



Coach TDAH

Caractéristiques et clés pratiques
pour la concentration
et la gestion du temps

Avec
Clotilde Rolland

FORMATRICE & THÉRAPEUTE



NATURALISTICO



QUIZ INTERACTIF

Vrai ou faux ?

À votre avis, cochez **VRAI** ou **FAUX** pour chaque affirmation dans le chat.

- | | | | |
|---|--|------|------|
| 1 | Les personnes TDAH manquent de volonté. | VRAI | FAUX |
| 2 | Le TDAH disparaît à l'âge adulte. | VRAI | FAUX |
| 3 | Une personne TDAH peut rester concentrée pendant plusieurs heures. | VRAI | FAUX |
| 4 | Le TDAH est lié à une intelligence plus faible. | VRAI | FAUX |
| 5 | Les femmes présentent souvent des symptômes de TDAH différents des hommes. | VRAI | FAUX |
| 6 | Les écrans provoquent le TDAH. | VRAI | FAUX |



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse pour l'instant !

Ce quiz nous aidera à mieux comprendre le TDAH et à déconstruire ensemble certaines idées reçues.





RÉPONSES DU QUIZ

Voici les réponses et quelques explications pour mieux comprendre !



- | | | | | |
|---|--|--------------|---|---|
| 1 | Les personnes TDAH manquent de volonté. | FAUX | ✗ | Le TDAH n'est pas un manque de volonté. C'est un fonctionnement différent du cerveau, qui rend certaines choses beaucoup plus difficiles à gérer (attention, impulsivité, organisation...). |
| 2 | Le TDAH disparaît à l'âge adulte. | VRAI ET FAUX | ✓ | Le TDAH ne disparaît pas, mais il évolue. Les signes peuvent diminuer pour certains, mais les difficultés liées à l'attention, à l'organisation ou à la gestion des émotions persistent souvent à l'âge adulte. |
| 3 | Une personne TDAH peut rester concentrée pendant plusieurs heures. | VRAI | ✓ | Oui ! Sur des activités très stimulantes, intéressantes ou porteuses de sens, une personne TDAH peut entrer en hyperfocus et être extrêmement concentrée. |
| 4 | Le TDAH est lié à une intelligence plus faible. | FAUX | ✗ | Le TDAH n'a aucun lien avec le niveau d'intelligence. Les personnes TDAH peuvent avoir des capacités intellectuelles dans toutes les sphères. |
| 5 | Les femmes présentent souvent des symptômes différents des hommes. | VRAI | ✓ | Oui. Les femmes ont plus souvent un TDAH de type inattentif, moins visible. Elles sont donc parfois diagnostiquées plus tard ou pas du tout. |
| 6 | Les écrans provoquent le TDAH. | FAUX | ✗ | Les écrans ne provoquent pas le TDAH. En revanche, une consommation excessive peut aggraver les difficultés d'attention et de sommeil. |



Merci pour votre participation !

Passons maintenant à la découverte du TDAH.



NATURALISTICO

4

COMPRENDRE LE TDAH

Les grandes lignes

Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) est un trouble neurodéveloppemental qui affecte le fonctionnement du cerveau et les fonctions exécutives.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS



5 à 7 %

des enfants et adolescents
dans le monde
(≈ 1 à 2 enfants par classe)



2,5 à 4 %

des adultes
soit 1 adulte sur 25 environ



2 à 3 fois

plus de garçons diagnostiqués
que de filles à l'enfance
Mais les filles sont souvent
sous-diagnostiquées



+ de 366 millions

de personnes concernées
dans le monde

Sources : OMS, CDC, HAS, études épidémiologiques récentes

LE TDAH, C'EST QUOI ?

Une façon différente de fonctionner,
pas un manque de volonté !



LE RÔLE DE LA DOPAMINE

La dopamine est un messager chimique essentiel pour la motivation, la concentration et la régulation des émotions. Dans le TDAH, son fonctionnement est différent, ce qui impacte l'attention et l'organisation.

UN IMPACT SUR LES FONCTIONS EXÉCUTIVES



ATTENTION

Difficulté à filtrer les distractions et à maintenir le focus.



PLANIFICATION

Difficulté à organiser, prioriser et anticiper.



MÉMOIRE DE TRAVAIL

Difficulté à retenir et manipuler les informations à court terme.



INHIBITION

Difficulté à freiner ses impulsions, ses réactions ou ses distractions.



FLEXIBILITÉ COGNITIVE

Difficulté à s'adapter aux changements ou aux imprévus.



INITIATION

Difficulté à démarrer une tâche ou à passer à l'action.



Le TDAH n'est pas un défaut. **C'est une différence cérébrale.**

Avec les bons outils et la bonne compréhension, il est tout à fait possible de **s'épanouir** !



NATURALISTICO



5

LES 3 PRÉSENTATIONS DU TDAH

Le TDAH ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde.

On distingue 3 présentations principales :



Ces présentations peuvent évoluer avec le temps et se combiner (type mixte).

1 TDAH INATTENTIF

(anciennement "sans hyperactivité")



- Difficulté à soutenir l'attention, facilement distraite).
- Oublis fréquents, perte d'objets.
- Difficulté à organiser et à planifier.
- Tendance à être dans la lune, à ne pas finir ce qui est commencé.



FORCES FRÉQUENTES

Créativité, imagination, sens de l'observation, grande empathie, pensée en arborescence.

2 TDAH HYPERACTIF / IMPULSIF



- Besoin constant de bouger, agitation motrice.
- Parle beaucoup, coupe la parole.
- Impulsivité : agit sans réfléchir aux conséquences.
- Difficulté à attendre son tour ou à se calmer.



FORCES FRÉQUENTES

Énergie, spontanéité, enthousiasme, réactivité, courage, sens de l'action.

3 TDAH MIXTE

(inattention + hyperactivité / impulsivité)



- Combinaison des symptômes d'inattention et d'hyperactivité/impulsivité.
- Fatigue mentale importante.
- Variation d'intensité selon les situations et les moments.



FORCES FRÉQUENTES

Grande capacité d'adaptation, polyvalence, intuition, résilience.



LE TDAH ÉVOLUE AVEC L'ÂGE

Le cerveau change, les symptômes aussi.

Le TDAH ne disparaît pas, mais son expression se transforme au fil des années et des expériences.



Même fonctionnement, même défis intérieurs, mais des **manifestations différentes** selon l'étape de vie.

TOUT-PETIT (0–6 ans)



- Hyperactivité motrice importante
- Difficulté à attendre son tour
- Attention très courte
- Émotions intenses et vives
- Besoin de mouvement constant



BESOIN PRINCIPAL

Sécurité, routines, encadrement bienveillant et stimulation adaptée.

ENFANCE (6–12 ans)



- Hyperactivité souvent visible
- Difficultés à rester assis, à attendre son tour
- Attention fragile et facilement détournée
- Besoin de cadre et de repères clairs



BESOIN PRINCIPAL

Sécurité, routines, encadrement bienveillant et encouragement.

ADOLESCENCE (13–18 ans)



- Hyperactivité plus intérieure
- Impulsivité dans les choix, les paroles ou les émotions
- Grande sensibilité au jugement
- Recherche d'identité et de sens



BESOIN PRINCIPAL

Compréhension, autonomie progressive et valorisation de soi.

ÂGE ADULTE (19–40 ans)



- Difficultés d'organisation et de gestion du temps
- Procrastination, oublis, dispersion
- Émotions intenses et fatigue mentale
- Défis dans la vie professionnelle et relationnelle



BESOIN PRINCIPAL

Stratégies adaptées, souplesse et environnements motivants.

ÂGE ADULTE (40 ans et +)



- Meilleure connaissance de soi
- Adaptation des priorités et du rythme de vie
- Gestion de la charge mentale et de l'énergie
- Valorisation des forces et de l'expérience



BESOIN PRINCIPAL

Acceptation, équilibre et alignement avec ses valeurs.



À RETENIR

Le TDAH n'est pas linéaire. Il interagit avec l'environnement, les expériences et les ressources de chaque personne.
À chaque étape, de nouveaux défis... et de nouvelles forces se révèlent !



LES FONCTIONS EXÉCUTIVES EN DÉTAIL

Le “tableau de bord” du cerveau : elles nous aident à planifier, organiser, réguler et agir.

Dans le TDAH, ces fonctions sont présentes mais moins efficaces et plus coûteuses en énergie.



Ce ne sont pas des problèmes de volonté ou d'intelligence, mais de **régulation cérébrale**.

LES PRINCIPALES FONCTIONS EXÉCUTIVES CHEZ UNE PERSONNE AVEC TDAH



RÔLE



INHIBITION

Permet de freiner une réaction ou un comportement inadapté.



Situation typique du TDAH

Coupe la parole, agit sans réfléchir, a du mal à attendre son tour.



MÉMOIRE DE TRAVAIL

Permet de retenir et manipuler des infos dans sa tête à court terme.



Oublie rapidement des consignes, a du mal à suivre plusieurs étapes ou à faire deux choses en même temps.



FLEXIBILITÉ COGNITIVE

Permet de s'adapter aux changements et de voir d'autres options.



Se bloque face à un changement de plan, a du mal à accepter une autre façon de faire.



GESTION DU TEMPS

Permet d'estimer le temps et de s'organiser.



Sous-estime le temps nécessaire, arrive en retard, rend ses travaux à la dernière minute.



PLANIFICATION & ORGANISATION

Permet d'anticiper, d'organiser les étapes et les ressources.



Difficulté à démarrer un projet, perd ses affaires, espace de travail désorganisé.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Permet de comprendre et de moduler ses émotions.



Réagit fortement à la frustration, passe facilement de la joie à la colère ou à la tristesse.



AUTO-MOTIVATION

Permet d'initier une action et de persévérer vers un but.



Difficulté à se mettre au travail, besoin de motivations externes ou d'intérêts très forts.



ATTENTION SOUTENUE

Permet de maintenir son attention sur une tâche dans la durée.



Se laisse distraire facilement, zappe d'un sujet à l'autre, a du mal à finir ce qu'il commence.



BON À SAVOIR : Ces fonctions se développent tout au long de la vie. Elles peuvent être renforcées grâce à des stratégies adaptées, un environnement soutenant et de la bienveillance.



9

POURQUOI CERTAINES TÂCHES SONT FACILES... ET D'AUTRES IMPOSSIBLES

Le cerveau TDAH est davantage motivé par ...



Le cerveau TDAH cherche la **stimulation, la signification et l'engagement émotionnel.**



LA NOUVEAUTÉ

Le nouveau capte l'attention et libère de la dopamine.



LE DÉFI

Le challenge stimule et donne envie de se dépasser.



LE PLAISIR

Le plaisir immédiat booste la motivation et l'engagement.



L'URGENCE

La pression du temps active l'adrénaline et l'action !



LE SENS

Quand c'est aligné avec nos valeurs, on s'implique.

≠



PLUTÔT QUE L'IMPORTANCE

Savoir qu'une tâche est importante ne suffit pas à motiver le cerveau TDAH à l'action.



LE CHEMIN DE LA PASSION

Stimulus + Sens + Intérêt = Action naturelle

- ✓ Énergie naturelle et enthousiasme
- ✓ Attention soutenue facilement
- ✓ Temps qui passe sans s'en rendre compte
- ✓ Sentiment de fluidité et de satisfaction



VS



LE CHEMIN DE LA PAPERASSE

Peu de stimulation = Résistance et épuisement



- ✗ Énergie qui baisse rapidement
- ✗ Distractions fréquentes
- ✗ Tâche repoussée ou évitée
- ✗ Culpabilité et stress qui s'installent

L'HYPERFOCUS : QUAND LE CERVEAU S'EMBALLÉ !



L'hyperfocus est une concentration intense sur une activité très stimulante ou passionnante.



Le temps disparaît, les besoins physiques sont oubliés.



Très productif, mais difficile à interrompre ou à rediriger vers autre chose.



Utile... mais peut créer un déséquilibre si tout le reste est négligé.



À RETENIR

Le cerveau TDAH n'est pas paresseux : il cherche à économiser son énergie.

Donner du sens, du défi et de la stimulation, c'est ouvrir la porte à l'action !



NATURALISTICO

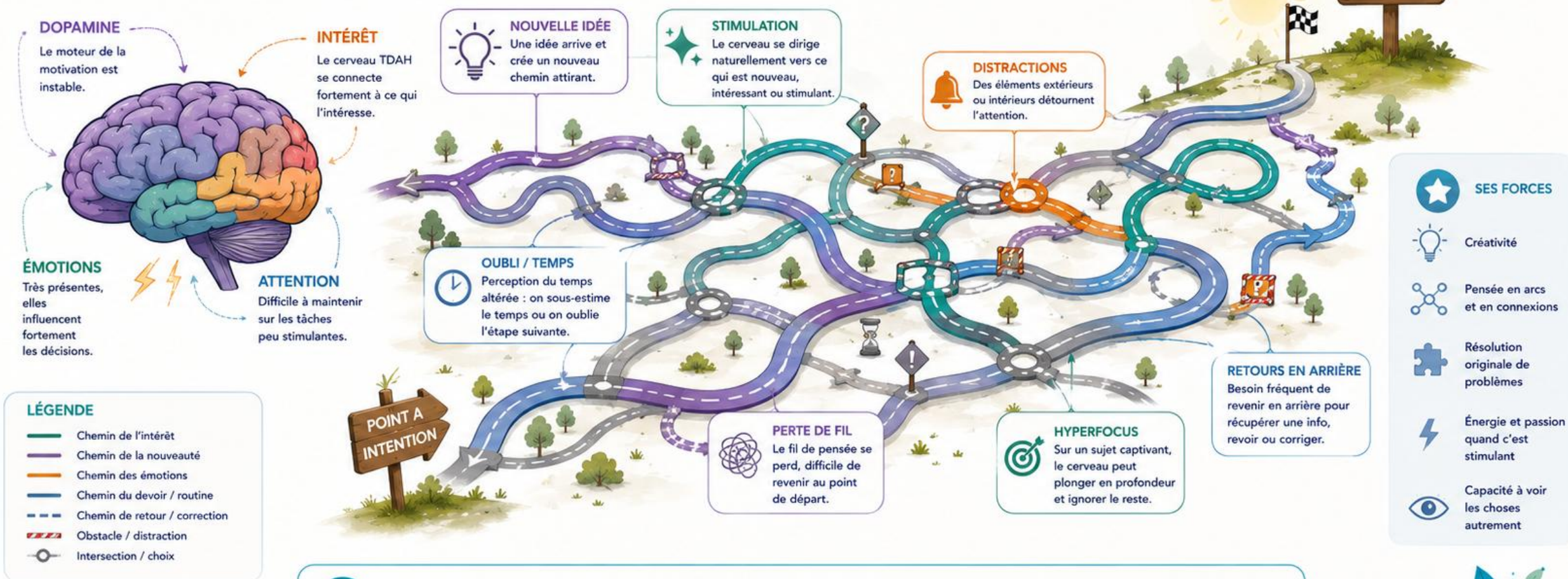


9 COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU TDAH ?

Un GPS interne différent : beaucoup de chemins, de détours... et d'intersections en cours de route !

Le cerveau TDAH n'est pas défaillant, il fonctionne autrement.

Il a parfois du mal à aller du point A au point B... mais il peut aussi découvrir des connexions incroyables.



À RETENIR

Ce fonctionnement entraîne des défis d'organisation, de suivi et de régularité...

Mais avec les bonnes stratégies, le cerveau TDAH peut transformer ses détours en forces !



10

CAS PRATIQUE : LÉA, 24 ANS

Voyons comment fonctionne son cerveau au quotidien...

Léa n'est pas paresseuse ni désorganisée par choix.

Son cerveau TDAH l'emmène simplement sur des chemins différents !



Chaque personne avec TDAH a son propre **itinéraire**, ses **détours**... et ses incroyables forces.



QUI EST LÉA ?

- ✓ 24 ans, étudiante en master
- ✓ Créative, curieuse, empathique
- ✓ Rêve de travailler dans la communication
- ✓ Diagnostiquée TDAH à 20 ans

UNE JOURNÉE DANS SA TÊTE...

8h00

INTENTION

Motivée pour avancer sur son mémoire !



NOUVEAUTÉ + SENS

Le sujet l'inspire, elle se sent alignée. Le moteur démarre !

9h30

PREMIÈRE DISTRACTION

Notification, petit message, elle répond juste 2 minutes...



DOPAMINE IMMÉDIATE

Son cerveau préfère la nouveauté immédiate à l'effort à long terme.

10h00

UNE IDÉE BRILLANTE !

Elle pense à un nouveau projet passionnant. Elle note tout !



INTÉRÊT + CRÉATIVITÉ

Son cerveau adore explorer de nouvelles pistes. Changement de chemin !

11h30

PAPERASSE ADMINISTRATIVE

Devoir envoyer des documents administratifs... Elle repousse.



PEU STIMULANT

Pas d'urgence, pas de plaisir, donc peu ou pas de dopamine. Chemin ennuyeux = blocage.

14h00

HYPERFOCUS

Elle se replonge dans son mémoire et y travaille pendant 3h d'affilée sans s'arrêter !



PASSION + IMMERSION

Quand ça l'intéresse, son cerveau peut entrer en hyperfocus. Chemin autoroute !

22h30

CULPABILITÉ & FATIGUE

Elle se sent coupable de ne pas avoir fait tout ce qu'elle avait prévu...



ÉPUISEMENT MENTAL

Les détours, la surcharge mentale et la lutte constante demandent beaucoup d'énergie.

À RETENIR

- Le cerveau TDAH n'est pas défaillant, il est différent.
- Les détours ne sont pas des échecs, mais des chemins d'apprentissage.
- Avec de la structure, de la compréhension et de la bienveillance, Léa peut atteindre ses objectifs.
- Ses forces sont ses plus grands atouts !

SES DÉFIS

- ✗ Difficulté à démarrer les tâches peu stimulantes
- ✗ Procrastination et distractions fréquentes
- ✗ Gestion du temps et des priorités
- ✗ Culpabilité et estime de soi en dents de scie
- ✗ Fatigue mentale et émotionnelle

SES FORCES

- ✓ Créative et pleine d'idées
- ✓ Grande empathie et sens du relationnel
- ✓ Capacité d'hyperfocus sur ce qui la passionne
- ✓ Résiliente et déterminée
- ✓ Curieuse, aime apprendre et explorer

DES STRATÉGIES QUI L'AIDENT

- ✓ Découper les tâches en petites étapes
- ✓ Utiliser des rappels visuels et des timers
- ✓ Planifier des plages d'hyperfocus
- ✓ Se retirer des distractions
- ✓ Être bienveillante avec elle-même



Avec les bonnes clés, Léa peut avancer à son rythme et briller !

LES FORCES DU TDAH

Des atouts uniques quand on apprend à les canaliser !

Le TDAH n'est pas qu'une liste de difficultés.

Il s'accompagne aussi de talents, d'énergie et d'une manière de penser qui peuvent devenir de véritables super-pouvoirs !



Le TDAH, c'est un potentiel différent, pas un potentiel limité.

Bien compris, bien accompagné, il peut être une force incroyable !



CRÉATIVITÉ DÉBORDANTE

Esprit original, idées innovantes, pensée « out of the box ».



✓ Pourquoi c'est une force

Elle permet d'inventer, de trouver des solutions que les autres ne voient pas.



HYPERFOCUS

Capacité à se plonger intensément dans ce qui passionne.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle permet d'atteindre un niveau d'expertise et de produire des résultats exceptionnels.



CURIOSITÉ INTENSE

Besoin naturel de comprendre, d'explorer, d'apprendre.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle nourrit l'innovation, l'apprentissage rapide et l'ouverture d'esprit.



ÉNERGIE COMMUNICATIVE

Enthousiasme contagieux, dynamisme, présence marquée.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle inspire, motive et crée des liens authentiques.



PENSÉE EN RÉSEAU & ASSOCIATIVE

Capacité à faire des liens rapides entre des idées et des concepts.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle favorise la vision globale, la résolution de problèmes complexes et l'innovation.



SENS DE L'INTUITION

Perception fine, ressenti fort, capacité à « sentir » les choses.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle aide à prendre des décisions rapides et justes, en se fiant à son ressenti.



RÉSILIENCE & ADAPTABILITÉ

Habitué à faire face aux défis, à rebondir et à s'adapter.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle développe une grande capacité d'adaptation et une force intérieure remarquable.



AUTHENTICITÉ & PASSION

Intensité émotionnelle et engagement profond dans ce qui a du sens.



✓ Pourquoi c'est une force

Elle permet de vivre pleinement ses valeurs et d'inspirer les autres.



À RETENIR

Le TDAH apporte des forces naturelles puissantes.

En les reconnaissant et en les utilisant intelligemment, elles deviennent des leviers de réussite et d'épanouissement !



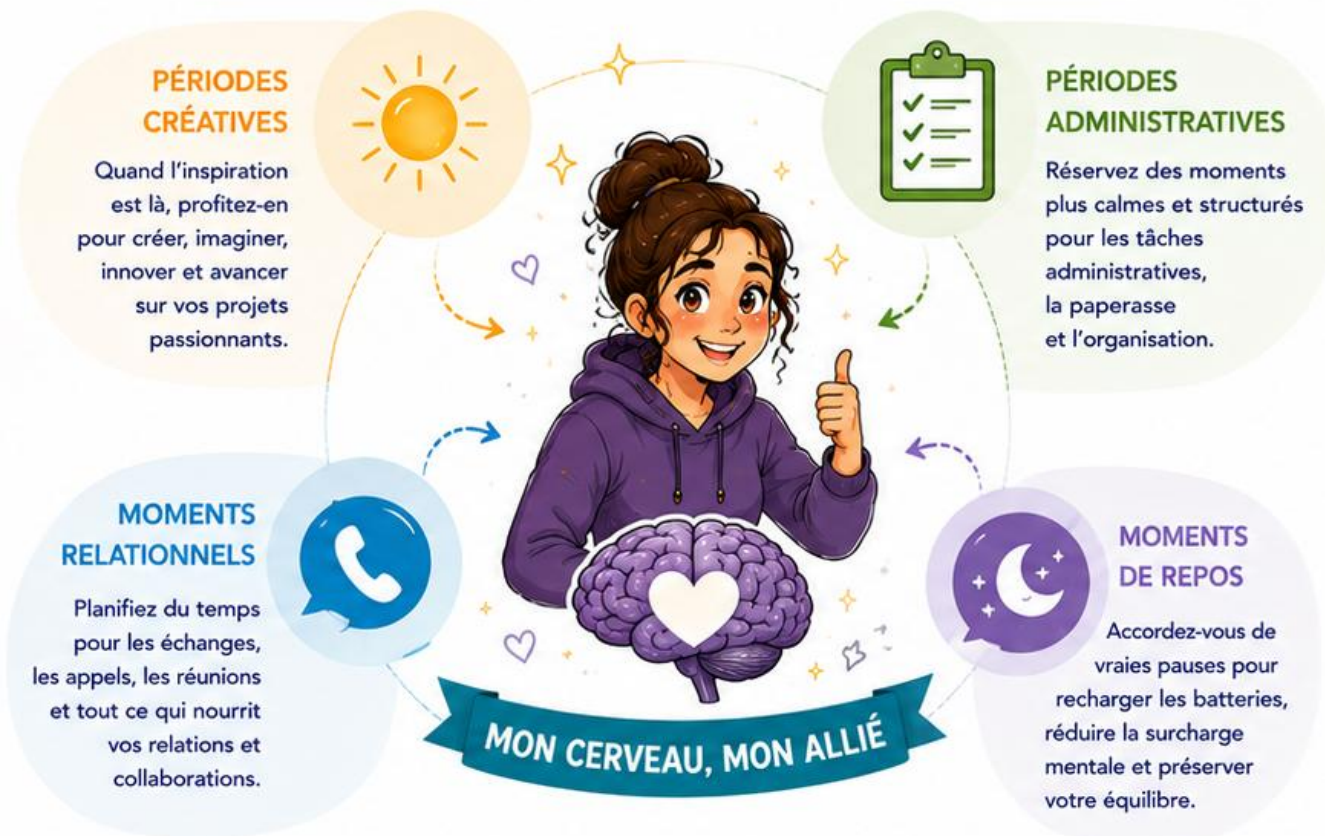
TRAVAILLER AVEC SON CERVEAU

Faites de votre cerveau TDAH un allié, pas un adversaire !

LE PRINCIPE ESSENTIEL

Plutôt que de lutter contre le fonctionnement unique de votre cerveau, apprenez à l'écouter, à le comprendre et à travailler avec lui.

Identifiez ce qui lui convient le mieux, organisez vos journées autant que possible selon votre situation personnelle... et transformez vos différences en véritables atouts !



COMMENT FAIRE ?

- ✓ Observez vos rythmes naturels et vos pics d'énergie.
- ✓ Notez ce qui vous motive et ce qui vous épuise.
- ✓ Adaptez votre planning à votre fonctionnement, pas l'inverse.
- ✓ Soyez flexible et bienveillant(e) avec vous-même. Il n'y a pas de journée parfaite !
- ✓ Célébrez chaque petite victoire et ajustez petit à petit.



En collaborant avec votre cerveau TDAH, vous gagnez en efficacité, en sérénité et en plaisir.
Vous avancez plus facilement vers vos objectifs, avec moins de stress et plus de confiance en vous !



LES ASTUCES QUI CHANGENT LA VIE

De petites actions concrètes, de grands changements au quotidien !

Le cerveau TDAH adore les stratégies simples, visuelles et motivantes.

Testez, ajustez, gardez ce qui fonctionne pour VOUS.



1 TRANSFORMER LA "TO-DO" EN "TOUT-DOUX"

- ✓ Écrivez des tâches positives et réalisables.
- ✓ Formulez au présent et de façon bienveillante.
- ✓ Célébrez chaque petite victoire !



2 FAIRE IMMÉDIATEMENT LES TÂCHES DE MOINS DE CINQ MINUTES

- ✓ Règle des 5 minutes : si ça prend moins de 5 minutes, faites-le tout de suite !
- ✓ Ça libère l'esprit et évite l'accumulation.



3 UTILISER LES RÉCOMPENSES

- ✓ Le cerveau TDAH adore les récompenses !
- ✓ Après une tâche difficile, offrez-vous quelque chose qui vous fait plaisir.
- ✓ Créez un système de récompenses qui vous motive.



4 CASQUE ANTI-BRUIT

- ✓ Réduit les distractions sonores et la surcharge sensorielle.
- ✓ Aide à se concentrer et à rester dans sa bulle.



5 AGENDA + RAPPELS

- ✓ Notez tout, partout : agenda papier ou appli.
- ✓ Utilisez des rappels, alarmes et notifications.
- ✓ Planifiez vos journées et vos transitions.



6 FRACTIONNER LE TEMPS

- ✓ Utilisez la méthode Pomodoro : 25 min de focus + 5 min de pause.
- ✓ Découpez les grandes tâches en petites étapes concrètes.



À RETENIR



Votre cerveau n'aime pas la pression, mais il adore la clarté, la structure et le plaisir.



Testez, ajustez, trouvez ce qui fonctionne le mieux pour VOUS.



Soyez bienveillant(e) avec vous-même. Chaque petit pas compte !



Vous avez en vous tout ce qu'il faut pour avancer à votre rythme et briller !



Des outils simples. Des habitudes douces. Des résultats puissants.

Avec les bonnes astuces, vous transformez votre quotidien... et votre cerveau devient votre meilleur allié ! ✨



LES PORTES D'ENTRÉE

La clé pour démarrer sans résistance !

Le cerveau TDAH n'aime pas les démarrages difficiles.

La solution ? Ouvrir une petite porte... pour ensuite passer la grande !



Le secret :

rendre la tâche si petite qu'elle devient facile et irrésistible à commencer.

✗ NE PAS DIRE...



"Je vais écrire ma newsletter."

✓ MAIS PLUTÔT...



"Je vais simplement écrire les deux premières phrases."



Moins d'effort pour démarrer, plus de chances d'y rester !

✗ NE PAS DIRE...



"Je vais ranger la maison."

✓ MAIS PLUTÔT...



"Je vais juste vider le lave-vaisselle."



Une petite action = une grande victoire pour votre cerveau !

✗ NE PAS DIRE...



"Je vais ranger ma chambre."

✓ MAIS PLUTÔT...



"Je commence par ranger mes doudous dans le panier."



On commence petit, on crée de l'élan, et on avance naturellement !

POURQUOI CELA CHANGE TOUT



On diminue la résistance au démarrage.



On contourne la peur de l'ampleur et de la perfection.



Et très souvent...
...on continue naturellement.



PETITES PORTES, GRANDS RÉSULTATS !



LES OUTILS NUMÉRIQUES

Vos alliés au quotidien

Le numérique peut grandement faciliter l'organisation, la concentration et la gestion du temps. Voici quelques outils simples et efficaces à intégrer dans votre routine.



Rappel :

L'outil ne fait pas le travail à votre place, mais il peut vous soutenir.



1 AGENDA



- Visualisez vos rendez-vous et engagements.
- Planifiez vos journées et vos priorités.



2 RAPPELS



- Ne manquez plus les échéances importantes.
- Recevez des alertes au bon moment.



3 CHECK-LISTS



- Décomposez vos tâches en étapes simples.
- Cochez, visualisez vos progrès et restez motivé(e).



4 MINUTEURS



- Utilisez la méthode Pomodoro ou d'autres techniques.
- Alternez focus et pauses pour plus d'efficacité.



5 APPLICATIONS DE CONCENTRATION



- Bloquez les distractions.
- Créez un environnement favorable à la concentration.
- Idéal pour rester dans votre bulle.



6 INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)



- L'IA est un outil parmi d'autres.
- Elle peut vous aider à organiser, synthétiser, trouver des idées, etc.

LES BÉNÉFICES



Gagnez du temps et de l'énergie.



Restez organisé(e) et concentré(e).



Réduisez la charge mentale et le stress.



Développez votre autonomie et votre confiance.



Trouvez les outils qui vous conviennent le mieux et faites-en des habitudes !



Le bon outil + la bonne habitude = un cerveau soulagé et performant !
Testez, ajustez, et gardez ce qui fonctionne pour VOUS.





Comprendre.
S'adapter.
S'épanouir.
Ensemble.

Merci

“ Le but n'est pas de **lutter**
contre votre cerveau.
Le but est d'apprendre
à **travailler avec lui.** ”



Merci pour votre présence
et votre engagement !



NATURALISTICO