

Weekend pour les adultes neuro-atypiques (TDAH-HP)

Se rencontrer

Mieux se connaître

Découvrir son potentiel

Trouver ses vraies solutions

Un weekend à Paris (30eme Edition)

Animation : Pascal FAURE



Auteur du site www.tdah-adulte.org

====> PRESENTATION GENERALE

Ce séminaire d'un weekend à Paris permettra de mieux se connaître et voir les principales solutions adaptées au déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et à la surdouce (HP) « acronyme TDAH-HP », et commencer à les mettre en application. Organisé par Pascal FAURE, auteur du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com) , dans une salle d'un hôtel sur Paris.

Un coaching individuel d'une ou plusieurs séances sera possible en parallèle, à distance avant et après le weekend. Cela pourra se faire à distance (Téléphone ou Skype) ou en face à face à Paris.

Le séminaire se déroulera de 10H00 à 17H00 (ou plus selon couvre-feux), avec pause déjeuné vers 13H00 (micro-onde disponible).

L'accueil des participants ainsi que les premiers échanges se fera entre 9H30 et 10H00 .

La salle de séminaire est normalement la salle de petit déjeuner de l'hôtel (image du centre ci-dessous) qui sera aménagée pour l'occasion ;



====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

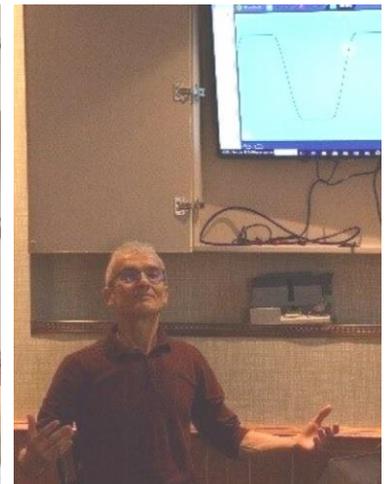
Il s'agit d'un stage pour :

- > Mieux se connaître à travers le TDAH ou le HP mais aussi avec son tempérament et son caractère propre
- > Développer durablement, dans les mois qui suivent, votre attention, énergie, et humeur
- > Utiliser ce nouvel état d'être pour réorienter ou stabiliser sa vie professionnelle et/ou personnelle
- > Se motiver durablement en respectant ses besoins, talents, valeurs en donnant du sens à sa vie
- > Adapter sa vie à son TDAH et/ou à son HP et à son tempérament non pas l'inverse

-----> Conférence interactive en salle :

Cela se fera principalement dans une salle d'hôtel avec un écran vidéo. Ce sont des conférences interactives sur les sujets suivants :

- 1 - Comprendre le TDAH-HP-HP, ses causes et conséquences en fluctuation d'attention, énergie et/ou d'humeur
- 2 - Améliorer l'hygiène physique et mentale : Sommeil, Alimentation, Respiration, exercice physique
- 3- Améliorer l'hygiène mentale et émotionnelle : Relaxation calmante et énergisante, Méditation, Affirmations
- 4- Vivre le moment présent pour vaincre la distraction, la négativité et la fatigue
- 5- Mieux s'organiser dans le travail et la vie privée - lutte contre la Procrastination – Métiers adaptées
- 6- Améliorer ses relations sociales, amicales, amoureuses et familiales



Bonus : Votre coach personnel dans votre smartphone avec les meilleures applications pour respirer, méditer, se reprogrammer positivement

----> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront dans la salle de conférence et éventuellement selon la météo dans la nature (Jardin à proximité de l'hôtel). Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Tous ces ateliers ne seront peut-être pas menés à terme durant le weekend du fait du fait du peu de temps que l'on aura. Cela dépendra de l'énergie du groupe.

-> 1 - Atelier « Mieux connaître le TDAH pour mieux se connaître »

... Comprendre le TDAH-HP en suivant ses fluctuations d'attention, énergie et humeur pendant 2 jours

... Voir la corrélation entre ces fluctuations avec les pratiques de bien-être mises en œuvre durant ces 2 jours

-> 2 - Atelier « Liens entre l'hygiène de vie et l'hygiène mentale pour la qualité d'attention, d'énergie ou d'humeur »

... L'importance de l'alimentation, du sommeil et de l'exercice physique pour la régulation de l'attention/énergie/humeur

... Comparaison de l'effet des 2 déjeuners du weekend pris au restaurant avec et sans consignes alimentaires

-> 3 - Atelier « Mieux respirer et méditer »

... Respiration en cohérence cardiaque pour la prévention du mauvais stress et pour beaucoup d'autres avantages

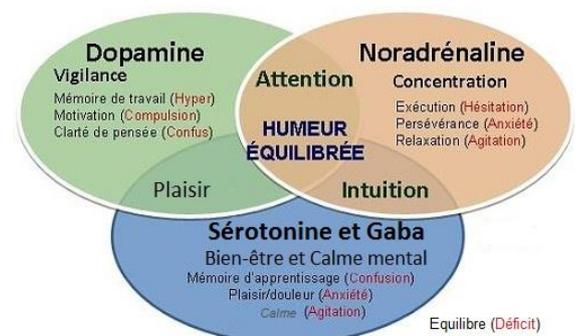
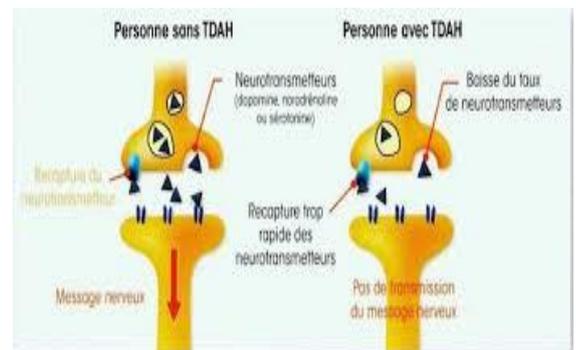
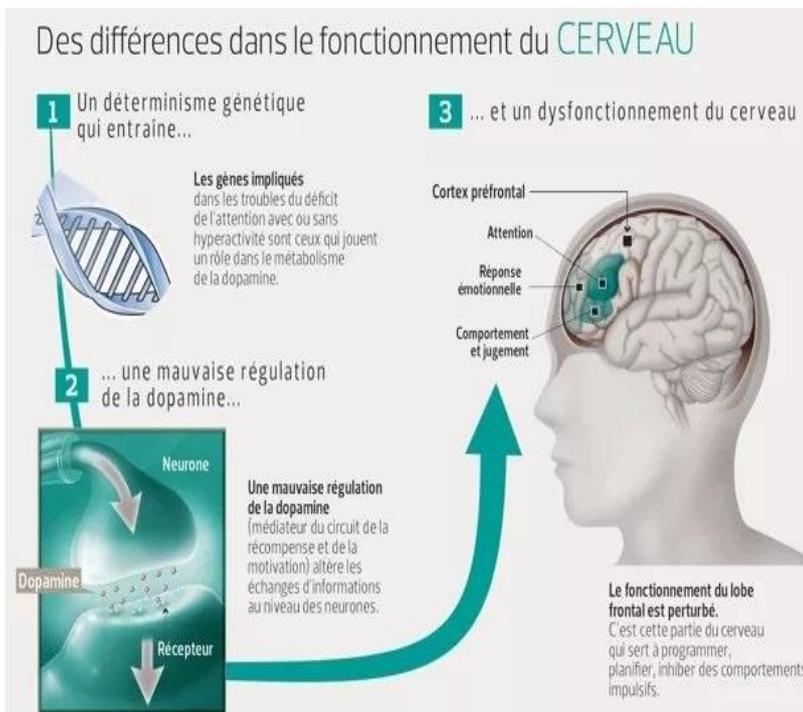
... Respiration ventrale avec apnées pour diminuer l'anxiété, augmenter l'énergie en oxygénant le cerveau TDAH-HP

-> 5 - Atelier « Organisation, gestion du temps et Procrastination »

... Analyse de son propre discours intérieur et de ses émotions lors d'une période de procrastination

... Recherche des causes de sa propre procrastination - Méthodes et astuces pour mieux gérer le temps

-> D'autres exercices plus courts seront improvisés selon les besoins généraux du groupe. Chaque moment partagé ensemble sera aussi une occasion de travailler sur nos relations avec les autres, augmenter notre intelligence émotionnelle grâce à la tolérance que nous développons naturellement face à un autre adulte TDA/H.



====> PARTICIPATION FINANCIERE

2 tarifs selon votre aisance financière :

- **250 Euros** si vous avez un emploi et/ou pas de pb problèmes financiers majeurs)
 - **175 Euros** si ce n'est pas le cas (Le Covid, votre TDAH ou votre HP vous a mis peut-être dans la galère)
Cela comprend le weekend de stage + Version papier des slides + une séance de coaching individuel.
 - Si vous avez de plus gros soucis financiers, ils seront abordés dans l'entretien téléphonique et des **facilités de paiement** sont possibles si vous êtes très motivés pour votre développement personnel et/ou professionnel.
- Réductions dans les cas suivants :
- 50% de réduction pour le conjoint (TDAH-HP ou non).
 - 20% à 50% du prix si vous avez déjà assisté à un ou plusieurs stages selon de nombre de jours déjà effectués.

Le règlement sera effectué Samedi en fin de journée - Cheque ou Espèce – Espèce si possible, le stage est déclaré bien sûr mais les chèques sont difficiles à gérer pour un coach lui-même TDAH 😊

- Les séances de coaching individuels (facultatifs) d'une heure sont fixées à 50 Euros pour les séances à distance (~45mn) et 80 Euros pour les séances en face à face (~1h), sauf difficultés financières. Possibilité d'en faire avant et après le weekend de stage.

Evidemment le diagnostic TDAH ou le bilan QI HP (Symptômes et qualités rappelé ci-dessous) ne sont pas du tout obligatoire

Symptômes fréquents chez l'adulte

Inattention	Hyperactivité
<ul style="list-style-type: none">• Difficulté à soutenir son attention (se concentrer) => lenteur d'exécution• Facilement distrait, oublie+• Perd ses affaires, se trompe+• Gère mal son emploi du temps, désordonné, n'agit que s'il est "obligé" => Procrastination• Difficulté à débiter et à mener à terme les tâches	<ul style="list-style-type: none">• Parle trop• Fébrilité, tension, bougeotte => accidentés• se sent "facilement débordé"• Fait plusieurs choses en même temps• Choisit des emplois actifs
Troubles de l'humeur Troubles anxieux Troubles de la personnalité	
Impulsivité	
<ul style="list-style-type: none">• Mauvais gestion des émotions => Irritable/coléreux• Attrait de la nouveauté, intolérance à l'ennui• Changement d'emploi impulsif• Tabagisme/consommation de caféine/drogues => addictions• Mauvaise gestion financière => achats impulsifs• Conduites à risque => accidents Facteurs de risques	

Qualités TDAH/HP

	Créatif	
Empathique		Flexible
Passionné		Intuitif
Sensible		Curieux
Sens de la justice		Ouvert d'esprit
Loyal		Spontané
	Visionnaire	

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Remplissez [ce formulaire ultra simple](#) ou envoyez un email à coach@pascalfaure.com

-> Un rapide entretien téléphonique (<15mn) vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et nous décidons ensemble si cela parait adapté à vous, votre situation et vos objectifs, et à quel tarif selon vos moyens ou une des réductions citées ci-dessus

➔ **Vous procrastiner pour vous inscrire ?** Il ne suffit pas de poser ce weekend sur votre agenda ou de le noter sur votre TODO list ? Il faut vous faire connaître au coach via le mail suivant coach@pascalfaure.com (ou l'appeler au 06.07.60.08.96), ou encore remplir ce [formulaire très simple](#) 😊 Ne comptez pas sur le dernier moment car c'est généralement plein 2 semaines avant.

➔ **La procrastination et l'organisation seront aussi des thèmes phares du stage**

La procrastination, l'organisation et la gestion des priorités seront aussi des thèmes phares du stage



====> DATES – HORAIRE - LIEU

C'est donc le Samedi et le Dimanche de 10H00 à 17H00 . Prévoyez d'arriver à 9H30 ou l'on fera connaissance.

Déjeuner vers 13H !

Adresse du lieu : Hôtel près de la porte de Vincennes (Metro ligne 1)

Il peut être bien **que chacun amène son repas** pour déjeuner ensemble (micro-ondes disponible) . Une épicerie existe aussi tout proche !

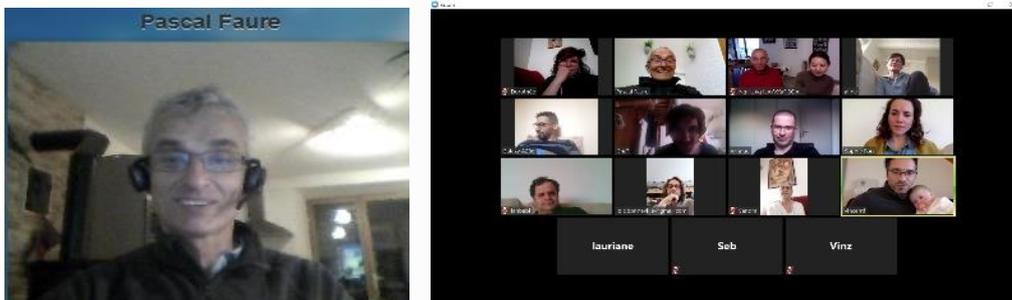
=> Suivi et renforcement de la motivation par mail + Conférences sur le Web + Coaching individuel

"Le meilleur traitement du TDA/H est le suivi" - Russell Barkley (Psychiatre TDAH et auteur à succès)

-> On estime qu'il faut réellement **3 semaines** pour que des nouvelles habitudes (physiques, énergétiques, émotionnelles, mentales, spirituelles ...) commencent à s'enregistrer dans notre corps et notre subconscient, **puis 3 mois** pour que cela s'intègre vraiment en nous.

4 types de suivi seront proposées avec possibilité de les cumuler pour vous aider à évoluer sur le long terme :

1. Sur un réseau social de type WhatsApp, généralement très actif pendant 3 mois voire 3 ans ... Les participants se motivent entre eux et se détendent avec les affinités qui se sont créés pendant la semaine dans les Alpes.
2. Un co-coaching avec un système de binôme qui sera aussi mis en place entre les participants qui le désirent, afin de se coacher entre eux 2 à 2, avec changement éventuel de partenaires.
3. Avec une liste diffusion par mail qui sera animée par le coach pendant 4 semaines minimum. Il enverra un email par semaine au groupe pour rappeler les principes et outils vus pendant le stage, avec des documents non imprimés mais affichés pendant le stage.
4. Le suivi à distance se fera aussi à travers des webconférences hebdomadaires sur un mois ou plus, ce qui permettra d'aider les participants à réellement prendre leurs nouvelles bonnes habitudes. Voici ce que cela donne durant une de ces conférences interactives lors d'un précédent stage, pour vous donner une idée du côté réaliste de ce type de rencontre virtuelle :



-> Séances de coaching individuelles (en sus) :

- La première est gratuite. Il est possible de combiner ce coaching de groupe avec une ou plusieurs séances de coaching individuel.

Cela peut-être avant ou après le weekend de séminaire, et cela peut se prolonger jusqu'à 6 mois (<10 séances).

- Ces séances de coaching individuel permettront de résoudre des problèmes plus personnels. Idéalement, ces séances devraient être réparties avant, pendant et après la semaine de coaching de groupe. Pour les couples, possibilité de faire une séance à trois notamment pour rétablir le dialogue sur des points de blocage.

Pour conclure ce document :

Un des buts de ce weekend est d'intégrer les points majeurs du manuel d'auto coaching que nous pratiquerons ensemble

Auto-Coaching →	Bien-Etre et Attention	Hygiène Vie/Physique	Calme/Hygiène Mentale	Styles Vie/Objectifs	Métiers +/- adaptés
Anti-Procrastination	Motivation & Attention	Eviter les pièges TDAH	Famille et Relations	Diététique & Nutriment	Audios & vidéos

... pour enfin mieux vivre son TDAH/HP tel qu'il est aujourd'hui, et tel qu'il va nous faire évoluer positivement après ce séminaire

Le tableau suivant ne vous fera plus peur mais vous rassurera en tant que référentiel ou pense-bête de nos possibilités :

www.tdah-adulte.org	HYGIENE de VIE : PHYSIQUE MENTALE EMOTIONNELLE SPIRITUELLE + PRATIQUES / RITUELS de BIEN VIVRE / BIEN-ÊTRE (Plaisirs Différés) - COMPORTEMENTS / ADDICTIONS de MAL-ÊTRE (Plaisirs Immédiats)	Jour :
Pratiques puis Rituels ou Habitudes à mettre en place	Familles	Comportements/Addictions à diminuer
<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 - Compléments alimentaires si déséquilibre ou si stimulation nécessaire - Marcher au moins 1 heure par jour, dans la nature, ou/et 20mn pieds nus ! - Sport 1 à 3 fois par semaine : cardio, musculation, étirements, fitness, ... 	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 (> 22h) - Mauvais sommeil (tardif, trop court, trop long, ...) - Hypoglycémie puis manger trop pour déstresser - Dîner trop riche puis Petit-Déjeuner trop léger - Sucre, farines raffinées, desserts, mauvais gras, ... - Activité cérébrale difficile et longue en apnée - Aucune activité physique - Aucune sortie dehors - Plusieurs prises d'alcool ou/et de caféine par jour
<ul style="list-style-type: none"> - 5mn 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) - Pauses manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Sport de précision ou légèrement à risque et qui oblige à se concentrer - Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, Musique, Théâtre, ...) - Présence d'un animal domestique (chien, chat), maîtrise d'un cheval - Pleine conscience au quotidien : Respirations, Pensées, Corps, Marche ... 	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 fréquentes sur l'ordinateur ou TV - Films ou émissions à séquences rapides (<5s) - Ecouter trop de personnes parlant ensemble (>2 ?) - Environnement non rangé (Maison / Bureau) - Trop de centres d'intérêts -> Procrastination - Aucune conscience du corps dans la journée - Aucune respiration consciente durant la journée
<ul style="list-style-type: none"> - Nommer l'émotion de base que l'on perçoit (Peur, Tristesse, Colère, Joie, ...) - Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge) - Baisser l'émotion avec son outil favori (Respiration, Méditation, Musique, ...) - Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser - 5 à 10 respirations complètes conscientes 10 à 20 fois dans la journée - Prendre fréquemment une position corporelle digne/positive et sourire - Rechercher la compagnie de ceux qu'on aime ou qui nous font confiance - Comprendre que l'émotion du moment est teintée par notre humeur du jour - L'humeur du jour est multifactorielle -> Suivre au mieux tout ce tableau 	M E A M I O T T R I I O S N E S	<ul style="list-style-type: none"> - Ressasser même s'il y a une solution - Ressentiments fréquents envers les autres - Subir les gens qui ne croient pas en nous - Ressentir trop souvent le sentiment d'injustice - Jouer les rôles Persécuteur/Victime/Sauveur - Une journée sans sortir de chez soi - Attitude corporelle repliée et visage triste - Rester figé sur le déclencheur de l'émotion - Ressentiments au coucher (Pb de couple, ...)
<ul style="list-style-type: none"> - Croire en ses objectifs et y penser comme s'ils étaient déjà réalisés - Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives - Livres/vidéos de développement perso. Ecoute répétitive de livres audios - Revoir un film, un audio, ou afficher un schéma/slogan qui nous inspire - Ne pas rechercher l'approbation ou l'amour des autres en se sacrifiant - Cahier de gratitude, se remémorer les 3 meilleurs moments de la journée - Se faire des plaisirs sans en abuser, faire ce qu'on aime hors addictions - Faire siens des conseils de ce tableau pour une bonne confiance en soi - Oser vraiment être heureux car seule la survie est naturellement programmée 	P C O O S N I F T I I A F N T	<ul style="list-style-type: none"> - 100% du temps sur un seul domaine (Pro ? Pers ?) - Refuser tout engagement, immobilisme - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se désresponsabiliser en accusant tout et tous - Ressasser le passé, trop s'inquiéter sur le futur - Contact avec des gens négatifs dévalorisants - Emissions pessimistes & journal TV ou radio - Un sentiment d'imposteur et de procrastination - Pensées négatives juste avant de s'endormir
<ul style="list-style-type: none"> - Observer puis réguler ses niveaux d'Attention, d'Energie et d'Humeur - Trouver un juste milieu entre une vie 100% Sédentaire et 100% Nomade - Equilibrer ses domaines de vie (Pro, Pers, Rés. sociaux, Amis, Famille, ...) - Classer ses papiers et ranger sa maison au bon moment ou en continue - Planification préalable de sa journée (la veille, le matin) si c'est possible ... - sinon faire la tâche adéquate à l'attention, l'énergie et l'humeur du moment - Utiliser le dernier moment pour avancer très vite et sans anxiété préalable - Se motiver naturellement en étant dans ses valeurs, besoins et talents - S'inspirer de ce tableau pour élaborer son propre tableau puis le suivre 	M C I O E N U N X A I T S R E E	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher l'extrême (Attention, Energie, Humeur) - Une journée sans sortir de son appartement - Trop sur les Infos et Polémiques TV / Radios - Oublier ses valeurs, fuir ses dons et/ou son CV - Toujours vouloir être ailleurs ou plus tôt/tard - Toujours vouloir être avec d'autres personnes - S'habituer au mal-être et/ou accuser les autres - Rester dans la survie trop longtemps en forçant - Négliger une ou deux catégories de ce tableau
<ul style="list-style-type: none"> - Être souvent présent (1mn ..) à sa respiration, son corps et à ses 5 sens - Être conscient de ses pensées, émotions et sensations en les observant - Apprendre et pratiquer la méditation, la présence à soi et aux autres, la prière - Nourrir son âme (Lectures, Rencontres, ...), se construire sa propre spiritualité - Croire en soi, à ses ressources, à la vie, à son âme ou à son Dieu ... - Sentir la présence de sa vraie nature (l'âme, le soi, notre guide Intérieur) - Du sens et de nouvelles valeurs (Altruisme, Sagesse, ...) en milieu de vie - Tendre vers une bienveillance inconditionnelle envers soi et les autres - Savoir accueillir, accepter, puis aimer toutes les situations et rencontres 	C S O P N I S R C I I T E U N E T L	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours s'identifier à ses pensées et ses émotions - Ne pas arriver au pardon -> ruminer/ressasser - Toujours critiquer les autres, la vie et se juger - Jamais dans l'instant présent, dans ses sensations - Confondre dogme religieux et spiritualité - Une spiritualité qui néglige le physique et le mental - Altruisme avec un gros besoin de reconnaissance - Être trop spirituel pour juste s'évader du quotidien - Se croire « plus spirituel » que les autres