de la dopamine ! Si votre liste est numérique, pensez à créer une liste « terminée ».