

Nouvelle formule - Semaine neuroAtypique – Adultes et familles

Semaine vacancière avec randonnées nature, montagne, lac, cascades ... et conscience



Se réunir
Se connaître soi
Ralentir et se reconnecter
Expérimenter le calme intérieur
Echanger en groupe sur ces thèmes
Métamorphoser durablement sa vie intérieure
Constater l'impact très positif sur sa vie extérieure

Un moment pour soi, les relations humaines, une vallée idyllique que l'on va découvrir

Pascal



Rédacteur de www.tdah-adulte.org et www.neuroatypie.fr
Coach & Conférencier & Auteur & Animateur de séjour



Fabien



Propriétaire et gérant du gîte [L'Aventure](#)
Cuisinier & Accompagnateur de montagne

Ce qui vous attend en image :

Moins de théories, plus de d'expériences avec des randonnées (~4) dans la nature



Plus de contemplation et mouvements simples



Plus de moments calmes et mais aussi de moments de partages (



PRESENTATION DE CETTE SEMAINE POUR SOI-MEME ET INDIRECTEMENT POUR LES AUTRES

-> Il s'agit de semaine, dans un contexte relaxant et énergisant à la fois, avec quelques concepts résumés en quelques schémas ou tableaux (que vous aurez en photocopie), et surtout des ateliers, des séances de calme mental et de d'élévation de conscience à travers des relaxations, mouvements physique, des respirations de type yoga, de méditations abordables et très variées, y compris durant des randonnées en moyenne montagne. Animé par moi-même, Pascal, auteur du site www.tdah-adulte.org et www.neuroatypie.fr, coach, auteur et conférencier,), spécialiste du TDAH et d'autres neuroAtypie comme le TSA (autisme), et très conscient des particularités comme le Haut-Potentiel et l'Hyper-sensibilité.

Le lieu de vie sera le gîte de groupe de mon voisin qui est aussi un centre de vacances agréé (www.gite-aventure.com). Ce sera du Lundi au Vendredi, mais pour ceux qui viennent de loin, il leur est conseillé d'arriver la veille le Dimanche et de repartir le Samedi Matin.

-> Unique dans le monde francophone, Il s'agit de se reposer différemment de l'habitude, sans grasse matinée mais avec des activités énergétiques, apprendre à mieux se connaître à travers sa neuroAtypie et sa propre personnalité, 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)**
- > **TSA-SDI (Asperger ou spectre autisme sans déficience intellectuelle)**
- > **La combinaison TSA-TDAH (AuDHD) qui peut être très bénéfique**
- > **HPI ou Zèbre (Haut-Potentiels intellectuel, Surdouance)**

... et aussi :

- > Hypersensibles, anxieux, victime d'un burnout et sorti de la dépression
- > Impulsifs sans que cela nuise à l'harmonie et à la cohésion du groupe
- > Procrastinateurs 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 sa vie



HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE

-> 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.

Ce gite de groupe agréé est une ancienne ferme rénovée : www.gite-aventure.com.

→ Pour ceux qui viennent de loin donc, 6 Chambres et petits dortoirs sans dépasser 2 ou 3 personnes ensemble.



→ Repas

- ▶ petit déjeuner, déjeuner et dîner compris dans la pension, à l'intérieur ou à l'extérieur
- ▶ Repas de midi : Possibilité de barbecue, pique-nique en groupe.



TARIFS

- Pension : (Hébergement + 3 repas dont dîner bio gastronomique le soir) : 300 Euros (Fabien)
- Accompagnateur de montagne pour 4 randonnés environ : 40 Euros (Fabien ou un autre)
- Conférence, atelier au gîte et durant les ballades: 260 Euros (Pascal)

Cette année donc, Je baisse ma rémunération (400->260) car ce ne sera pas un marathon pédagogique qui finalement ne permettait pas un vrai ressourcement ni une intégration des principaux concepts (qui seront encore là) et des exercices (qui seront plus nombreux que d'habitude et s'intégreront aux randonnées et autres courtes ballades). De plus cela permettra aux plus petites bourses de venir ;

La vallée du Champsaur, ici à l'Automne, est propice à la détente et à une harmonie de groupe



DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H00 à 09H00 : Petit-déjeuner libre précédée par une courte séance de yoga facultative
- 9H00 à 12H00 : Randonnée ou ballades méditatives en moyenne montagne avec l'accompagnateur agréé)
- 12H30 à 14H00 : Déjeuner froid préparé le matin (Panier repas dans la nature ou pique-nique dehors)
- 14H00 à 16H00 : Temps pour soi ou suite de la randonnée ou divertissement près d'un point d'eau
- 16H00 à 17H00 : Suite avec marche méditative collective et/ou séances d'exercices physiques légers
- 17H00 à 19H00 : Conférence et Ateliers, transformer le manque d'attention en mouvement ou actions consciente
- 19H00 à 22H30 : Dîner collectif Gastronomique et Diététique préparé et servi par Fabien + bon temps ensemble

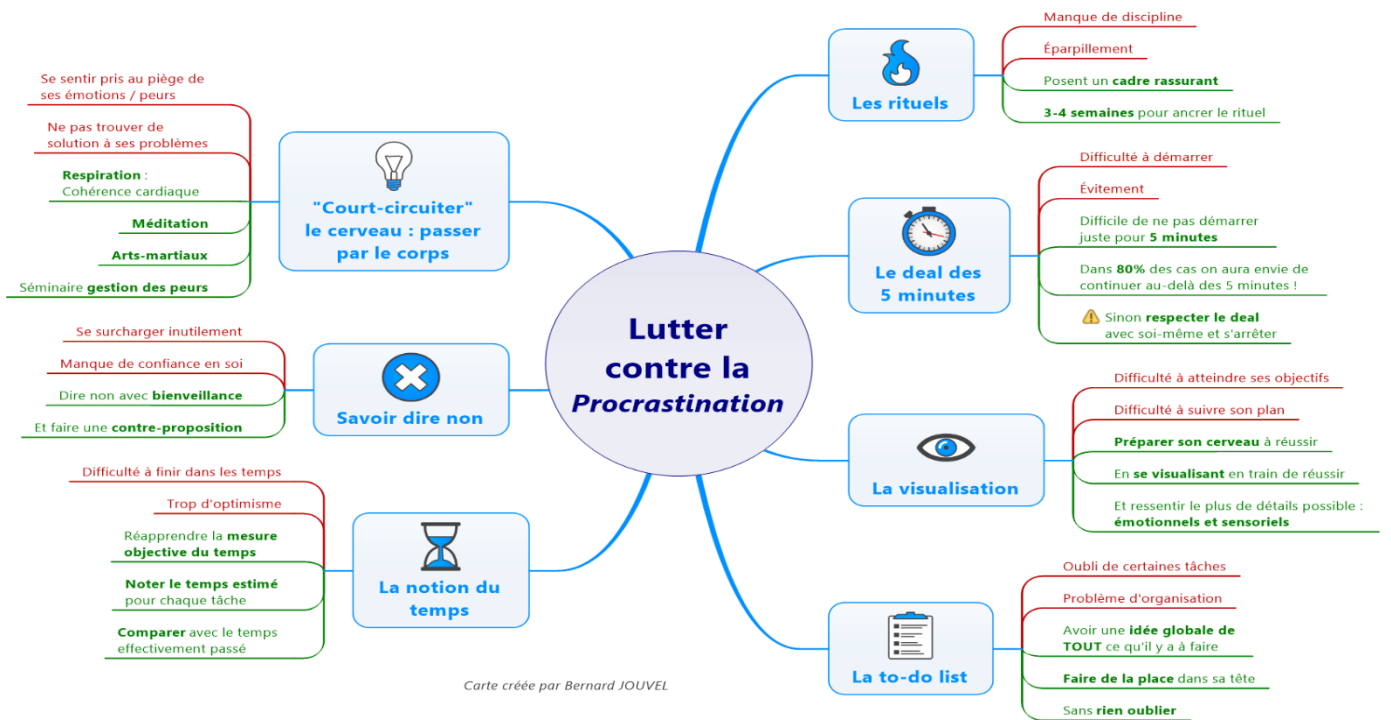
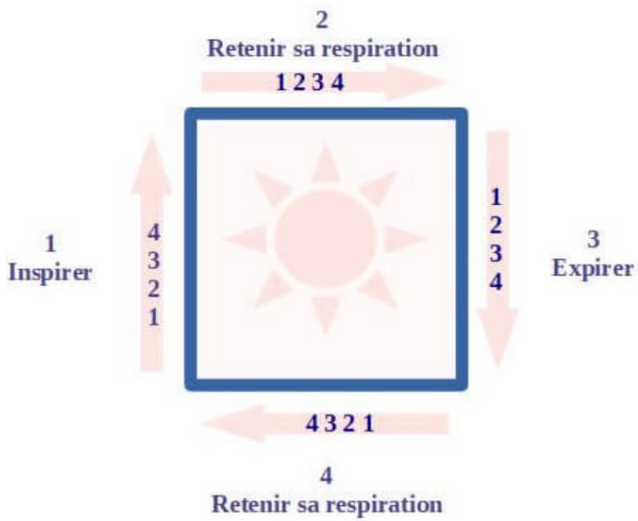
-> Ces horaires seront adaptés à la météo et ne seront pas suivi à na minute près pour de multiples raisons. Les anxieux devront lâcher prise à ce qui les fait souffrir (besoin de tout savoir ou de tout planifier, souvent lié au TSA ou à l'anxiété). On va donc apprendre à vivre l'instant présent comme 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 ... mais 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 et trop attaché à leur lit, même s'ils pourront se retirer quand ils veulent.

-> L'énergie que vous allez accumuler vous portera dans les semaines et mois suivants durant votre vie de tous les jours.

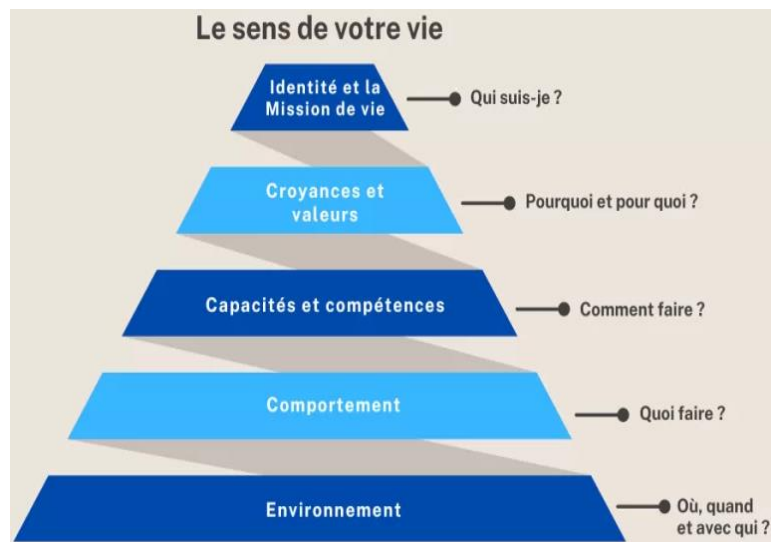
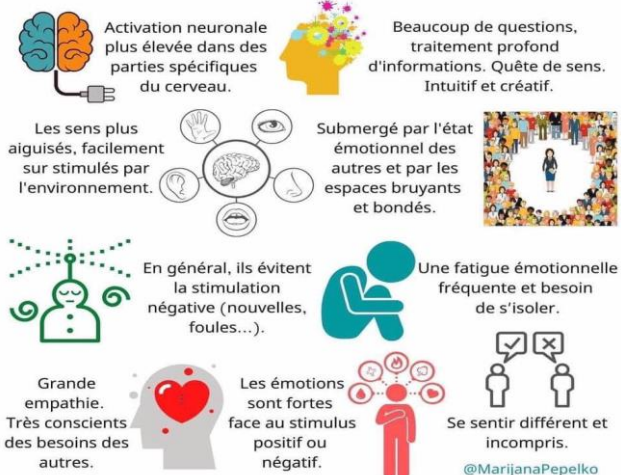
Pêle-mêle ci-dessous quelques concepts que nous observerons et déploierons tous les jours pour qu'ils deviennent évidents



D'AUTRES CONCEPTS THEORIQUES ET PRATIQUES ABORDES INFORMELLEMENT



L'ENFANT ET L'ADULTE HYPERSENSIBLE



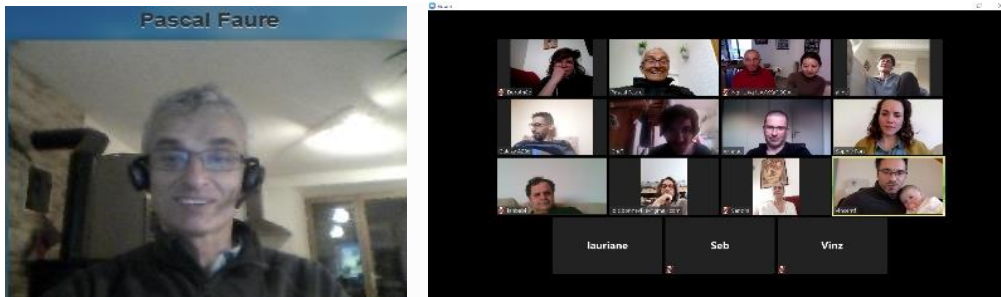
SUIVI DE 1 A 3 MOIS AVEC RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION + CONFERENCES SUR LE WEB

"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 documents 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 :



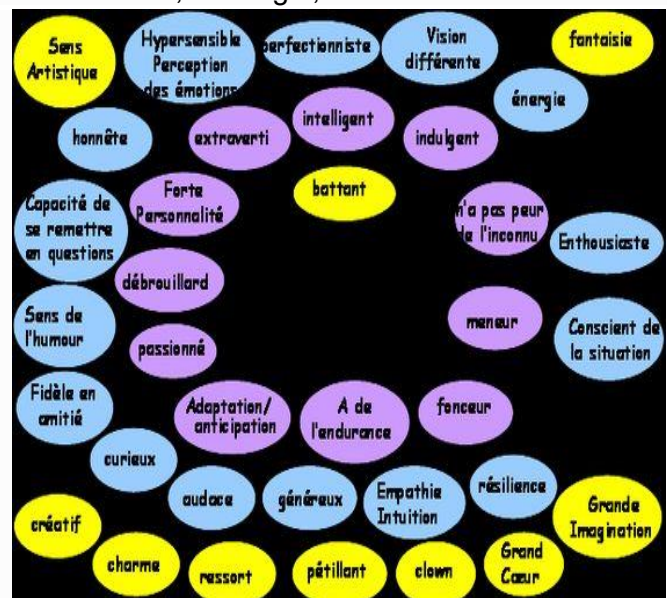
-> Séances de coaching individuelles (en sus) :

- 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 grâce à vos nouveaux niveaux d'attention, d'énergie, d'humeur et de confiance.

Symptômes fréquents chez l'adulte

Inattention <ul style="list-style-type: none">• Difficulté à soutenir son attention (se concentrer) => lenteur d'exécution• Facilement distrait, oublié+• 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	Hyperactivité <ul style="list-style-type: none">• Parle trop• Fébrilité, tension, bougeotte => accidents• se sent "facilement débordé"• Fait plusieurs choses en même temps• Choisit des emplois actifs
Troubles de l'humeur	Troubles anxieux
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	



TARIF ET MODE DE REGLEMENT

- Contenu pédagogique (Conférences/Ateliers + Suivi collectif 3 mois) : **260 Euros**
- Pension (Hébergement + 3 repas + Accompagnateur agréé randonnées) : **340 Euros**
- > **Total de 600 Euros** (Très en dessous des prix du marché pour une semaine de qualité et unique en Francophonie)
- > **Ou plus (700 Euros par exemple)** pour ceux qui ont plus les moyens et seront très satisfaits, et ainsi me faire ainsi sortir du quasi bénévolat 😊 (beaucoup de travail entre les inscriptions, le stage, la période post-stage, l'heure de coaching individuel ...)

- Vous pouvez aussi bénéficier automatiquement des réductions suivantes sur la partie pédagogique :
 - **50% du prix pour le conjoint ou ami** qui souhaite aussi assister aux conférences et ateliers (partie pédagogique)
 - **30% de réduction pour les enfants** de 6 à 12 ans (<6 ans gratuit) qui vous accompagne (Partie hébergement)

Un acompte de 100 Euros (chèque 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 (340 Euros pour Fabien + 260 Euros pour moi) seront faits le plus tôt possible dans la semaine
 - La demi-pension et les balades en montagne pour Fabien
 - Les conférences et ateliers pour moi le coach (acompte déduits).

Le stage est déclaré bien sûr mais un grand nombre de chèques est difficile à gérer 😊 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 compatibles 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 tdah.adulte.org@gmail.com ou appelez-le au 06.07.60.08.96 (Texte/SMS possible à ce numéro).

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 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 votre motivation à participer à cet événement.

-> 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 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 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 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 invité surprises qui amènent leurs compétences : (techniques pour vivre l'instant présent, harmonie dans les relations, techniques d'organisation,

... et encore quelques photos de ce nous vivrons



des spots, des cascades



un plan d'eau à 6km



un bourg à 2km



... avec des lieux d'isolement



et de vacance classique



dans un cadre rural montagnard

LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

-> 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 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 !

Donc à bientôt peut-être ☺

Pascal FAURE

tdah-adulte.org@gmail.com

L'UNIVERS DE LA NEUROATYPICITÉ

Les NeuroAtypiques (~25 % de la population) ont un fonctionnement neurologique spécifique et héréditaire

Cette spécificité entraîne souvent des difficultés internes et interpersonnelles récurrentes

Les TDAH représentent 5% de la population et 20% des Neuroatypiques

