

## 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 ».