

www.tdah-adulte.org	MIEUX SE CONNAITRE : SUIVI COGNITIF et COMPORTEMENTAL Apprécier + les niveaux 50/75 médians et profiter des pics 100 Hyper... ATTENTION / ENERGIE / HUMEURS ⇌ ACTIVITES / RELATIONS	Jour : Heure :
<i>Observer, Accueillir puis Réguler la fluctuation de nos 2 principaux états cognitifs interne ...</i>		
ATTENTION : HYPERFOCALISATION ⇌ DISTRACTION → <i>CONSCIENCE SUPERIEURE</i>		
Hyperfocalisation – Attention extrême non interruptible – Isolement – priorisation impossible : 100		
Attention Ciblée sur une/deux tâche(s) – Concentration sur une action en étant interruptible : 75		
Attention Large sur plusieurs tâches – Intuition et Créativité – Intérêt puis Vigilance durable : 50		
😊 Attention Distracte – Flou mental – Idées créatives furtives – Décrochage fréquent : 25		
Vide mental – distraction extrême – Papillonnage fort : 0		
ENERGIE : HYPERACTIVITE ⇌ HYPOACTIVITE → <i>ENERGIE VIBRATOIRE</i>		
Hyperactivité : Excitation physique ou mentale, Impulsivité, décisions trop rapides : 100		
Enthousiasme, Energie vibratoire, Impulsivité saine pour avancer/décider : 75		
Energie normale et efficace pour le quotidien dans l'action sereine : 50		
😊 Hypoactivité – Cognition lente – Fatigue – Peu de décision : 25		
Fatigue et lenteur extrême – Off – Burn out : 0		
<i>... ainsi que celle de nos 3 états cognitifs liés à l'humeur et à l'hypersensibilité émotionnelle ...</i>		
JOIE (SATISFACTION) ⇌ TRISTESSE (INSATISFACTION) → <i>RESILIENCE HEUREUSE</i>		
Hyper joyeux : Joie et gaité démesurées – Euphorie risquée – Plaisir extrême à dompter : 100		
Estime de soi – Satisfaction générale, Plaisirs simples, Gratitude, Joie contextuelle : 75		
Calme mental, Acceptation Zen, Résilience à toute épreuve, Joie sans raison : 50		
😊 Insatisfaction – Inaccomplissement – Déception – Abattement – Ennui : 25		
Tristesse – Déprime – Rôle de Victime – Etat Dépressif – Bore out : 0		
EMPATHIE (BIENVEILLANCE) ⇌ COLERE (AGACEMENT) → <i>OUVERTURE DU COEUR</i>		
Hyper empathique : Désir ou adoration extrême – Rôle de Sauveur avec pitié caricaturale : 100		
Affirmation de soi – Bienveillance – Amour – Recevoir ou donner sans attentes - Altruiste : 75		
Tolérance – Non Jugement – Patience – Rappel de nos vieilles blessures - Pardon : 50		
😊 Colère faussement libératrice – Agacement – Culpabilité – Ruminant : 25		
Irrité – Rôle de Persécuteur – Haineux – Rancunier : 0		
CONFIANCE (SECURITE) ⇌ PEUR (ANXIETE) → <i>SERENITE LUCIDE</i>		
Hyper confiant : Pleine Assurance – Certitude – Insouciance complète – Zone de risque : 100		
Confiance en soi – Paix – Sérénité – Lucidité – Calme – Optimisme – Zone de confort : 75		
Estime de soi - Vigilance et Maitrise de Soi – Stress Positif – Zone d'apprentissage : 50		
😊 Confiance faible – Anxiété d'anticipation – Stress négatif – Zone d'opportunité : 25		
Peurs –angoisses – Anxiété généralisée – Pessimisme – Zone de panique : 0		
<i>... pour optimiser nos 2 niveaux de comportements externes (et vice-versa ↑↓)</i>		
QUALITE ACTIVITES : PERFORMANCE ⇌ PROCRASTINATION → <i>EFFICIENCE</i>		
Hyper performeur : Addiction à l'exploit – Risque d'isolement – Oubli de soi ou des autres : 100		
Bonne organisation – Bon avancement sur les priorités – Bonne prises de décision : 75		
Bonne gestion des projets et des tâches – Bons choix entre Prioritaire et Urgent : 50		
Procrastination – Désorganisation - Indécision – recherche de la Perfection : 25		
Procrastination forte – Addictions substances ou comportementales : 0		
QUALITE RELATIONS : ENTENTE ⇌ DISCORDE ou EVITEMENT → <i>HARMONIE</i>		
Hyper relationnel : Addiction aux rencontres éphémères – Empathie démesurée – Gaffes : 100		
Relations harmonieuses et épanouissantes – relations sociales, amitiés et amours sains : 75		
Relations normalisées, respectueuses ou liées à un rôle – bonne gestion des conflits : 50		
Relations tendues – Evitements fréquents – Hypersensibilité – Eponge à émotions : 25		
Relations déchirantes – Combats avec soi-même – Addiction à la Solitude : 0		