

# Formtion pour adultes TDAH

**Se rencontrer**

**Mieux se connaitre**

**Trouver ses vrais solutions**

**Transformer durablement sa vie**

**Une semaine dans les Hautes-Alpes**

**Semaine du 7 au 12 Août 2017**

## SOMMAIRE

==> PRESENTATION GENERALE DE LA SEMAINE

==> LES CONFERENCES ET LES FORMATIONS

---> Description générale

---> Conférences interactives en salle

---> Formations pratiques

---> Suivi avec conférences sur le web (6 semaines)

==> HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

---> Description générale

---> Repas

---> Chambre

---> Activités supplémentaires possibles

==> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

==> PARTICIPATION FINANCIERE

==> INSCRIPTION ET RESERVATION

==> DATES – LIEU – TRANSPORTS

## ==> PRESENTATION GENERALE DE LA SEMAINE DE STAGE

-> Il s'agit d'une semaine de formation à la carte avec des conférences, des cours et des balades en Montagnes. Co-animé par Pascal (Coach de vie), Fabien (propriétaire du gîte et accompagnateur de montagne), Jean (cuisinier), ainsi que des bénévoles du site [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org). Le lieu de vie sera un gîte de groupe qui est aussi un centre de vacances agréé ([www.gite-aventure.com](http://www.gite-aventure.com)). C'est du Lundi matin au Samedi soir mais il est conseillé d'arriver la veille le dimanche et de repartir le Dimanche suivant.

-> Unique dans le monde francophone, Il s'agit de se former et de rencontrer d'autres personnes atypiques et mieux se connaître afin d'aller vers un plus grand épanouissement dans sa vie. Cela inclut les particularités suivantes :

- > TDAH, déficit d'attention avec ou sans hyperactivité
- > Haut-potentiels, sur douance
- > Procrastineurs, problème d'organisation, de gestion du temps et des priorités
- > Créatifs, haute intuition, Capacité à rebondir et à se réadapter
- > Impulsifs, trouble léger du comportement
- > Hypersensibles, hyperémotif, cyclothymiques

-> Cela se déroulera à Pisançon, petit village des alpes à 1000 mètres d'altitudes, entre Gap et Grenoble, et à 2km de Saint-Bonnet en Champsaur, un bourg touristique qui dispose d'infrastructures classiques touristiques (restaurants, piscine, tennis, poney pour les enfants, plan d'eau à 3 km, sports d'eau extrême, animations et festivités diverses ...). Il est donc possible et conseillé de venir avec votre famille.

-> Il y a déjà 20 personnes inscrites donc vous serez sur liste d'attente ... Allez au paragraphe « INSCRIPTION ET RESERVATION » plus loin pour voir comment procéder pour prendre contact avec les organisateurs.

-> La vallée du Champsaur est lieu de vacance ensoleillé et idéal pour se reposer et se remettre en forme, ci-dessous un aperçu :



## ==> LE SEMINAIRE TDA/H

### ---> Description générale

La connaissance de ses caractéristiques ou spécificités neurologiques (TDAH, HP, ...) , diagnostiquées ou non, peuvent aider à trouver des solutions afin de développer durablement, dans les mois qui suivent, votre attention, votre énergie et votre humeur afin d'atteindre un meilleur bien-être puis vos objectifs. Le contexte de dépaysement et de confiance, créé par un groupe solidaire et tolérant, est important pour initialiser le processus de changements d'habitudes comportementales et cognitives.

-> Voici la formule qui vous est proposée pour cette semaine de vacance hors norme :

-> Gratuit : Une conférence par jour en salle (vers 19H00) -> Mieux vivre avec une neurologie atypique

-> Gratuit : Routine du matin en groupe (respiration, étirement, yoga, méditation) dans la nature

-> Payant et optionnel : 5 ateliers de développement personnel le matin avec exercices pratiques

-> Payant et optionnel : 3 randonnées en moyenne montagne encadrées par un accompagnateur agréé

-> Payant et optionnel : Suivi collectif (2 mois) pour accompagner les nouvelles habitudes prises durant la semaine

-> Payant et optionnel : Séance de Coaching individuel avant et après la semaine de vacance

### ---> Conférence interactive en salle :

Les conférences en salle se feront en salle ou dans un jardin selon la météo. Au moins une conférence sera animée par des anciens stagiaires qui témoigneront de leur progrès et leur chemin de vie.

-> Les conférences traiteront des sujets suivants :

- 1- Améliorer son hygiène de vie : Alimentation, Respiration, Exercices physique, Gestion du sommeil
- 2- Améliorer son hygiène mentale : Respiration, Relaxation, Méditation, Yoga + Exercices pour être plus attentif
- 3- Vivre le moment présent pour vaincre la distraction, la négativité, la fatigue puis prendre confiance en soi
- 4- Organisation dans le travail et la vie privée, mieux gérer son organisation et sa procrastination
- 6- Augmenter sa motivation et sa stabilité à travers ses valeurs, besoins, talents, croyances, limites
- 7- Vie de couple/famille - Relations sociales et amicales – Communication non violente et analyse transactionnelle



## ---> Ateliers pratiques

Les ateliers seront faits le matin dans la salle de coaching de groupe, et quand c'est possible à l'extérieur dans la nature. Chacun est libre de s'y inscrire et de pratiquer quelques exercices qui seront proposés (Certains exercices se feront 2 par 2) ou par mini-groupes. L'animateur fera souvent réfléchir les stagiaires sur chaque concept énoncé (ou projeté par vidéo-projecteur). Ceux qui veulent partager leurs réflexions au groupe pourront le faire, les plus bavard apprendront à se contenir et les plus introvertis auront l'occasion, s'ils le veulent, de s'exprimer, en sachant que la tolérance sera présente naturellement tout au long de la semaine.

### -> 1- Atelier « Hygiène de vie et du sommeil » pour la qualité d'attention, d'énergie ou d'humeur

... Suivi de consignes durant la semaine pour un meilleur sommeil et une meilleure attention le lendemain

... Comparaison de l'effet de soirées calmes et harmonieuses ou au contraire malsaines (alcool, écrans tard, ...)

... Exemple de rituels du matin et du soir avec apprentissages de quelques techniques

... Comparaison de journées passées à l'intérieur avec celles comprenant une marche ou un contact nature/soleil

### -> 2- Atelier « Hygiène alimentaire »

... Diététique adapté pour l'énergie, l'attention et l'humeur (Régulation dopamine, sérotonine, noradrénaline , ...)

... Pratique au marché local (y compris Bio) pour acheter les paniers repas du repas de midi pour toute la semaine)

... Comparaison de l'effet sur l'attention et l'énergie des repas de la semaine pris avec et sans consignes diététiques

### -> 3- Atelier « Hygiène physique »

... Respiration diaphragmatique + cohérence cardiaque niveau 1 avec les meilleurs guides visuels ou auditifs

... Exercices et mouvements efficaces pour le déficit d'attention et l'énergie (5 mouvements tibétains, brain gym, ...)

... Respiration complète et énergétique (Pranayama) permettant d'augmenter intensément son énergie

### -> 4- Atelier « Hygiène mentale »

... Postures yoga et Qi-Gong efficaces pour l'énergie ou l'attention, marche en pleine conscience dans la nature

... Relaxation et/ou Méditation adaptées aux adultes TDA/H, bénéfique de la méditation courte (1mn à 20mn)

... Proposition des meilleures affirmations et livres audio adaptés au TDA/H pour se reprogrammer positivement

... Techniques diverses pour améliorer ses capacités cérébrales (l'attention et la mémoire)

### -> 5- Atelier « Procrastination et solutions d'organisation »

... Recherche des causes de sa propre procrastination - Méthodes et astuces anti-procrastination

... Recherche de ses propres distractions ou hyper-focalisations non prioritaires pour les contourner

... Recherche de ses vrais valeurs, talents, besoins pour booster la motivation et donc l'attention

-> La densité et l'ambition de chaque atelier peut faire que tous les points ne seront peut-être pas abordés entièrement. La priorité sera donnée aux besoins généraux du groupe avec des exercices improvisés. 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 venant pour les mêmes raisons que soit, c'est-à-dire mieux se connaître, prendre la responsabilité de son épanouissement à 100% et chercher des connaissances, des savoir-être et des savoir-faire pour s'épanouir dans sa vie .



## ---> 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 commencent à s'enregistrer dans notre corps et notre subconscient.

-> Pour ne pas se sentir isolé dans cette démarche, une liste de diffusion par mail sera animée par le coach pendant 6 semaines et sur facebook par les participants pendant 1 an. Donc une liste de diffusions par mail vous permettra de recevoir de mail de motivations et de synthèse de ce que l'on a vu en stage, avec possibilité pour chacun d'y répondre pour utiliser le groupe comme force de motivation et d'expression de ces réussites et blocages éventuels. Un système de co-coaching sera aussi mis en place pour les participants qui le désirent pour se motiver entre eux 2 à 2 avec changement fréquent de partenaire.

-> Le suivi à distance se fera aussi à travers des web-conférences hebdomadaires sur un mois permettra d'aider les participants à prendre leurs nouvelles bonnes habitudes qu'ils auront décidés lors de la semaine de séminaire. Voici une photo prise 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 :

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). Cela peut se faire à distance par téléphone ou skype, ou en face à face pendant les séjours du coach à Paris. 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.



## ==> HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

### ---> Description générale

Le gîte de groupe est réservé pour les demi-pensions (petit-déjeuner, dîner et nuitée) . Le repas de midi sera à la charge de tous (pique-nique durant les randonnées ou panier froid pour les autres avec barbecue à disposition).

Ce gîte de groupe agréé est une ancienne ferme rénovée : [www.gite-aventure.com](http://www.gite-aventure.com).

### ---> Chambres et petits dortoirs de 2 à 8 places

..... 1 chambre de 2 places + 2 chambres de 3 places pour couples & petites familles

..... 2 chambres de 6 places pour les grandes familles ou pour les ados

..... 2 mini dortoirs de 8 places pour les célibataires (garçons / filles) sans dépasser 4 personnes.



### ---> Repas

... petit-déjeuner et dîner compris dans la demi-pension

... Repas de midi : Possibilité de barbecue, pique-nique en groupe. Restaurants à 2km



### ---> Activités supplémentaires possibles et optionnelles l'après-midi (en sus)

... Piscine moderne à 2kms avec jets d'eaux, jacuzzi, saunas, hammam

-> Pratique d'une méditation plaisante dans le sauna municipal (70 ou 90 degrés)

<http://www.saint-bonnet-en-champsaur.net/fr/hiver/activites/centre-aquatique-du-champsaur.html>

... Plan d'eau à 5kms avec jeux et sports aquatiques, parcours accrobranche ...

-> Pratique d'une méditation plaisante sur les reflets du soleil au bord de l'eau

<http://www.saint-bonnet-en-champsaur.net/fr/ete/famille/plan-deau-du-champsaur.html>

... Soins énergétiques avec un magnétiseur présent toute la semaine parmi nous (Jean le cuisinier)

## ==> DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H00 à 9H00 : Yoga et Qi-gong + Méditation et pleine conscience dans la nature
- 9H00 à 10H00 : Petit-déjeuner au gîte ou dans le jardin
- 10H00 à 12H00 : Atelier ou départ en montagne avec un accompagnateur agréé
- 12H30 à 14H00 : Repas libre (Panier repas dans la nature ou barbecue improvisé au Gîte)
- 14H00 à 15H00 : Temps libre (Loisirs nautiques ou petite balade possible)
- 18H30 à 19H30 : Conférence en salle
- 19H30 à 21H : Dîner au gîte ou dans le jardin
- 21H : Temps libre ou conférences/animations avec des invités spécialistes dans leurs domaines

-> Ces horaires seront adaptés à la météo et aux besoins généraux du groupe.

-> Les contraintes de la vie en groupe ne sont pas obligatoires en dehors des conférences, des ateliers et des ballades. Vous pouvez passer du temps seul si vous le désirez, ou avec les participants avec qui vous avez des affinités. Les neufs premières éditions ont clairement montré les capacités de vie en groupe harmonieuse et drôle des personnes atypiques quand on ne se sent pas jugé.



-> Pour les conférences et ateliers, vous pouvez sauter certains rendez-vous, cependant il est évident que votre progression pour prendre de nouvelles bonnes habitudes sera proportionnelle à votre implication durant ce séjour et et les semaines qui suivent. De même le temps passé à marcher ou faire des exercices dans la nature et la montagne (atelier en groupe ou durant votre temps libre) sera proportionnel à l'énergie et à la bonne humeur que vous accumulez durant ce séjour. Cette nouvelle énergie sera propice à des prises de conscience et vous portera dans les semaines qui suivent pour continuer de mettre en œuvre vos nouvelles habitudes.

-> Les conférences interactives sur le web dans le mois qui suivent pour suivre vos progrès et vos difficultés seront programmées de manière hebdomadaire.

## ==> PARTICIPATION FINANCIERE

- 140 Euros : Repas du matin et du soir + Conférences le soir et exercices énergétiques le matin (emplacement tente)
  - 250 Euros : Demi-Pension (Logement + 2 repas) avec conférences le soir et exercices énergétiques le matin
  - 15 Euros par ballade en Moyenne et haute Montagne (8 personnes minimum)
  - 25 Euros par module de formation de développement personnel adapté au TDAH (Matinée)
  - 100 Euros pour un suivi de 2 mois sur le web (6 web-conférence)
- Activités gratuites : Conférence journalière (~19h) + Yoga méditation du matin (~8H) + Nombreuses surprises dont :
- > Concert de musique pour le calme mental et l'intuition avec un musicothérapeute (Mardi soir)
  - > Présentation d'une méthode novatrice pour l'attention, la mémoire, l'énergie et l'humeur (Mercredi soir)
  - > Fabrique et cuisson du pain et de tartes dans le four à bois du village (Samedi matin) avec Atelier Tartes

Ces tarifs sont inférieurs au prix du marché mais reste tout de même négociable pour les petits revenus.

**Moitié prix pour le conjoint** qui souhaite assister aux ateliers

**Moitié prix aussi pour les anciens** ayant déjà assisté à un stage.

**Un acompte de 50 ou 100 Euros** (chèque ou virement bancaire) vous sera demandé pour vous aider à vous décider et confirmer votre réservation. L'acompte sera remboursé en cas de problème majeur du stagiaire ou si le stage est annulé ce qui ne n'est jamais arrivé dans les 9 premières éditions.

Adresse pour l'acompte :

Pascal FAURE

9, impasse de la Chapelle

Pisançon

05500 Saint-Bonnet.

-> 2 règlements seront faits en fin de semaine :

Donc les 2 règlements :

- Les ateliers pour le coach (acompte déduit).

- L'hébergement et les ballades en moyenne et haute montagne pour le propriétaire du gîte (et accompagnateur)

Possibilité de partir en milieu de la semaine avec paiement au prorata, même si ce n'est jamais arrivé jusqu'à maintenant ! A vrai dire, la plupart des participants ne veulent plus se séparer le dernier jour !

## ====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Au 13 Juillet il y a déjà 20 inscrits donc vous serez sur liste d'attente

-> Vous pouvez appeler directement le coach Pascal FAURE au 06.07.60.08.96 (laissez un message sur le répondeur si nécessaire) ou envoyer un simple email à [contact@tdah-adulte.org](mailto:contact@tdah-adulte.org) en indiquant la formule que vous choisissez (140 à 500 Euros) et vos coordonnées téléphoniques. En effet le coach vous rappellera afin de répondre à vos diverses questions et décider conjointement si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

-> Ne faites la démarche que pour vous-même, pas pour quelqu'un de votre famille comme votre conjoint ou votre enfant même s'il est adulte.

-> Le diagnostic TDAH ou HP (Haut-Potentiel) n'est pas un prérequis pour participer au stage, ce sera plutôt votre motivation à vouloir mieux vous connaître et évoluer, au niveau de votre bien-être et de vos projets, dans le sens que vous souhaitez.



## ==> DATES – LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

La date du prochain stage résidentiel dans les Alpes est donc du **Dimanche 6 Aout au Dimanche Samedi 12 Aout 2017**. Officiellement cela commence le Lundi 7 Aout à 9H00 et se termine le Samedi soir 12 Août à 19H00, les participants repartent en général le Lendemain matin après la soirée d'adieux. Il est conseillé d'arriver la veille le Dimanche pour ne pas amputer la journée du Lundi (Installation dans le gîte à partir de 17H00 le Dimanche).

### -> Adresse du lieu :

Pascal FAURE  
9 Impasse de la Chapelle  
Pisançon  
05500 Saint-Bonnet.

### -> Comment y venir :

- Possibilité de co-voiturage à partir des grandes villes (vous serez mis en relation une semaine avant)
- 7H de voiture à partir de Paris (Lyon -> Grenoble -> N85 jusqu'à Saint-Bonnet -> D23 jusqu'à Pisançon)
- 2H30 en car à partir de la gare de Grenoble (après 3H de TGV de Paris à Grenoble)
- 20 mn en car à partir de la gare de Gap (Après le train de nuit Paris-Gap)

### -> Horaire des trains et cars pour l'aller :

Dimanche (Via TGV Paris-Grenoble)

TGV -> Départ Paris (gare de Lyon) : 11H39 → Grenoble (gare SNCF) : 14H55

BUS -> Départ Grenoble (Gare routière et SNCF) : 07H50 ou 16H15 → Arrivée Saint-Bonnet (champs de foire) : 10H20 ou 18H47

Samedi ou Dimanche (Via train de nuit de Paris pour Gap)

TRAIN DE NUIT -> Départ Paris (gare d'Austerlitz) : 21H23 → GAP (gare SNCF) : 06H41

BUS -> Départ Gap (Gare routière et SNCF) : 07H10 → Saint-Bonnet (champs de foire) : 07H33

- Appelez le coach quand vous êtes arrivé à Saint-Bonnet (j'y serai par défaut le Dimanche à 18H47 et le Lundi à 07H28)

### -> Horaire des trains et bus pour le retour :

Vendredi ou Samedi (Via Grenoble et TGV Grenoble-Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 7H28 et 16H28 → Arrivée Grenoble (Gare routière et SNCF) : 9H48 et 18H48

TGV -> Grenoble (gare SNCF) : 10H23 ou 19H20 → Arrivée Paris 13H22 ou 22H26

Vendredi ou Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 18H47 → Arrivée Gap (Gare routière et SNCF) : 19H05

TRAIN DE NUIT -> Gap (gare SNCF) : 21H58 → Arrivée Paris Austerlitz 07H38

### -> Ne pas oublier :

- Vêtements de sport ou pantalon pas trop serré et peu salissant pour les exercices dans la nature (debout)
- Chaussures de sport ou de randonnée pour marcher en toute sécurité dans la nature
- Vêtements chauds pour l'extérieur (1000 m d'altitude)
- Un cahier qui vous plait pour vos écrits (prises de notes, ateliers en salle, ...) – Autres fournitures fournies
- Baladeur mp3 (+ écouteurs) pour affirmations ou livres audios, si votre téléphone portable ne le permet pas.
- Votre réelle envie de vous appuyer sur ces vacances instructives pour évoluer !

