Stage résidentiel pour Adultes NeuroAtypiques (TDAH, HP, …)

Se rencontrer
Mieux se connaitre
Ralentir pour accélérer
Expérimenter pour s'aproprier
Métamorphoser durablement sa vie

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

Pascal

Fabien

Auteur du site TDAH Adulte
Coach & Formateur & Consultant en SI
Cerveau droit, créatif et intuitif

Propriétaire du gite L'Aventure
Cuisinier & Accompagnateur de montagne
Cerveau gauche, organisé et séquentiel

Cliquez ici pour voir les prochaines dates

PRESENTATION GENERALE DE CETTE SEMAINE NEURO-ATYPIQUE

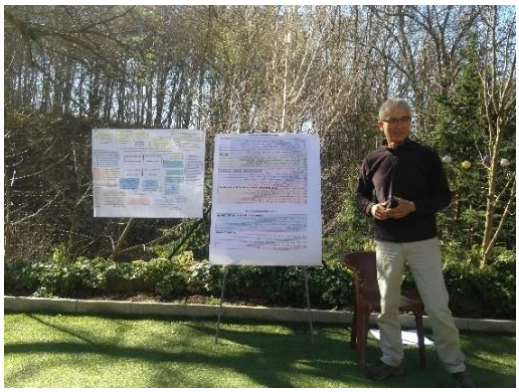
-> Il s'agit d'une semaine dans un contexte relaxant et énergisant à la fois, avec des cours qui suivront un **support de cours inédit de 30 pages**, des ateliers, et des randonnées en moyenne montagne. Animé par moi-même, Pascal, auteur du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com), formateur, coach de vie, spécialiste du TDAH & HP (Haut-Potentiel) & HS (Hypersensibilité). Le lieu de vie sera le gite de groupe de mon voisin qui est aussi un centre de vacances agréé (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, ici à l'Automne, est propice à la détente 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 connaitre 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), spectre autistiques
-> Hypersensibles (HS, anxieux, victime d'un burnout et sorti de la dépression
-> Impulsifs sans que cela nuise à l'harmonie et à la cohésion du groupe.
-> Procrastineurs avec des problèmes d'organisation, de gestion du temps et des priorités
-> Créatifs avec haute intuition et cherchant 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, Il est donc possible de venir avec votre famille.



CONTENU PEDAGOGIQUE

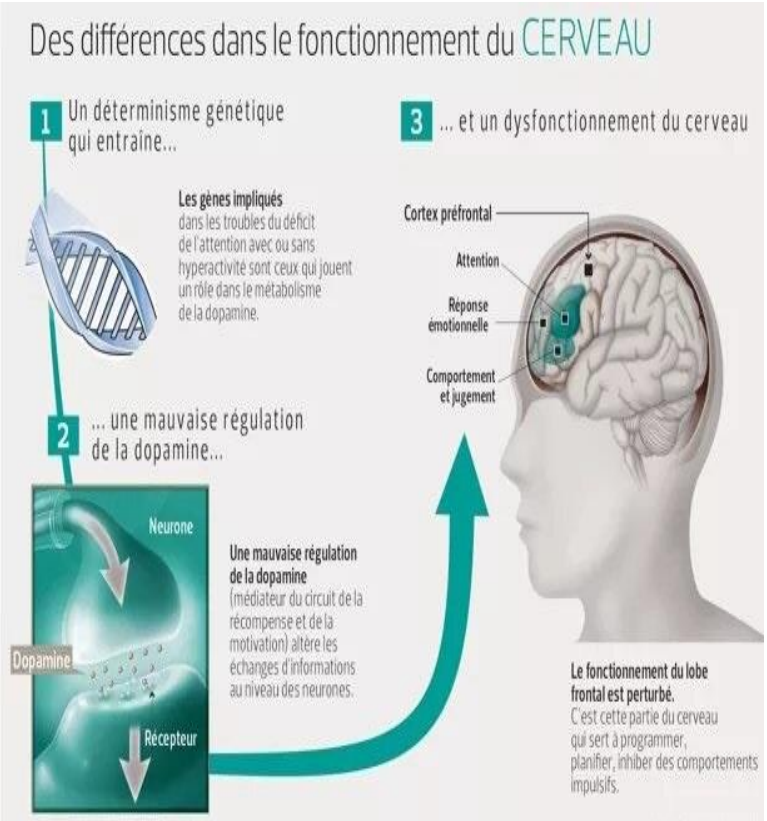
==> Ce n'est pas qu'une formation, bien que contenant des conférences de psychoéducation, neuroscience, développement personnel, ou vous sera résumé l'état de l'art sur le TDAH et les solutions naturelles, mais aussi scientifiques et très récentes.
C'est une semaine pour vivre et intégrer les principaux concepts analysés sur la page www.tdah-adulte.org et de son manuel d'auto-coaching, pas facile à lire peut-être …

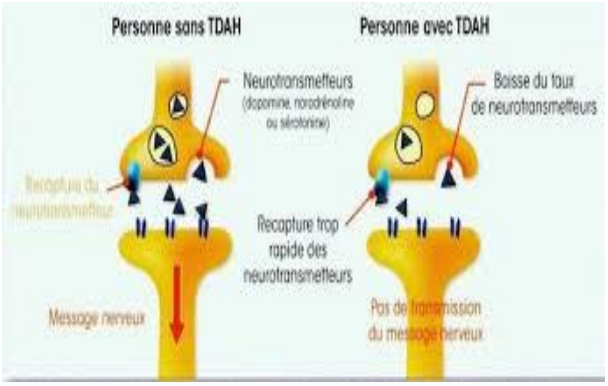
⟶ Contenu pédagogique de la semaine :

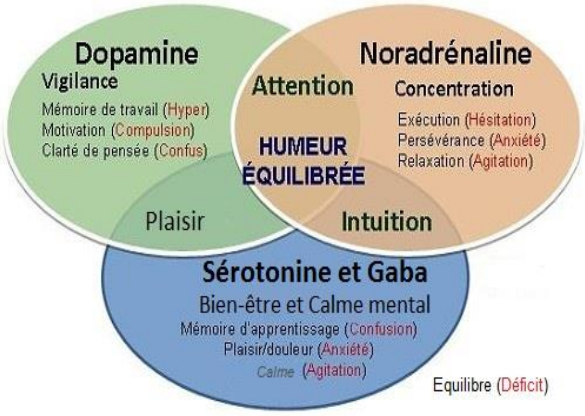
- ► Conférences interactives pour apprendre essentiellement les bases théoriques du TDAH
- ► Ateliers de connaissance de soi à travers les neurosciences avec des fluctuations énergétiques
- ► Ateliers d'hygiène physique (repas préparés par Fabien, qualité du sommeil, yoga, marche, …)
- ► Ateliers d'hygiène mentale (Respiration, Relaxation, Méditation, Affirmations personnalisés)
- ► 2 ou 3 randonnées en montagne avec un accompagnateur agréé + Instant présent avec le coach
- ► Suivi collectif d'un mois minimum pour accompagner les intentions de chacun (Web-confs, WhatsApp)
- ► Environ 60 mn d'entretien individuel gratuit avec le coach après le stage

⟶ Conférences interactives + mise en pratique en groupe avec ateliers (Salle ou pelouse selon la météo)

1- Comprendre le TDAH à travers la neuroscience et les neurotransmetteurs (dopamine, noradrenaline, …)
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

Le gite de groupe est réservé pour vous (petit-déjeuner, déjeuner et nuitée) .
Ce gite de groupe agréé est une ancienne ferme rénovée : 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

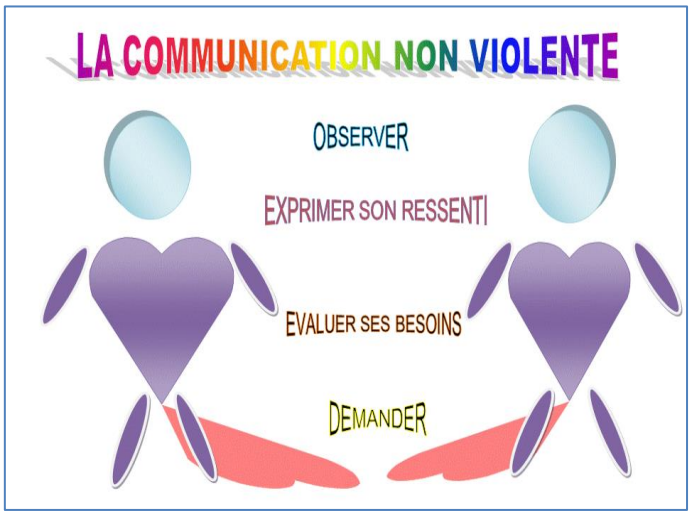
⟶ 2 mini dortoirs de 8 places pour les célibataires (garçons / filles) sans dépasser 4 personnes.

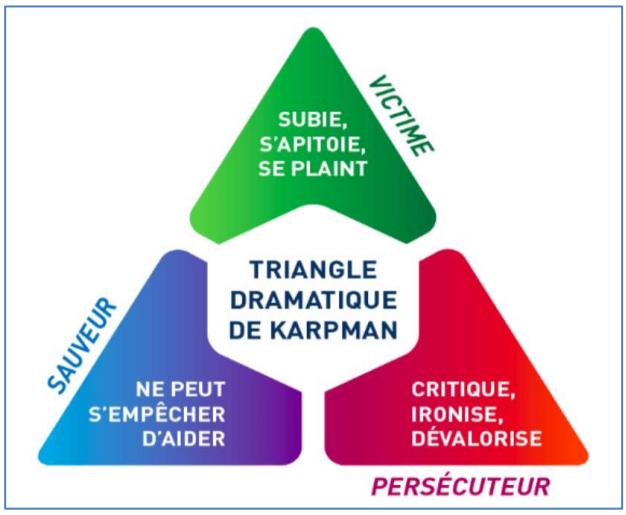
→ Repas
► petit déjeuner, déjeuner et diner compris dans la pension
► Repas de midi : Possibilité de barbecue, pique-nique en groupe.

→ Activités supplémentaires possibles et optionnelles l'après-midi :
► Piscine moderne à 2kms avec jets d'eaux, jacuzzi, saunas
► Plan d'eau à 5kms avec jeux et sports aquatiques, accrobranche

Repas suivant les conseils alimentaires abordés le 1er jour allégés en gluten et sans pesticides
Possibilité d'avoir un régime végétarien !!

Beaucoup d'occasions de mettre en pratique la CNV et l'AT





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

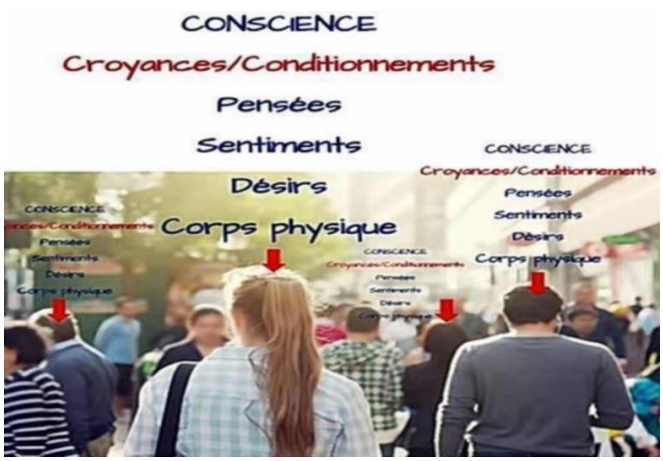
-> Ces horaires seront adaptés à la météo et ne seront pas suivi à na minute près pour de multiples raisons. Les anxieux devront lâcher prise à ce qui les fait souffrir (besoin de tout savoir ou de tout planifier). On va donc apprendre à vivre l'instant présent comme il se présente et lâcher prise sur 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 insouciants

-> 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 (impatiente, ennuie, 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.

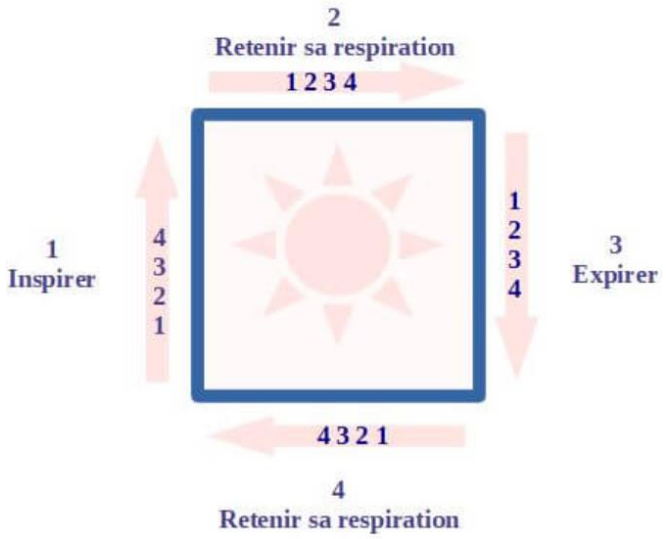
-> L'énergie que vous allez accumuler sera vous portera dans les semaines qui suivent pour continuer de mettre en œuvre vos nouvelles habitudes physiques, mentales et émotionnelles, tout en étant très opérationnel dans votre vie.

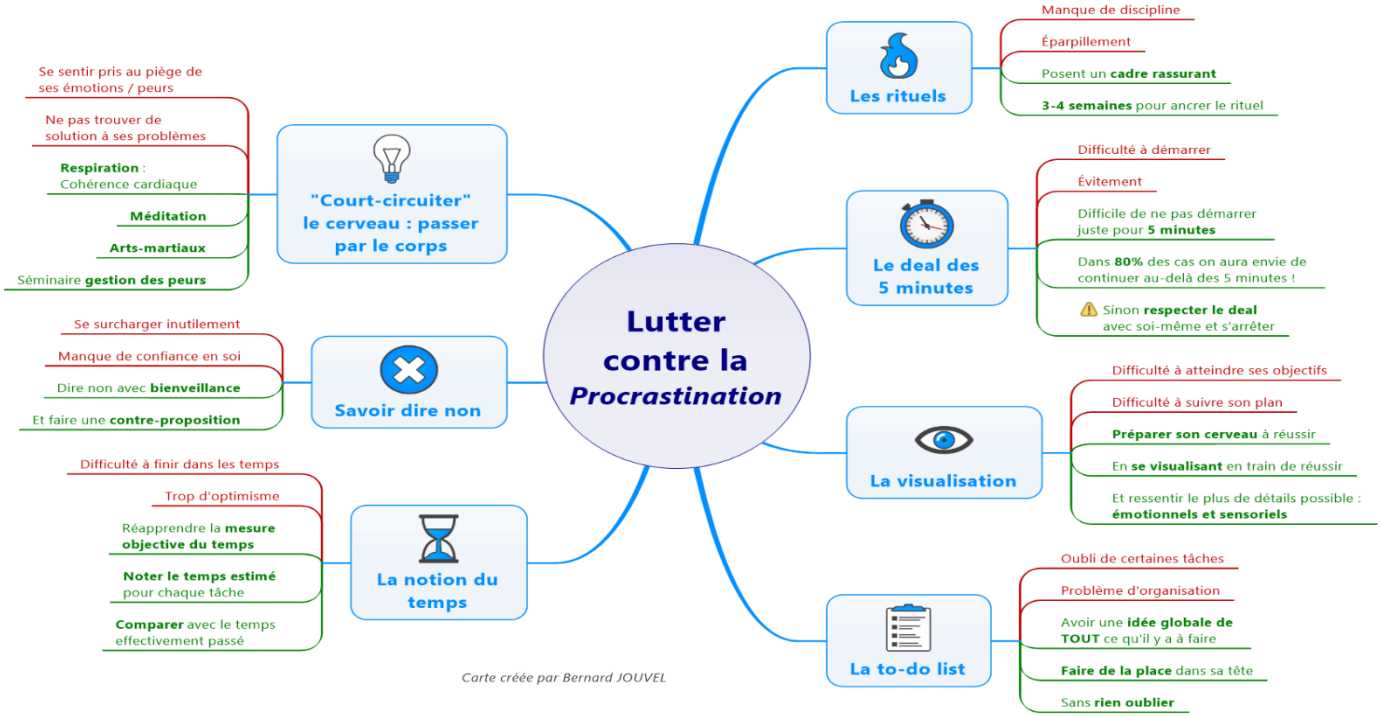
Pêle-mêle ci-dessous quelques autres concepts que nous observerons et déploierons tous les jours pour qu'ils deviennent évidents

Observer souvent nos différentes couches agitées par le TDAH/HP en développant notre CONSCIENCE



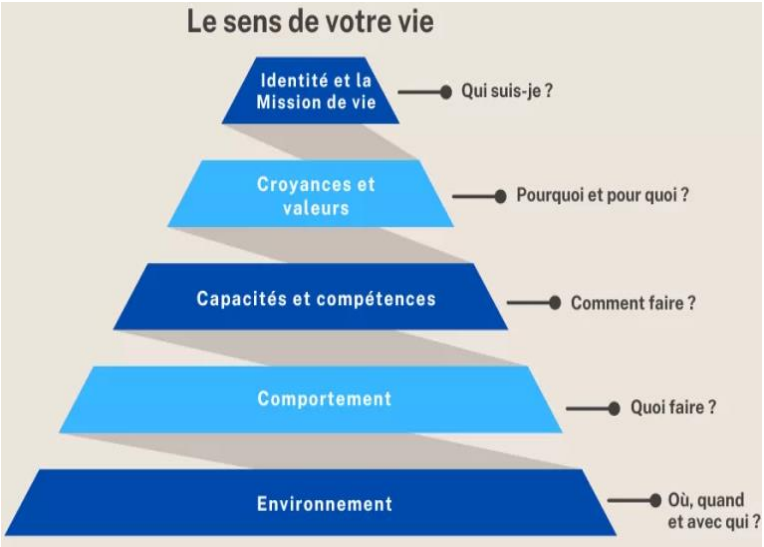
D'AUTRES CONCEPTS THEORIQUES ET PRATIQUES





OBSERVATIONS	SENSATIONS	PENSÉES	ÉMOTIONS	ACTIONS	BESOINS	SOLUTIONS
Ce que je perçois avec mes 5 sens : les mots, les images, les contacts physiques, les odeurs, les goûts. Ce qu'une caméra enregistrerait si elle filmait la scène.	Où est-ce que je sens quelque chose dans mon corps ? Comment ça fait ?	Comment j'interprète cet événement ? Qu'est-ce que je me dis à moi-même ? Que me dit ma petite voix intérieure ?	Comment je me sens par rapport à cette situation ? Quelle est la (ou les) émotion(s) que je ressens ? Quelle est son intensité ?	Qu'est-ce que j'ai envie de faire ? Quelles actions j'ai envie d'entreprendre en fonction de la situation, de mon évaluation et de mes émotions ?	Qu'est-ce qui est réellement important pour moi dans cette situation ? De quel besoin fondamental me parle cette émotion ? Quel est le message apporté par cette émotion ?	Ai-je plusieurs alternatives pour répondre à mon/ mes besoin(s) ? Quelles solutions je trouve ? Quelle solution je décide d'appliquer ?

apprendreaeduquer.fr



SUIVI DE 1 A 3 MOIS AVEC RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION + CONFERENCES SUR LE WEB

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

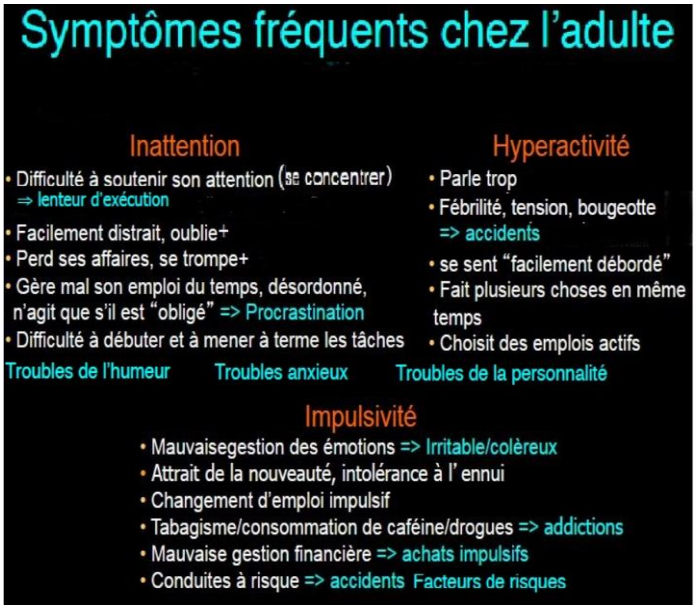
-> On estime qu'il faut réellement **3 semaines** pour que des nouvelles habitudes (physiques, énergétiques, émotionnelles, mentales, spirituelles …) commencent à s'enregistrer dans notre corps et notre subconscient, **puis 3 mois** pour que cela s'intègre vraiment en nous.

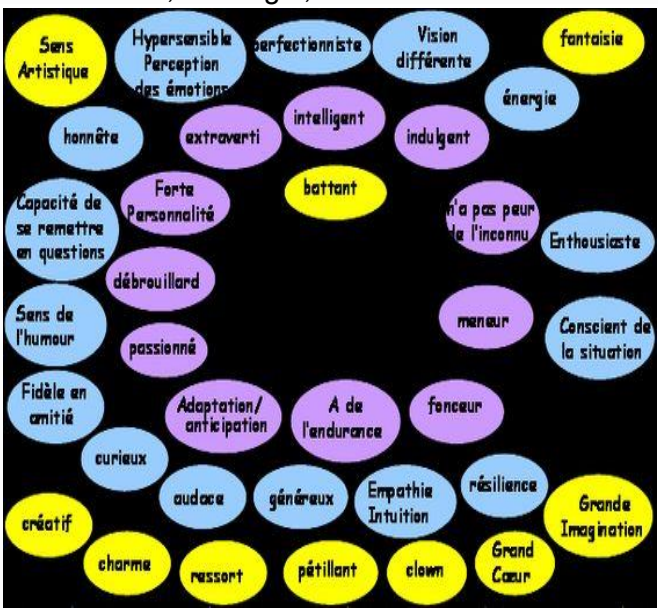
4 types de suivi seront proposées avec possibilité de les cumuler pour vous aider à évoluer sur le long terme :

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 ou trinôme** qui sera aussi mis en place entre les participants qui le désirent, afin de se coacher entre eux 2 à 2 ou 3 à 3, avec changement éventuel de partenaires.
3. Avec une **liste diffusion par mail avec des document complémentaires qui seront envoyés.** Il enverra donc 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 pendant 4 semaines minimum, puis plus espacé pendant 3 mois si la majorité du groupe est toujours d'accord**., Chaque participants partage sa semaine et les intentions qu'il a pris à la fin du stages. Le groupe et le coach soutient ou conseille celui qui parle à réellement prendre ses 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 grace à vos nouveaux niveaux d'attention, d'énergie, d'humeur et de confiance.





TARIF ET MODE DE REGLEMENT

- Contenu pédagogique (Conférences/Ateliers + Suivi collectif 6 semaines + Coaching individuel 2*30mn) : **400 Euros**
- Pension (Hébergement + 3 repas dont diner bio gastronomique le soir) : 50 Euros/jours soit pour 6 nuits : **300 Euros**
-> **Total de 700 Euros** (Très en dessous des prix du marché pour une semaine de qualité et unique en Francophonie)

- 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 :
- 15 % de réduction si vous vous inscrivez 5 mois avant : Total à 600 Euros donc au lieu de 700 !
- 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 de 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 depuis 2014 (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 le plus tôt possible dans la semaine
- 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 ne sont pas toujours compatible à une vie de groupe sereine. 2 éditions sur 32 ont été perturbées et les organisateurs sont maintenant très vigilants à ce que cela ne se reproduise pas. En effet cela va à l'encontre de l'intérêt général, et donc cela pénalise la majorité des participants qui sont satisfaits et qui veulent aller jusqu'au bout du contenu du stage qui est très complet. Cela dit depuis 2014, avec une moyenne de 3 stages par an, les nombreux stages 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 après leur retour.

INSCRIPTION ET RESERVATION

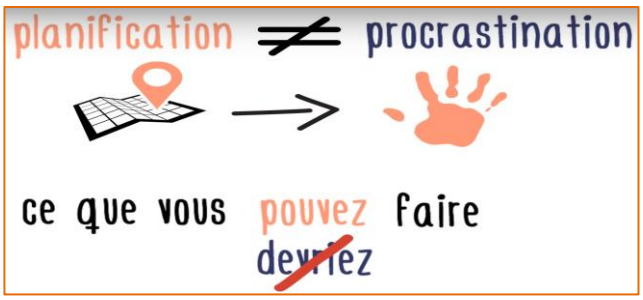
-> Envoyez un email à contact@tdah-adulte.org ou appelez-le au 06.07.60.08.96 (Texto/SMS possible à ce numéro). Autre possibilité avec ce formulaire de pré-inscription ou vous pourrez décrire vos attentes plus formellement.
Il y aura un 1er entretien téléphonique, puis quelques jours après un 2eme entretien de confirmation en visio (WhatsApp, zoom, …)
-> Le premier entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur ce stage et décider ensemble si cela parait 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 votre motivation à participer à cet évènement.
-> Ce séminaire est réservé 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 connaitre 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.

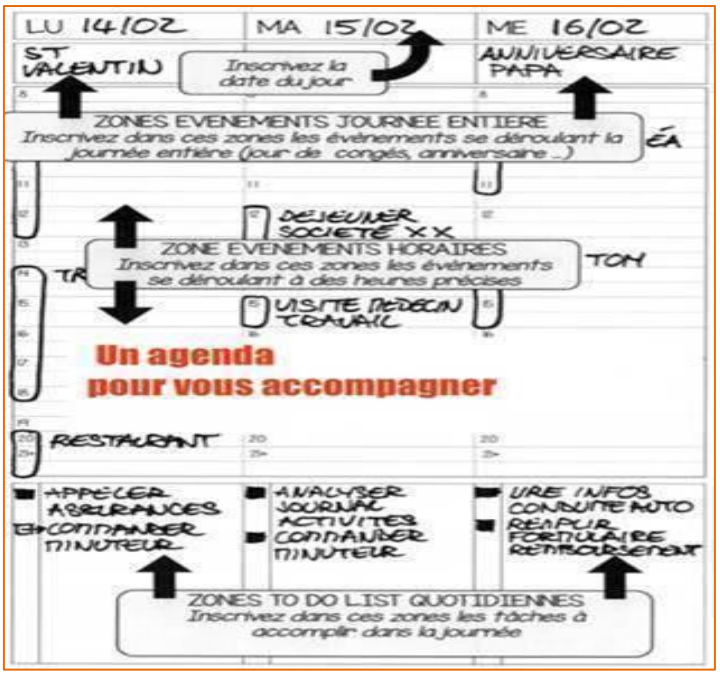
-> Ce stage est unique en Francophonie et bénéficie d'une expérience depuis 2014 avec 3 stages par ans. Presque tous les participants qui se sont impliqués dans le changement sont repartis satisfaits et reboostés depuis 2014. (Revoir les commentaires des anciens participants sur ce lien). Le retour chez soi dans son univers familier, 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 invité surprises qui amènent leurs compétences : (techniques pour vivre l'instant présent, harmonie dans les relations, techniques d'organisation, …..)

Voir les prochaines dates en cliquant sur ce lien

➔ **Vous procrastiner pour vous inscrire ?** Il ne suffit pas de poser cette semaine sur votre agenda ou de le noter sur votre TODO list (que vous allez perdre …) ? Il faut vous faire connaitre à 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 …

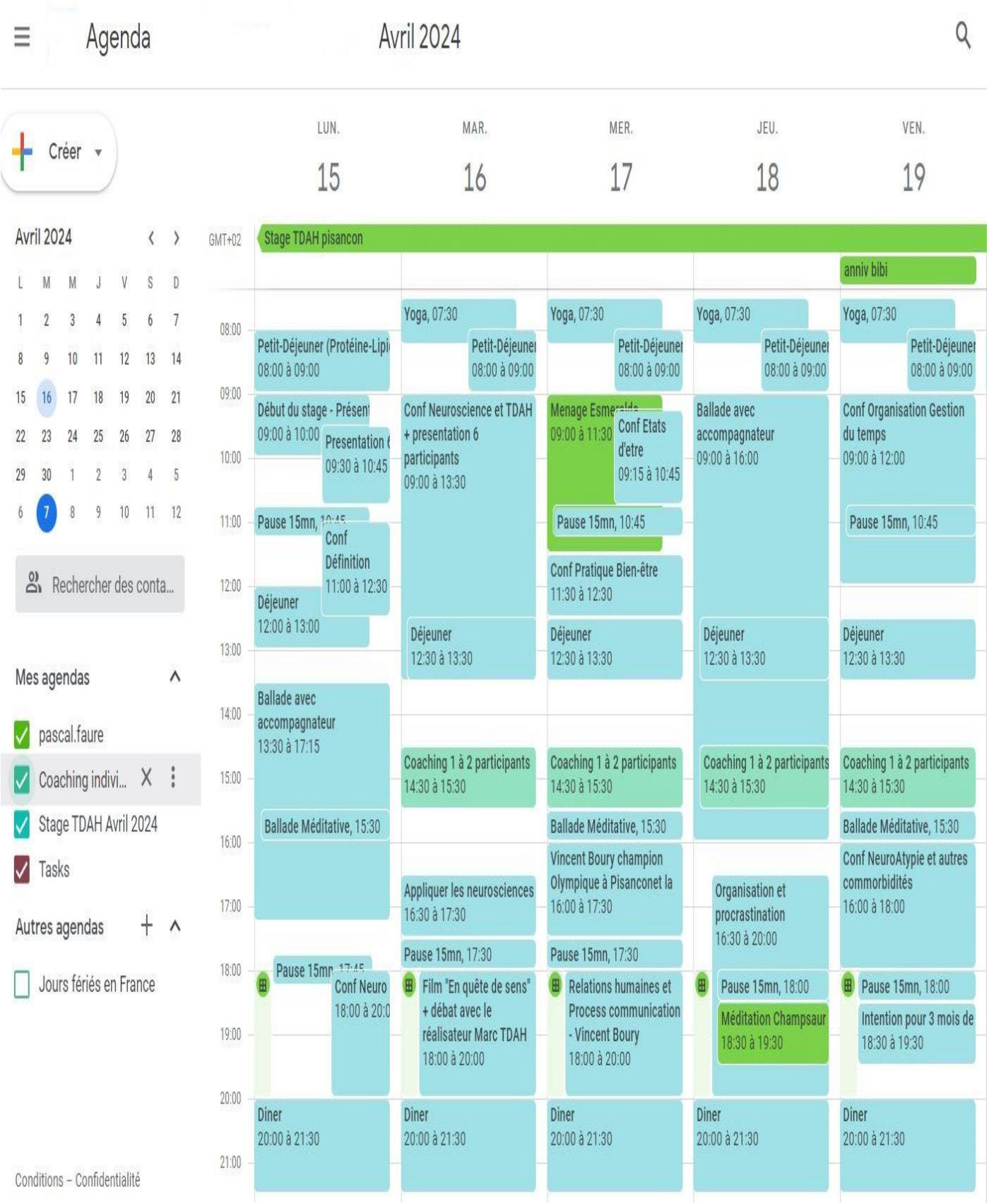
➔ **La procrastination et l'Organisation seront aussi des thèmes phares, avec des outils papier ou électroniques**





S’ORGANISER AVEC DES OUTILS ELECTRONIQUE OU PAPIER

La semaine du précédent stage vacancier TDAH d’Avril 2024



Il y aura des changements sans doute au mois d’Août …

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 gite 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 : Gite 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 Pisancon)
- 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

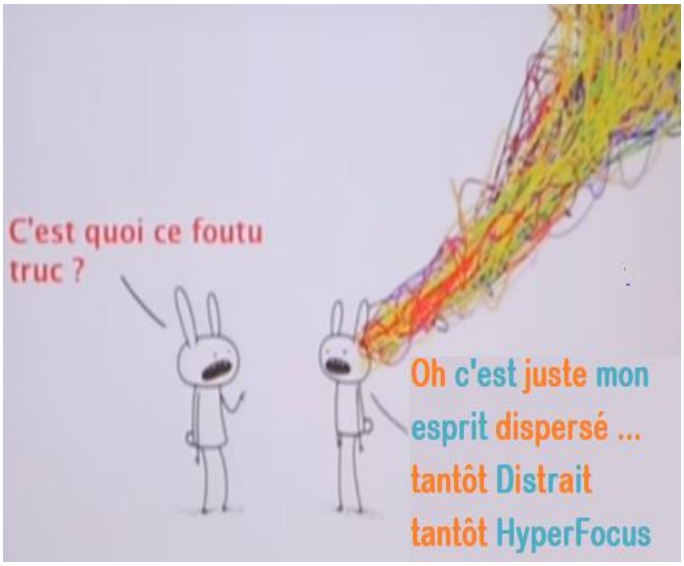
Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

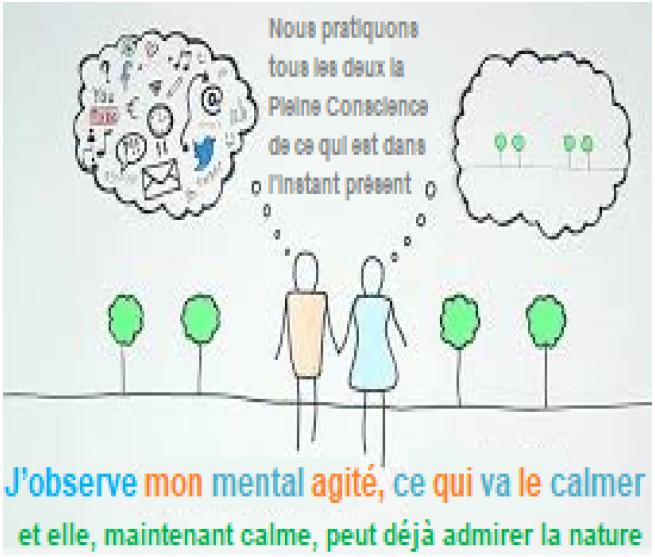
BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 18H47 → Arrivée Gap (Gare routière et SNCF) : 19H05

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 !





Le tableau suivant ne vous fera plus peur mais vous rassurera comme référentiel ou pense-bête

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
- 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, ...	HYGIENE PHYSIQUE	- Rester trop tard sur les écrans le soir (> 22h) - Mauvais sommeil (tardif, trop court, trop long, ...) - Hypoglycémie puis manger trop pour déstresser - Diner 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
- 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 ...	CALME MENTAL	- 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
- 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	MAITRISE EMOTIONS	- 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, ...)
- 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	POSITIF CONFIANT	- 100% du temps sur un seul domaine (Pro ? Pers ?) - Refuser tout engagement, immobilisme - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se déresponsabiliser 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
- 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	MIEUX SE	- 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
- 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	CONSCIENTE SPIRITUELLE	- 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

... et **quand tout va mal** vous pouvez **vous rééquilibrer** avec ce tableau incluant les **molécules spéciales TDAH :**

Rechargement Attention/Energie/Humeur quand tout va mal			Fuite Attention/Energie/Humeur
- Séance sportive cardio de 20mn (jogging, vélo, natation, marche rapide)	+	-	- Soirée et nuit sur écrans (TV/Ordi/Smartphone)
- 1h de pause, coupure avec une activité physique, manuelle ou artistique	+	-	- Hyperfocalisation en apnée (sans respirer)
- Marcher 1h dans la nature avec étirement, musculation, en respirant ...	+	-	- Hyperfocalisation trop longue (Jours & Nuits)
- 15mn de respirations pranayama (longues rétentions poumons plein	+	-	- Succession d'émotions et pensées négatives
- L-Tyrosine 1g (Dopamine) et/ou L-Phénylalanine 0,5g (Noradrénaline)	+	-	- Forte émotion négative ou mauvais état interne
- si non suffisant, faible dose de stimulant (Méthylphénidate) à la demande	+	-	- Irritabilité impulsive et colérique puis culpabilité
- 0,5g de L-Tryptophane pour l'humeur. 1mg de mélatonine si coucher tard	+	-	- Malaise digestif du fait de trop ou mal manger
- Jeûne intermittent (20H->12H) en acceptant l'hypoglycémie du matin)	+	-	- puis hypoglycémie résultant du jeûne récupérat
- Soirée sans écrans en écoutant de la musique ou des audios relaxants	+	-	- Trop peu de Magnesium/Fer/Omega3/Protéines
- Sieste courte (20mn), bonne nuit de sommeil en se couchant 1h plus tôt	+	-	- Trop de stimulants (Méthyphénidate, Caféine,..)
- Weekend de coupure par rapport à ses activités de la semaine	+	-	- Rechercher éperdue du médicament miracle
- Vacances dépaysantes courtes et fréquentes, actives et non cérébrales	+	-	- Croire qu'une fuite d'énergie (ou humeur) va du

Menus du site qu'on détaillera, commentera et surtout qu'on vivra durant une semaine

Donc à bientôt peut-être 😊

Pascal FAURE
contact@tdah-adulte.org

Formulaire de pré-inscription

Ne tardez pas, il y a déjà beaucoup d'inscrits (Mai 2024)