

# Stage résidentiel pour adultes neuro-atypiques (TDAH, HP, DYS, ...)



**Se rencontrer**  
**Mieux se connaître**  
**Ralentir pour accélérer**  
**Expérimenter pour s'approprier**  
**Métamorphoser durablement sa vie**

**Une semaine éducative, expérimentale et vacancière dans les Alpes (+ 3 mois de suivi)**

Pascal



Auteur du site [TDAH Adulte](#)  
Coach & Formateur & Consultant en SI  
Cerveau droit, créatif et intuitif



Fabien



Propriétaire du gîte [L'Aventure](#)  
Cuisinier & Accompagnateur de montagne  
Cerveau gauche, organisé et séquentiel

+ 2 coachs invités :

[Lydie Laville](#) (Respiration Wim Hof et/ou bain froid)

[Vincent Boury](#) (Ancien Athlète haut niveau et consultant en process communication)

Pré-inscription auprès de Pascal au 06.07.60.08.96 ou [contact@tdah-adulte.org](mailto:contact@tdah-adulte.org)

## ➔ PRESENTATION GENERALE DE CETTE SEMAINE CONCUE POUR LES ADULTES NEURO-ATYPIQUES

→ Il s'agit d'une semaine dans un contexte relaxant et énergisant à la fois, avec des cours, des ateliers et deux ou trois randonnées en moyenne montagne. Animé par moi-même, Pascal, auteur du site [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) et coach ([www.neuroatypie.fr](http://www.neuroatypie.fr)), formateur, coach de vie, spécialiste du TDAH & HP (Haut-Potentiel) & HS (Hypersensibilité). Le lieu de vie sera le gîte de groupe de mon voisin qui est aussi un centre de vacances agréé ([www.gite-aventure.com](http://www.gite-aventure.com)). Ce sera du Lundi matin au Vendredi soir mais il est conseillé d'arriver la veille le dimanche et de repartir le Samedi suivant.

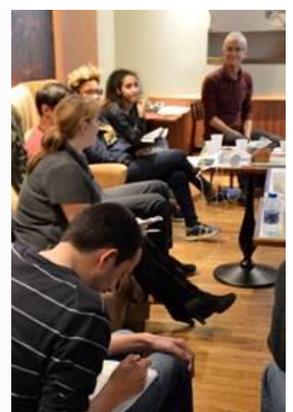


La vallée du Champsaur est propice à la détente, au développement personnel et à une harmonie de groupe

→ Unique dans le monde francophone, Il s'agit de se reposer mais avec des activités énergétiques, apprendre à mieux se connaître à travers sa neuro-atypie et sa propre personnalité, se former en expérimentant des solutions de bien-être, et bien-sûr rencontrer et vivre avec d'autres personnes atypiques. Cette synergie permet en général d'aller vers un meilleur bien-être à court terme mais aussi à plus long terme, pour atteindre un plus grand épanouissement dans sa vie. Cela concerne les particularités suivantes :

- TDAH (Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité)
- HP ou Zèbre (Haut-Potentiels, Surdouance)
- Hypersensibles (HS), hyperémotif, cyclothymiques, anxieux, victime d'un burnout et sorti de la dépression
- Impulsifs pour certains d'entre eux sans que cela nuise à l'harmonie et à la cohésion du groupe.
- Procrastineurs, personnes avec des problèmes d'organisation, de gestion du temps et des priorités
- Créatifs avec haute intuition et ayant naturellement la capacité à rebondir et à se réadapter dans leurs vie

→ 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 de venir avec votre famille.



## → CONTENU PEDAGOGIQUE

Ce n'est pas qu'une formation, bien que contenant des conférences de psychoéducation ou vous sera résumé **l'état de l'art scientifique et récent sur le TDAH**, ainsi que les solutions (naturelles ou pas).

C'est une semaine pour **vivre et intégrer les principaux concepts de la page [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org)** et de son manuel d'autocoaching ( <https://www.tdah-adulte.org/#solutions> ), pas facile à lire peut-être ...

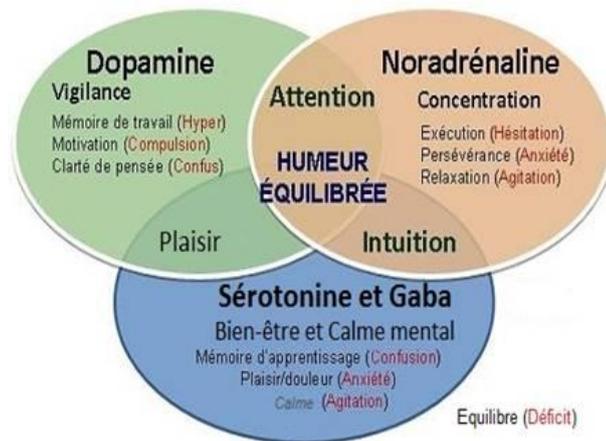
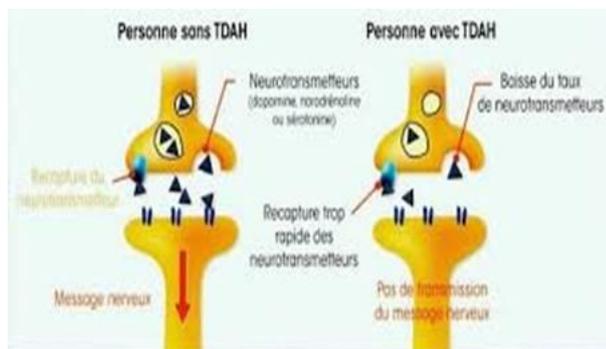
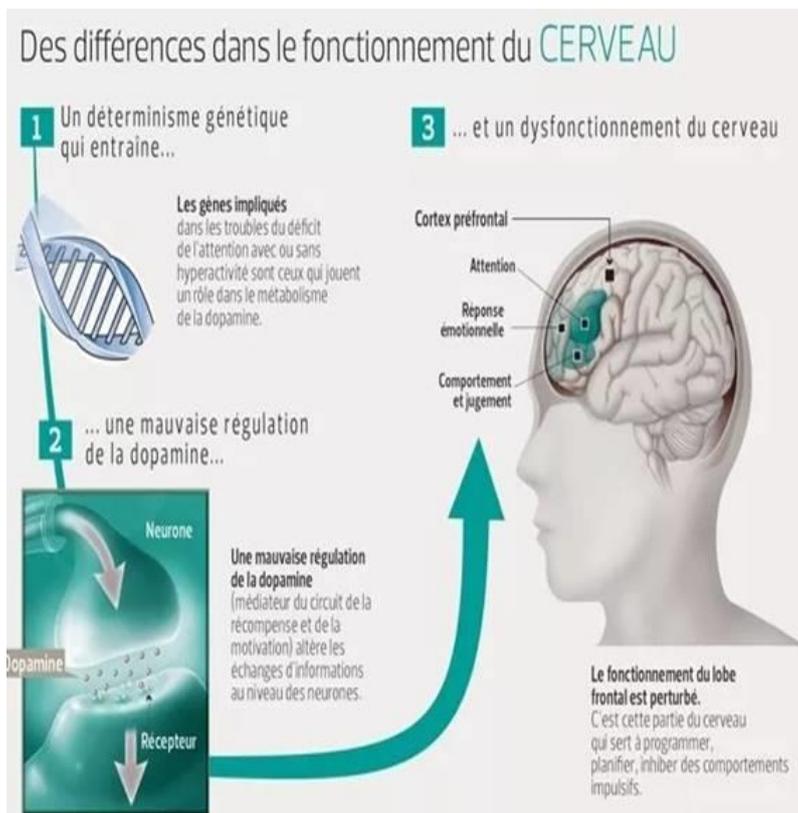
Ceci dit un **support de cours très visuel** vous sera donné le 1<sup>er</sup> jour et sera le fil conducteur de la semaine, à travers des slides projetés (à l'intérieur) et des posters (à l'extérieur) . Il contient aussi des informations (non existante encore sur le site) issue de **l'expérience acquis dans les 70 stages et séminaires** vécus depuis 2013.

→ Type de pédagogie :

- **Conférences interactives** pour apprendre les bases théoriques du TDAH +/- HP +/- HS pour mieux vivre avec une neurologie atypique
- **Ateliers de connaissance de soi à travers les neurosciences** qui expliquent les fluctuations énergétiques et émotionnelles
- **Ateliers d'hygiène physique** (repas préparés par Fabien, qualité du sommeil, yoga, marche et exercices physiques divers dans le village)
- **Ateliers d'hygiène mentale** (Respiration, Relaxation, Méditation de pleine conscience, création d'affirmations personnalisés)
- 2 ou 3 randonnées en montagne avec un accompagnateur agréé + **vivre l'instant présent dans la nature** en groupe et individuellement
- **Suivi collectif d'un mois minimum** pour accompagner les intentions prises par chacun en fin de semaine (Web-confs, emails, WhatsApp)
- Environ 60 mn d'entretien individuel gratuit avec le coach après le stage en plus des discussions perso avec lui durant la semaine

→ Liste des Conférences interactives + Ateliers de mise en pratique (Salle ou pelouse selon la météo)

- 1- Comprendre le TDAH à travers la neuroscience et les neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, ...)
- 3- Améliorer son hygiène de vie : Alimentation, Respiration, Exercices physique, Gestion du sommeil
- 2- Améliorer son hygiène mentale : Respiration, Relaxation, Méditation, Yoga + autres pour être plus attentif
- 3- Développement personnel pour vaincre la négativité, prendre confiance en soi et être dans l'instant présent
- 4- S'organiser dans le travail et dans sa vie privée, mieux gérer son organisation et la procrastination
- 5- Savoir interagir dans ses relations sociales, amicales et familiale (CNV, Analyse Transactionnelle, ...)



## ➔ HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

→ Description générale

Le gîte de groupe est réservé pour vous (petit-déjeuner, déjeuner et nuitée) .

[Les règles gouvernementales et préfectorales concernant le COVID-19](#) seront appliquées dans le gîte

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.



	<b>Aliments et boissons riches en sucres</b> (sucreries, pâtisseries, sodas et jus de fruits)
	<b>Aliments riches en graisses saturées</b> (viandes grasses, charcuterie, fromages fermiers gras)
	Produits laitiers
	Céréales dites raffinées (pâtes, pain blanc, riz, pommes de terre..)
	Fruits à coque, graines
	Huiles végétales (olive, colza et noix)
	<b>Aliments riches en protéines</b> (poissons, oeufs, viandes maigres, volailles)
	Légumes secs (fèves, lentilles, pois). Céréales complètes et pains complets aux céréales.
	Fruits
	Légumes et crudités
	Eau

→ Repas

... petit déjeuner, déjeuner et dîner compris dans la pension

... Repas de midi : Possibilité de barbecue, pique-nique en groupe.



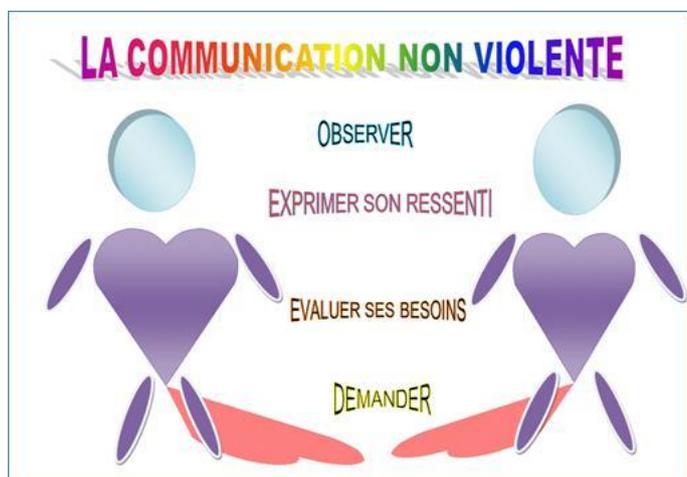
→ **Activités supplémentaires possibles et optionnelles l'après-midi (en sus) :**

→ [Piscine moderne](#) à 2kms avec jets d'eaux, jacuzzi, saunas, hammam

→ [Plan d'eau](#) à 5kms avec jeux et sports aquatiques, parcours accrobranche

Repas suivant les conseils alimentaires abordés le 1er jour

Cette vie en groupe neuro-atypique nous permet de gérer notre hypersensibilité grâce à une bienveillance naturelle et des concepts que l'on verra et discutera en direct lors des petits accrochages inévitables à ce type de semaine



## → DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H00 à 09H00 : Petit-déjeuner libre précédée par une courte séance de yoga (selon la saison)
- 9H00 à 12H00 : Conférence et Ateliers (ou départ en montagne avec l'accompagnateur agréé)
- 12H30 à 14H00 : Déjeuner froid préparé le matin (Panier repas dans la nature ou pique-nique dehors ou au Gite)
- 14H00 à 16H00 : Temps libre (Marche méditative collective possible avec séances yoga)
- 16H00 à 17H00 : Marche méditative collective et/ou séances yoga ou diverses brain gym
- 17H00 à 19H00 : Conférence et Ateliers, partage autour des thèmes abordées
- 19H00 à 22H30 : Préparation collective du Diner si possible Gastronomique et Diététique et bon temps ensemble

→ Ces horaires seront adaptés à la météo et ne seront pas suivi à na minute près pour de multiples raisons. Les anxieux devront lâcher prise à ce qui les fait souffrir (besoin de tout savoir ou de tout planifier). On va donc apprendre à vivre l'instant présent comme il se présente et lâcher prise sur notre perfectionnisme malsain qui nous fait souvent procrastiner ... Donc ce ne sera pas parfait peut-être au sens où vous l'entendez habituellement ... avec un lâcher-prise sans doute pour ceux qui sont anxieux par rapport à ce qui va se passer dans les heures suivantes, et à l'opposé une certaine cadence à suivre pour les hypoactifs plus insouciant

→ Les contraintes de la vie en groupe seront formatrices et votre changement sera proportionnel à votre implication. Les organisateurs ont de la personnalité et de l'expérience pour que l'ambiance soit bonne et ne dégénère pas. Mais votre hypersensibilité sera là aussi, et vos autres vos symptômes TDAH (impatience, ennui, insatisfaction chronique, ...) vous feront-elle faire souvent des critiques ? Vous venez voir des participants qui vous ressemblent, et Pascal un spécialiste du TDAH, pas de l'organisation ... Les horaires standards d'une journée sont résumés ci-dessus et Il y aura une pause par heure. ... et les supers repas servis par Fabien nous détendront et nous cadenceront. Il sera donc préférable de remonter aux organisateurs vos suggestions plutôt que de propager des critiques par derrière 😊



→ L'énergie que vous allez accumuler sera vous portera dans les semaines qui suivent pour continuer de mettre en œuvre vos nouvelles habitudes physiques, mentales et émotionnelles, tout en étant très opérationnel dans votre vie.

Pêle-mêle ci-dessous quelques concepts que nous observerons et déploierons tous les jours pour qu'ils deviennent évidents



## ➔ SUIVI ET RENFORCEMENT MOTIVATION AVEC WEB-CONFS, RESEAU SOCIAL, CO-COACHING

"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 :



→ Séances de coaching individuelles (en sus) :

- 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.

En quelques semaines, les qualités du TDAH et/ou du HP vont compenser les symptômes négatifs dans vos projets et vos relations grâce à vos nouveaux niveaux d'attention, d'énergie, d'humeur et de confiance.

### Symptômes fréquents chez l'adulte

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

### Qualités TDAH/HP

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

## ➔ TARIF ET MODE DE REGLEMENT (Paiement complet le Dimanche ou le Lundi soir)

- Contenu pédagogique (Conférences/Ateliers + Suivi collectif 6 semaines + Coaching individuel 2\*30mn) : **300 Euros**
- Pension (Hébergement + 3 repas dont diner bio gastronomique le soir) : 50 Euros/jours soit pour 6 nuits : **300 Euros**
- **Total de 600 Euros** : Prix très modérée pour une semaine de qualité (+3 mois de suivi), unique en Francophonie.
- . Possible car les organisateurs ont d'autres sources de revenu et veulent ouvrir cette opportunité aux moins fortunés,
- . La sélection des candidats se fera uniquement sur le degré de motivation et l'aptitude à bénéficier de cette méthode
- Beaucoup de surprises et d'invités supplémentaire (voir entête de ce document en bas de page pour Aout 2023)
  
- Prévoir aussi 2 à 3 sorties montagnes (selon météo) optionnelles à **10 Euros l'unité** pour les accompagnateurs
  
- Que l'argent ne soit pas un obstacle, une réduction ou des facilités de paiement sont possibles si vous êtes motivés.
- Vous pouvez bénéficier automatiquement des réductions suivantes sur la partie pédagogique :
  - **20 % de réduction si vous vous inscrivez 3 mois à l'avance** (Total à 540 Euros donc)
  - **50% du prix pour le conjoint** qui souhaite aussi assister aux conférences et ateliers (partie pédagogique)
  - **20% à 50% de réduction pour les anciens stagiaires** (partie pédagogique selon le nb de jours déjà effectués)
  - **30% de réduction pour les enfants de 6 à 12 ans ( <6 ans gratuit) qui vous accompagne** (Partie hébergement)

**Un acompte d'environ 100 Euros** (cheque ou virement bancaire) vous sera demandé pour vous aider à vous décider et nous permettre de clore au bon moment les inscriptions. L'acompte sera remboursé en cas de problème majeur du stagiaire ou si le stage est annulé ce qui ne n'est jamais arrivé (sauf au printemps du COVID ...).

Adresse pour l'acompte :

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

→ 2 règlements (300 Euros + 300 Euros) me seront faits à l'arrivé le dimanche ou dans la journée de Lundi

- Les conférences et ateliers pour moi le coach (acompte déduis).
- La demi-pension et les balades en montagne que je transmettrai à Fabien

*Le stage est déclaré bien sûr mais un grand nombre de chèques est difficile à gérer pour un coach lui-même TDAH 😊 Merci !*

Possibilité de partir en milieu de la semaine pour toute raison majeure ou si vous insufflez de la négativité par rapport à ce qui vous est proposé, vous serez même invités à quitter le lieu et le groupe si c'est jugé trop caricatural et pénalisant par d'autres participants et par les organisateurs. ! L'insatisfaction chronique du TDAH, l'impatience inhérent à ce trouble n'est pas toujours compatible à une vie de groupe sereine. Les deux dernières éditions ont été perturbées et les organisateurs seront très vigilants à ce que cela ne se reproduise pas, car cela va à l'encontre de l'intérêt général, et donc cela pénalise ceux qui jouent vraiment le jeu. Cela dit depuis 10 ans les 25 semaines TDAH de ce type ont permis à la grande majorité des participants de commencer une nouvelle vie plus conforme à ce qu'ils sont, ou à ce qu'ils aimeraient devenir. C'est ce qui motivent les organisateurs à continuer, et non pas l'argent qui est d'un montant plus que raisonnable. Vous pouvez lire les [commentaires des anciens participants sur ce lien](#) . Il y en aurait peut-être 10 fois plus si la procrastination et le perfectionnisme des participants ne les empêchait pas de mettre un simple message de ressenti positif le lendemain du retour 😊



## → INSCRIPTION ET RESERVATION ([Voir les prochaines dates en cliquant sur ce lien](#))

→ Envoyez un email à [contact@tdah-adulte.org](mailto:contact@tdah-adulte.org) ou appelez-le au 06.07.60.08.96 (Texto/SMS possible à ce numéro). Il y aura un 1er entretien téléphonique, et peut-être quelques jours après un 2eme entretien de confirmation en visio (WhatsApp, zoom, ...). L'idée est que vous fassiez le bon choix.

→ Le premier entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs. Vous choisirez une intention de changement dans vos habitudes et que vous commencerez à mettre en place avant le 2eme entretien qui confirmera notre motivation réciproque à être ensemble durant une semaine.

→ Cette semaine est réservée aux adultes qui sont déjà dans la vie active ou simplement étudiant. 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. Pour les couples, il y aura un entretien préalable par conjoint pour vérifier l'adéquation du stage auprès des 2 partenaires.

→ Le diagnostic TDAH ou test QI HP (Haut-Potentiel) ne sont pas du tout un prérequis pour participer au stage. Ce qui est indispensable, c'est 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 bien sûr, même si votre système de croyance va être sans doute bouleversé à la suite de cette semaine.

→ Ce stage est unique en Francophonie et bénéficie d'une expérience de 7 ans (ce sera le 22eme stage d'une semaine dans ce lieu et ce gîte). Presque tous les participants qui se sont impliqués dans le changement sont repartis satisfaits et reboostés depuis 2015. (Revoir [les commentaires des anciens participants sur ce lien](#)). Le retour chez soi dans son univers familial, peut-être plus difficile, tellement on a apprécié cette vie à la fois instructive et relaxante, ou notamment chacun développe une tolérance envers les autres stagiaires qui nous ressemblent tant ... Et c'est là que le suivi de groupe et/ou individuel est très aidant ! Les organisateurs en font généralement plus que ce qui est prévu, et attendez-vous à avoir des cadeaux de type pédagogique ou recevoir des invités surprises qui amènent leurs compétences : (techniques pour vivre l'instant présent, harmonie dans les relations, techniques d'organisation, .....)

→ **Vous procrastiner pour vous inscrire ?** Il ne suffit pas de poser cette semaine sur votre agenda ou de le noter sur votre TODO list ? Il faut vous faire connaître au mail suivant [contact@tdah-adulte.org](mailto:contact@tdah-adulte.org) (ou l'appeler au 06.07.60.08.96), maintenant 😊 Ne comptez pas sur le dernier moment car c'est généralement plein un mois avant ...

→ **La Procrastination et l'Organisation seront aussi des thèmes phares du stage**



## ➔ DATES – LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

Pour toutes les dates de stage résidentiel dans les Alpes, c'est du **Dimanche au Samedi**. Officiellement cela commence le Lundi matin à 9H00 et se termine le Vendredi à 19H00, les participants repartent en général le Lendemain matin après la soirée d'adieux souvent riche en rigolades et en émotions, même si cela vous semble impossible ou abstrait au moment où vous lisez ces lignes. Il est donc conseillé d'arriver la veille le Dimanche pour ne pas amputer la journée du Lundi (Installation dans le gîte à partir de 17H00). Le lundi (Midi ou soir) nous irons faire les courses pour nous préparer des bons petits plats la semaine !

➔ Adresse du lieu : Gîte l'aventure - 5, route de la Serre - 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 18H27

Dimanche (Via train de nuit de Paris pour arriver à Gap Lundi matin)

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 18H27 et le Lundi à 07H28)

➔ Horaire des trains et bus pour le retour :

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

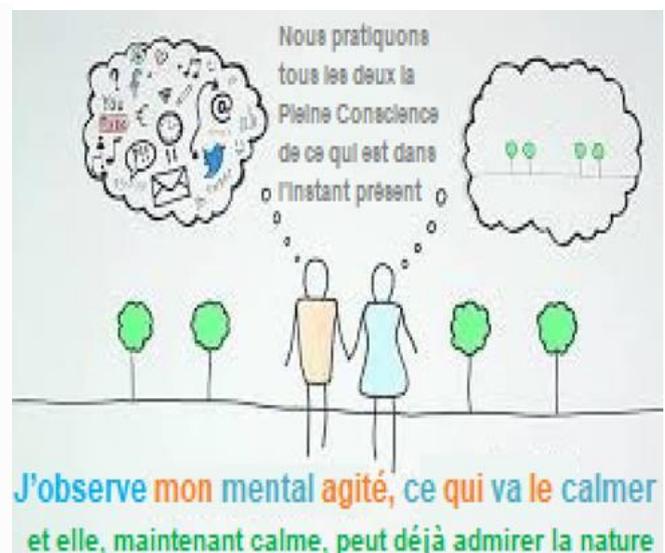
Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

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 et possibilité de vent forts mais secs)
- Votre réelle envie de vous appuyer sur cette semaine éducative pour évoluer !





→ Les 2 menus du site qu'on détaillera et surtout qu'on vivra durant une semaine

# Le TDAH

## chez l'Adulte

Trouble du Déficit d'Attention  
avec ou sans Hyperactivité

et avec souvent un Haut Potentiel (HP)  
+ une HyperSensibilité (HS)

Site d'informations sur le TDAH - **Stratégies, Conseils et Outils pour s'accomplir**

### MENU PRINCIPAL

<a href="#">Les 3 types de TDAH</a>	<a href="#">Evolution : Enfant puis Adulte TDAH</a>	<a href="#">20 symptômes difficiles ou dévalorisants</a>	<a href="#">20 qualités talents ou besoins</a>	<a href="#">Base théorique Neurosciences - Profils types</a>	<a href="#">Web-Confs du Jeudi 20h- 21h30</a>
<a href="#">Autodiagnostic TDAH (+ HP + TSA-SDI + DYS...)</a>	<a href="#">Diagnostic médical et démarches</a>	<a href="#">Traitements médicamenteux</a>	<a href="#">Thérapies TDAH</a>	<a href="#">Groupes de parole TDAH Coaching TDAH</a>	<a href="#">Tous les témoignages Le vôtre ici ?</a>
<a href="#">Auto-Coaching ▶▶▶</a>	<a href="#">Hygiène de vie, du corps Sommeil</a>	<a href="#">Faire le calme des pensées et des émotions</a>	<a href="#">- Style de vie - Métiers</a>	<a href="#">Procrastination + Organisation + Le temps ...</a>	<a href="#">Séminaires Stages résidentiels</a>
<a href="#">- Motivation et Autodiscipline - Divers pièges</a>	<a href="#">Relations pro. + pers. amour amille</a>	<a href="#">- Alimentation - Micro-Nutrition - Nootropiques</a>	<a href="#">Audios pour s'épanouir</a>	<a href="#">A propos de cette page</a>	<a href="#">- Le blog - Actualités - Autres outils</a>

## Manuel d'Auto-Coaching

<a href="#">Auto-Coaching ⇒</a>	<a href="#">Bien-Etre et Attention</a>	<a href="#">Hygiène Vie/Physique</a>	<a href="#">Calme/Hygiène Mentale</a>	<a href="#">Styles Vie/Objectifs</a>	<a href="#">Métiers adaptés</a>
<a href="#">Anti- Procrastination</a>	<a href="#">Motivation &amp; Attention</a>	<a href="#">Eviter les pièges TDAH</a>	<a href="#">Famille et Relations</a>	<a href="#">Diététique &amp; Nutriments</a>	<a href="#">Audios &amp; vidéos</a>

200 conseils en 12 familles pour contourner  
ou utiliser votre TDAH (et/ou HP) sans aide extérieure

Donc à bientôt peut-être ☺

Pascal

(Rappel : Pré-inscription au 06.07.60.08.96 ou [contact@tdah-adulte.org](mailto:contact@tdah-adulte.org))