

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

Se rencontrer

Mieux se connaître

Découvrir son potentiel

Trouver ses vraies solutions

Un weekend à Paris (29eme Edition)

Dans de ce document, l'acronyme TDAH-HP signifie un TDAH et/ou un HP

Un Déficit d'attention avec ou sans Hyperactivité, un TDAH donc et/ou avec un Haut-Potentiel (HP)

Les caractéristiques ou symptômes de ces 2 particularités neurologiques, ainsi que les solutions, étant quasiment les mêmes

Animation : Pascal FAURE

The image shows a screenshot of a website titled "Le TDAH chez l'Adulte" (ADHD in the Adult). The website header includes the text "Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité et avec ou sans Haut Potentiel (HP)". Below the header is a navigation menu with various links such as "Intro TDAH Adulte", "Les 3 types de TDAH", "Enfant puis Adulte", "20 Dons/Besoins aidants", "Origines et Explications", "Profilis type", "Leurs mots à eux", "Diagnostic & Dém", "Le Blog + l'Actualité", and "Séminaires & Ateliers". The main content area lists characteristics like "Inattention, Hyperactivité, Impulsivité - Distraction, Créatif, Intuitif, Curieux, Empathique, Flexible, Indépendant, Organisation, Concentrer/rebondir, Hypersensible". A video overlay shows a man with glasses, Pascal Faure, smiling. At the bottom of the screenshot, there is a small text box that reads "Introduction au TDAH chez l'adulte.org version Septembre 2020".

SOMMAIRE

====> PRESENTATION GENERALE

====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

-----> Conférences interactives en salle

-----> Ateliers pratiques

====> PARTICIPATION FINANCIERE

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

====> SUIVI POST-SEMINAIRE

====> DATES – HORAIRES – LIEU

====> POUR CONCLURE

====> 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 du petit déjeuner de l'hôtel (image du centre ci-dessous) qui sera aménagée pour l'occasion ;



Pour cause de COVID, l'hôtel est fermé et le séminaire sera animé chez un particulier (ancien stagiaire) à Maisons-Alfort (200m du RER) et le tarif sera donc inférieur à celui prévu (pas de frais de salle)

====> LE SEMINAIRE

-----> Description générale

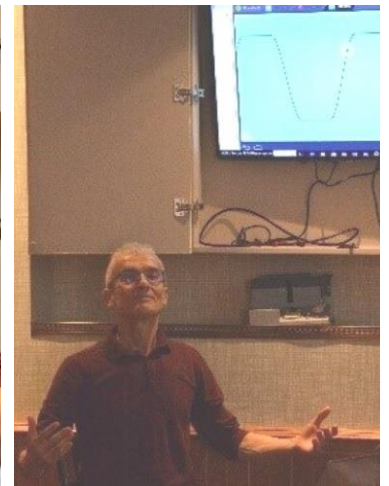
Il s'agit d'un stage pour :

- > 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 adaptés
- 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

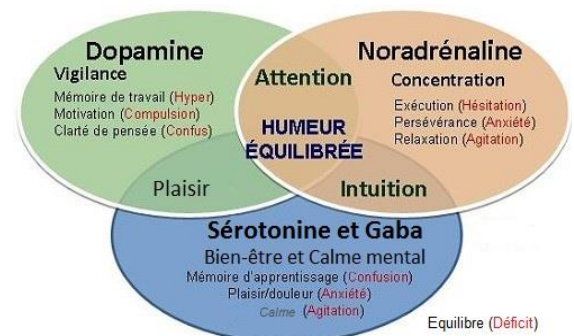
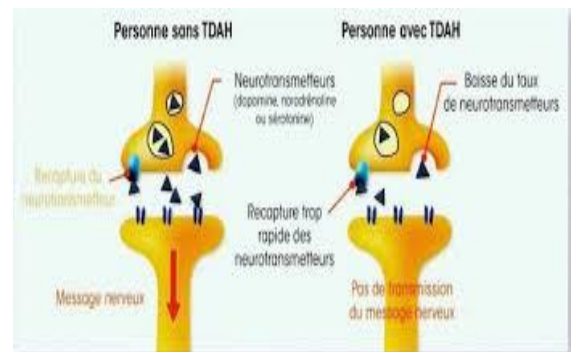
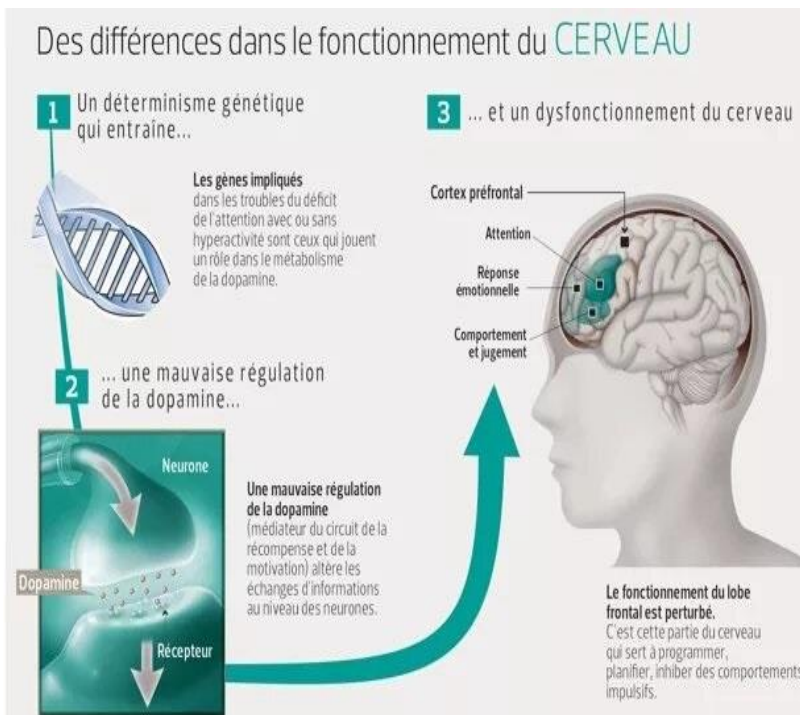
... Respiration ventrale avec apnées pour diminuer l'anxiété, augmenter l'énergie en oxygénant le cerveau TDAH-HP

-> 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 -> **Tarif descendu à 200 Euros du fait qu'il sera organisé chez un particulier (pas de frais de salle pour l'animateur)**
 - **125 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">• Mauvaise 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

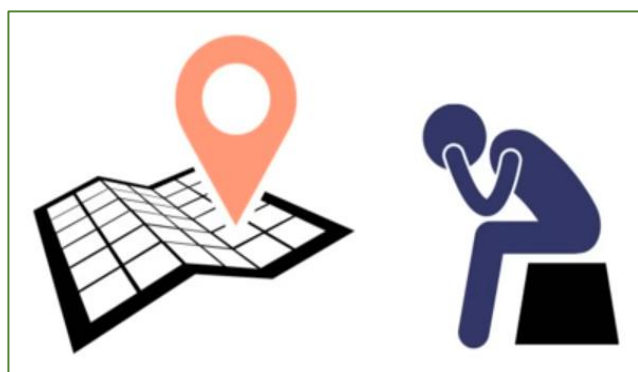
-> Remplissez [ce formulaire ultra simple](#) ou envoyez un email à coach@pascalfaure.com

-> 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) -> Fermé pour cause de Covid

-> Adresse du lieu de remplacement : Maison Alfort (à 200m du RER B « Le vert de Maisons » ou à 800m du métro 8 « école vétérinaire »)

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

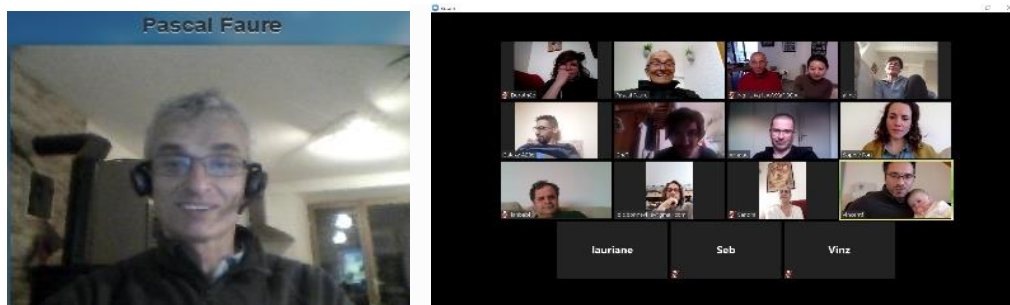
=> Suivi et renforcement de la motivation par mail + Conférences sur le Web + Coaching individuel

"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 :

Hygiène pour un gain d'Attention, d'Energie et d'Humeur	Type	Fuite d'Attention, d'Energie 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 1/1h - Compléments alimentaires si déséquilibre ou si dopage nécessaire - Marcher au moins 1 heure par jour, dans la nature, dont 20mn pieds nus - Sports cardios 1 à 2 fois par semaine, fitness ou musculation - S'exposer à la lumière du jour dès le matin, activité physique 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 (> 22h) - Mauvais sommeil (trop court ou trop long) - Hypoglycémie (en sautant des repas) - Dîner trop riche et petit-déjeuner trop léger - Etre 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"> - 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) - 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), maîtrise 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 (<5s) - Ecouter 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. Ecoute répétitive de livres audios - Revoir un film, un audio, ou afficher un schéma/slogan qui nous inspire - Remercier sincèrement les gens mais ne pas chercher leur approbation - 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 bonne confiance en soi 	P C O O S N I F T I I A F N T	<ul style="list-style-type: none"> - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se déresponsabiliser en accusant tout et tous - Ressasser le passé, s'inquiéter sur le futur - Contact avec des gens négatifs dévalorisants - Emissions pessimistes & journal TV ou radio - 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 - Alterner la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance - Prendre fréquemment une position corporelle digne et positive et sourire - Ecouter 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 	M E A M I O T T R I I O S N E 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)
<ul style="list-style-type: none"> - Mieux se connaître à travers sa NeuroAtypie (Livre, vidéo, audio, stage, ...) - 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 - Trouver la tâche adéquate avec son énergie et son humeur du moment - Utiliser le dernier moment pour avancer très vite sans anxiété préalable - Se motiver naturellement en étant dans ses valeurs, besoins et talents - Appliquer 20 jours une solution qui marche avant de passer à la suivante - Regarder les gens et célébrités qui nous inspirent ou nous ressemblent - Se réjouir de la réussite d'un proche, le féliciter et projeter sur soi-même - Vouloir véritablement être heureux car ce n'est pas nécessaire à la survie 	S A E L L C L O E N R N A à I T S R O E I	<ul style="list-style-type: none"> - Vouloir ressembler aux NeuroTypiques - Une journée sans sortir de chez soi - 100% du temps sur un domaine (Pro? Famille?) - Vivre dans un lieu en désordre et enclavé - Trop sur les Infos et Polémiques TV ou Radios - Avoir peur du lendemain ou de ne pas y arriver - Oublier ses valeurs, fuir ses dons et/ou son CV - Toujours vouloir être ailleurs ou plus tard - Toujours vouloir être avec d'autres gens - S'habituer à son malheur ou accuser les autres - Rester dans la survie trop longtemps
<ul style="list-style-type: none"> - Etre conscient de ses pensées, émotions et sensations en les observant - Etre souvent présent (1mn) à sa respiration et ses sensations corporelles - Apprendre la pleine conscience (stage MBSR, samatta, vipassana) - Tendre vers une bienveillance inconditionnelle envers soi et les autres - Croire en soi, à ses ressources, à son âme, à la vie, ou à son Dieu - Générer un sentiment positif (Joie,Gratitude,Amour) avec le calme mental - Sentir la présence de sa vraie nature (Ame,Moi-Supérieur,Guide-Intérieur) - Nourrir son âme avec des enseignements ou des retraites spirituelles - Avoir un nouveau sens à sa vie (Sagesse,Altruisme) en 2ème partie de vie - 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 C L E	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours identifié à ses pensées et émotions - Ne pas arriver au pardon -> ruminer/ressasser - Toujours critiquer les autres, la vie et se juger - Non accueil de l'impermanence externe/interne - Confondre dogme religieux et spiritualité - Etre trop dogmatique en terme de spiritualité - Etre trop spirituel et juste s'évader du quotidien - S'attacher à des états de conscience modifiés - S'attacher à des sorties du corps, à la Kundalini - Altruisme avec gros besoin de reconnaissance