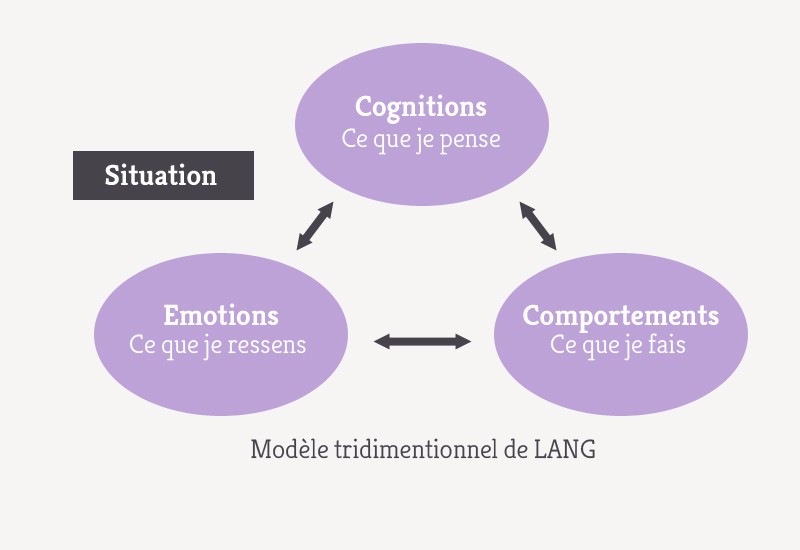
# Fiche Résumé de la séance 5

## Thèmes abordés : les stratégies d’adaptation 2



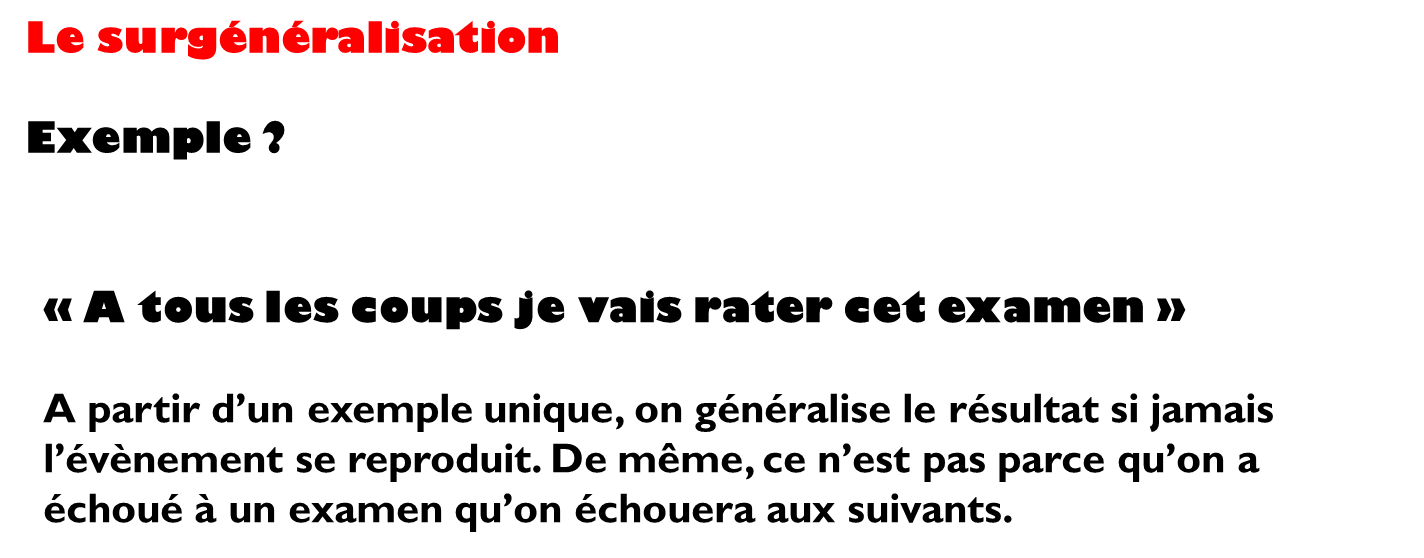
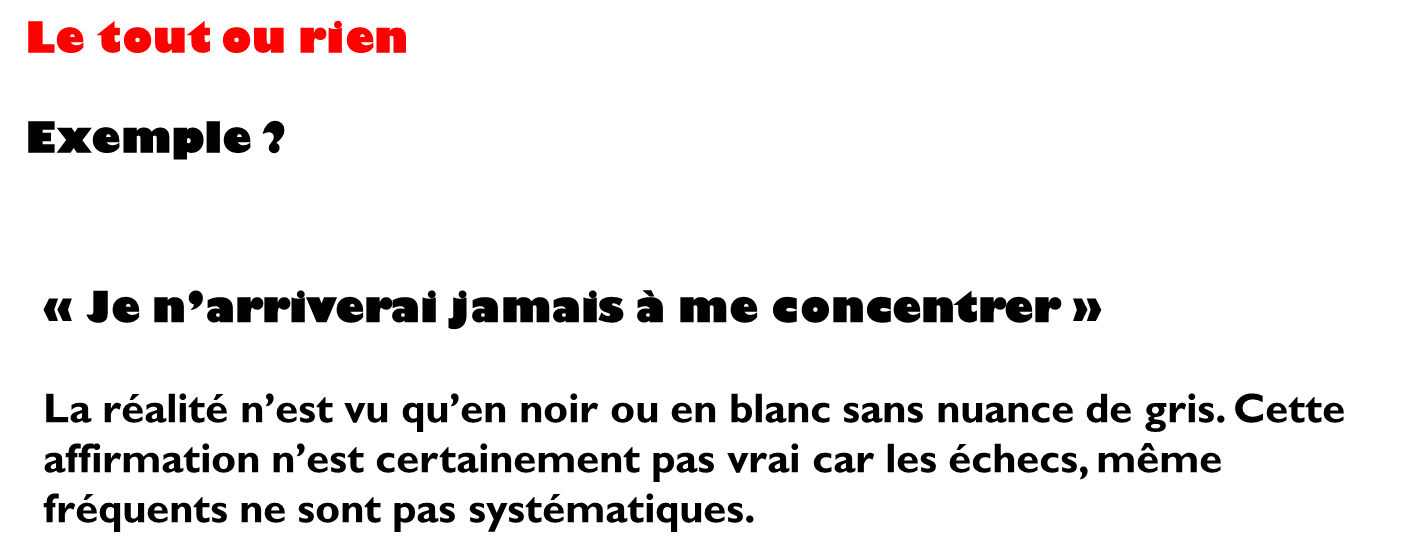
### les distorsions cognitives

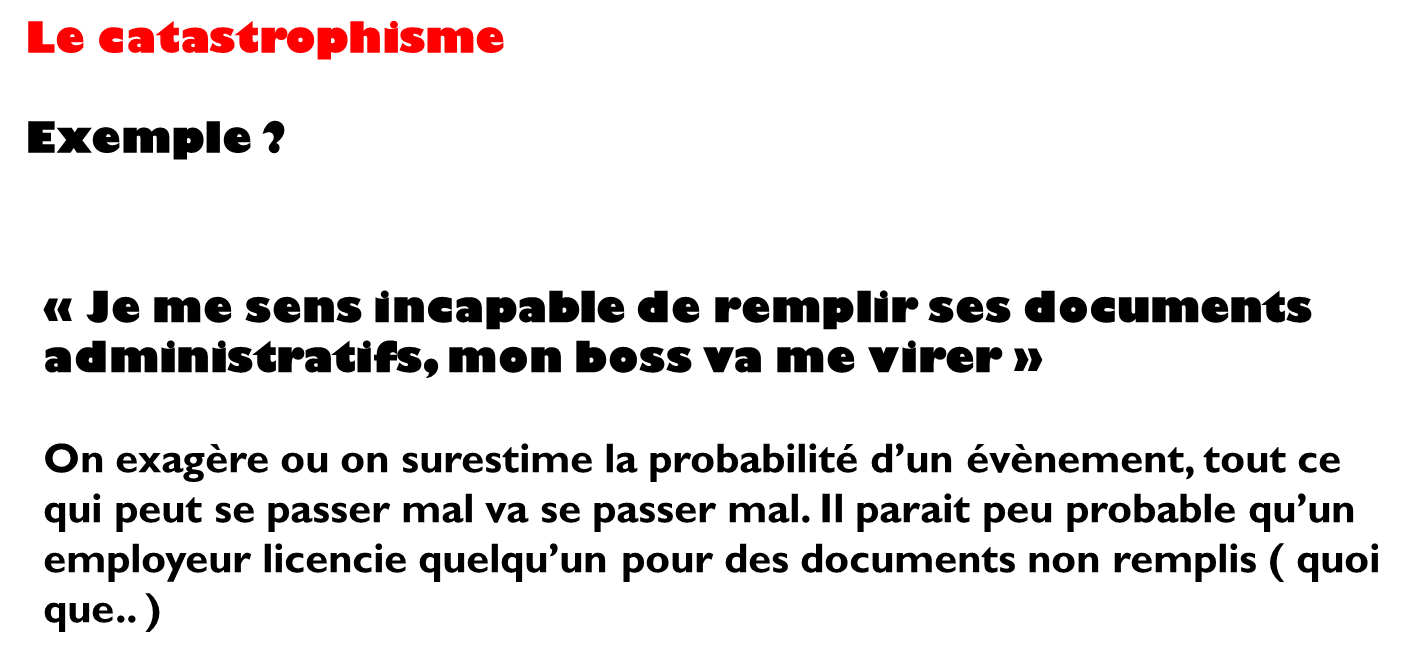
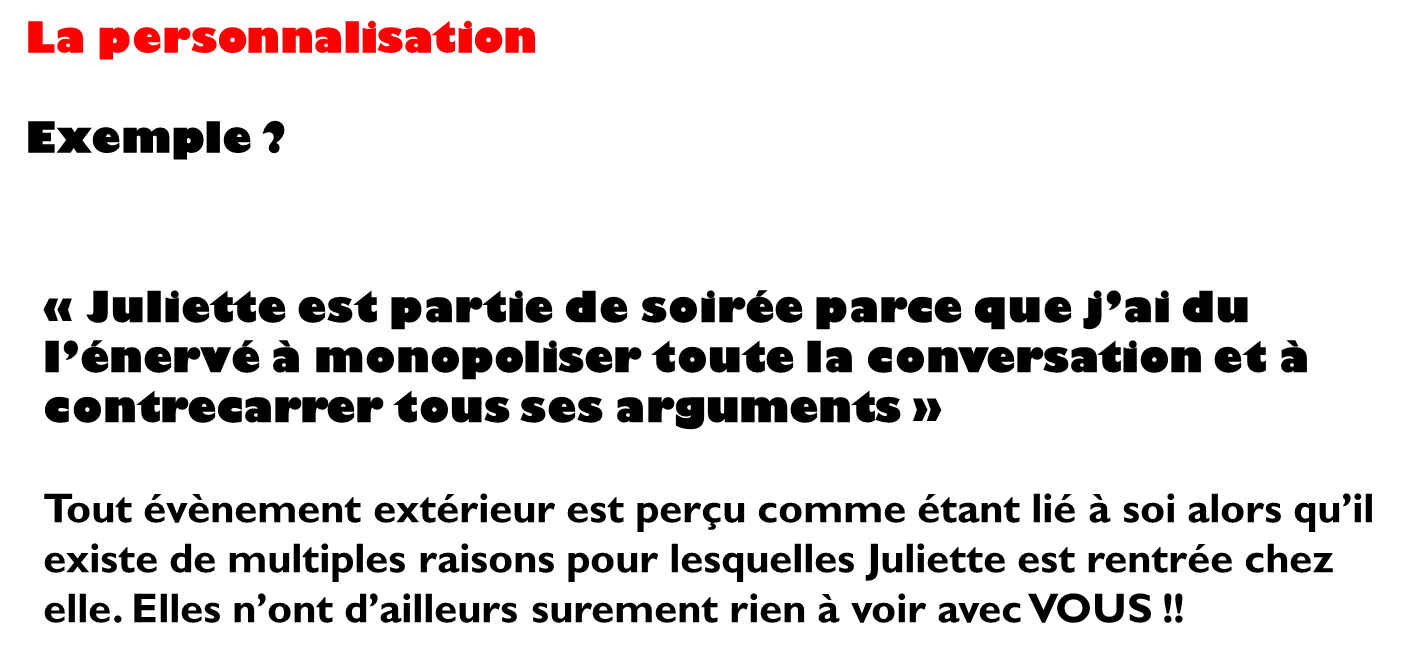
Les distorsions cognitions sont des schémas de pensées irrationnels ou exagérés qui participent à entretenir la négativité/vos difficultés.

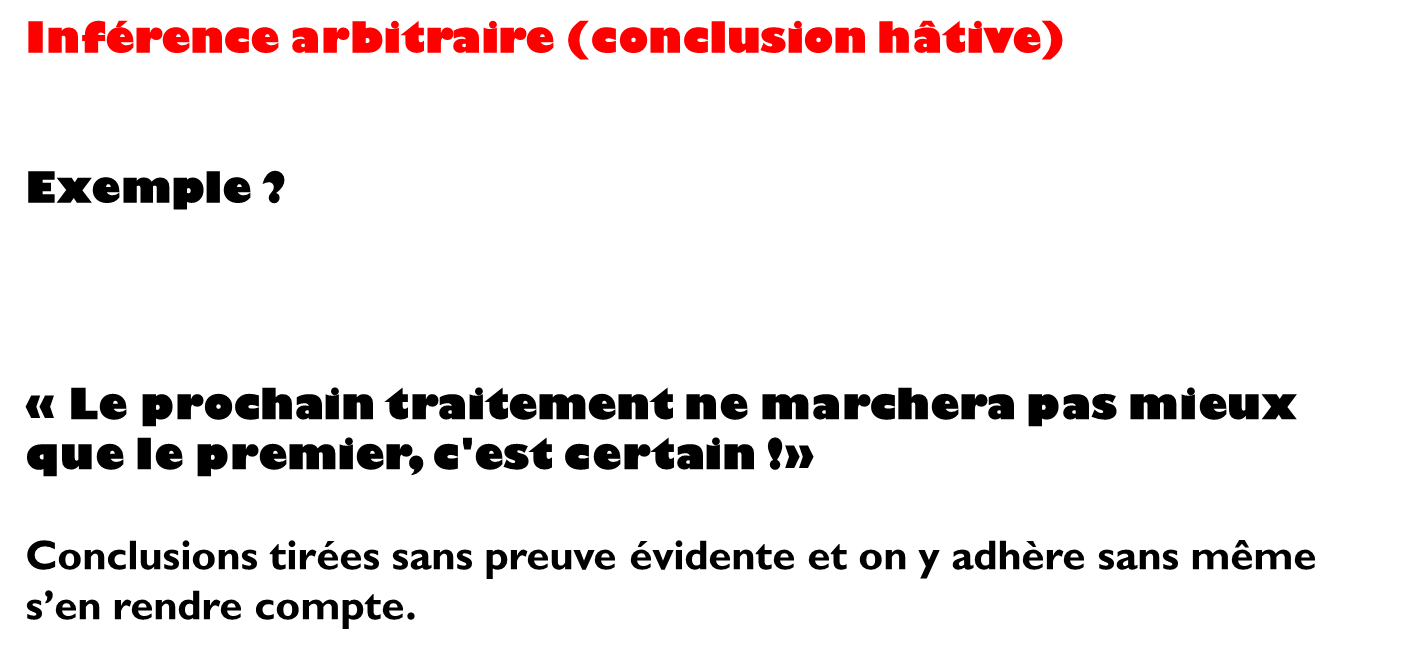
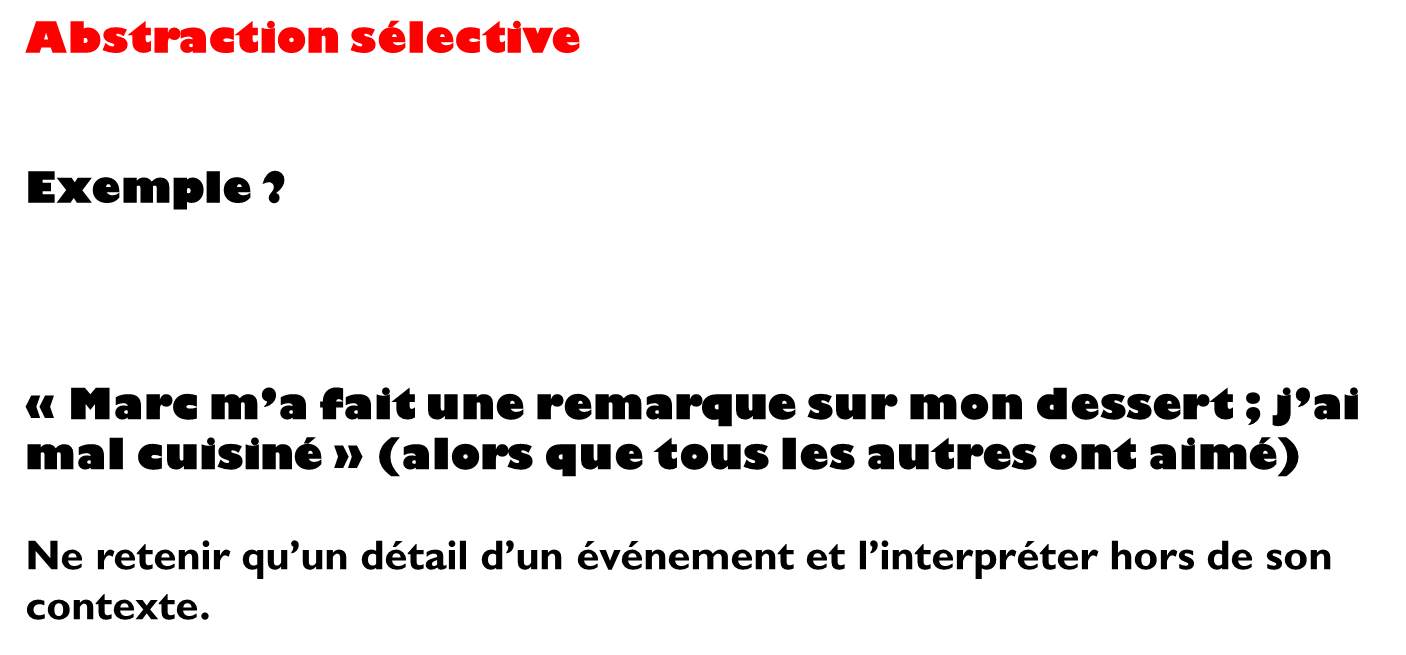
Les distorsions cognitives peuvent :

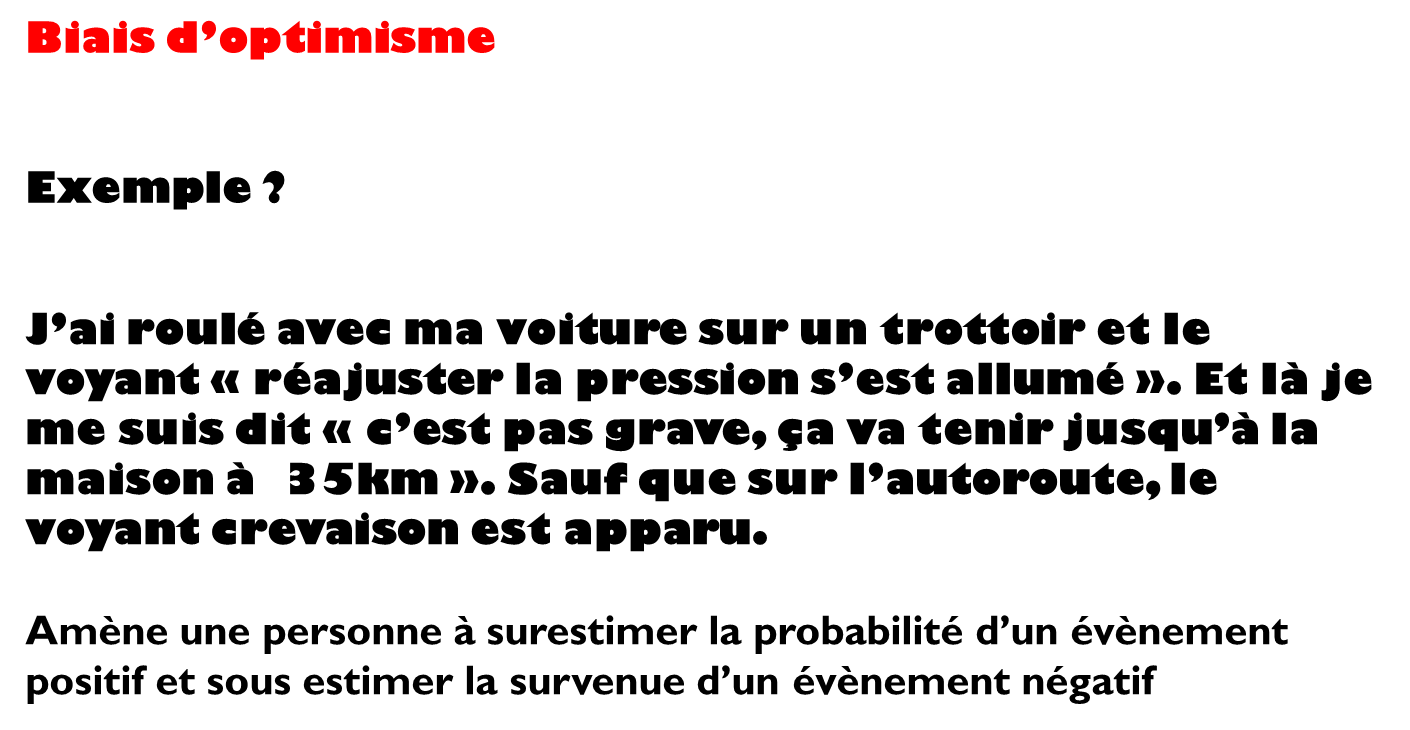
* générer du stress
* altérer l’humeur
* faire obstacle au passage à l’action, diminuer la motivation
* Ajouter à la distractibilité et aux difficultés attentionnelles

#### les biais fréquents

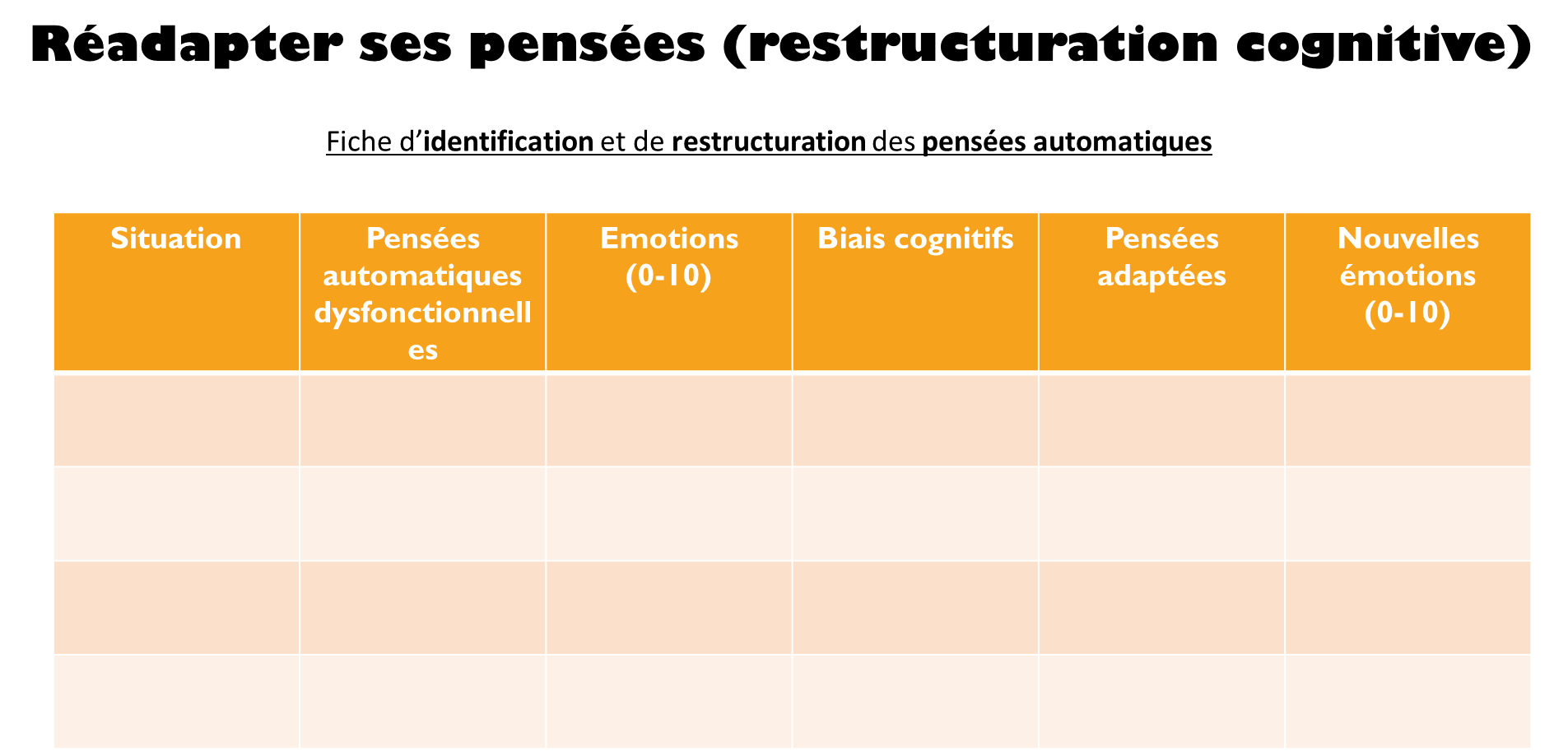


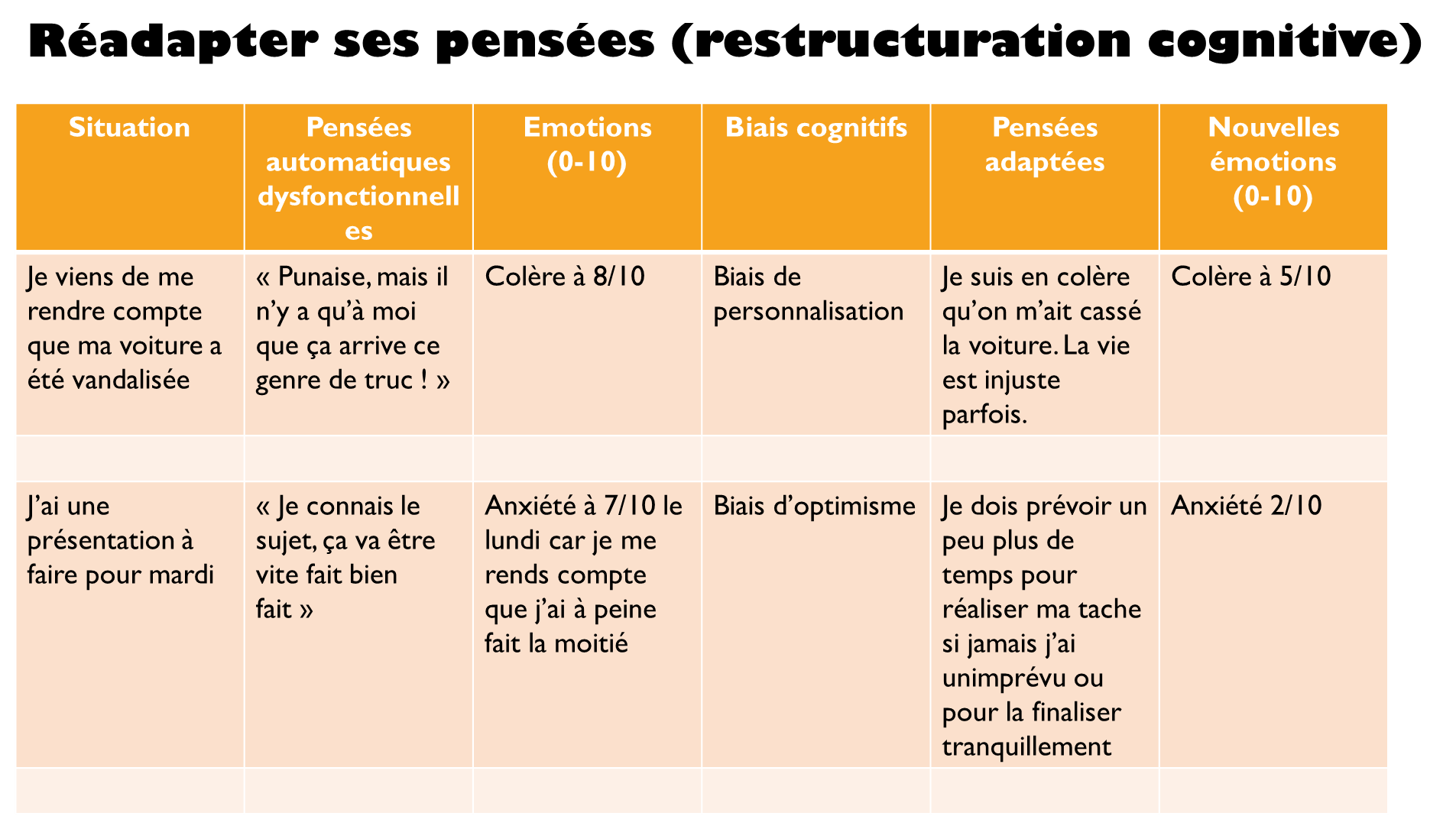




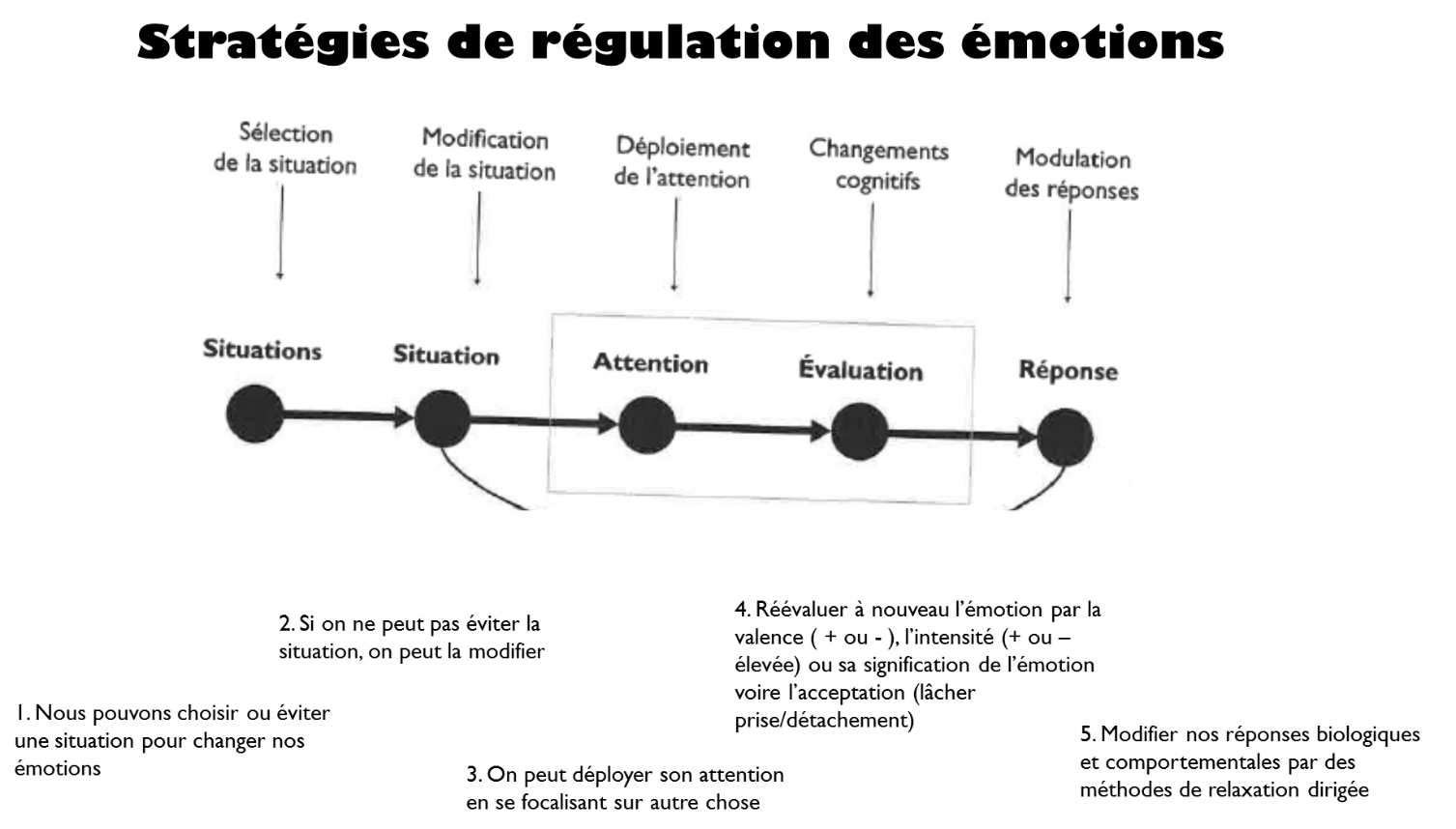


#### readapter ses pensees (restructuration cognitive)

****

**Exemple :**

### les strategies de regulation émotionnelle

****

**L’aide de la méditation pleine conscience :**

* Attention portée sur l’instant présent
* Attitude d’ouverture et de curiosité bienveillante
* Focalisation et contrôle de l’attention
* Stimulation de la plasticité cérébrale

=> à pratiquer régulièrement !

**Difficultés dans les relations interpersonnelles :**

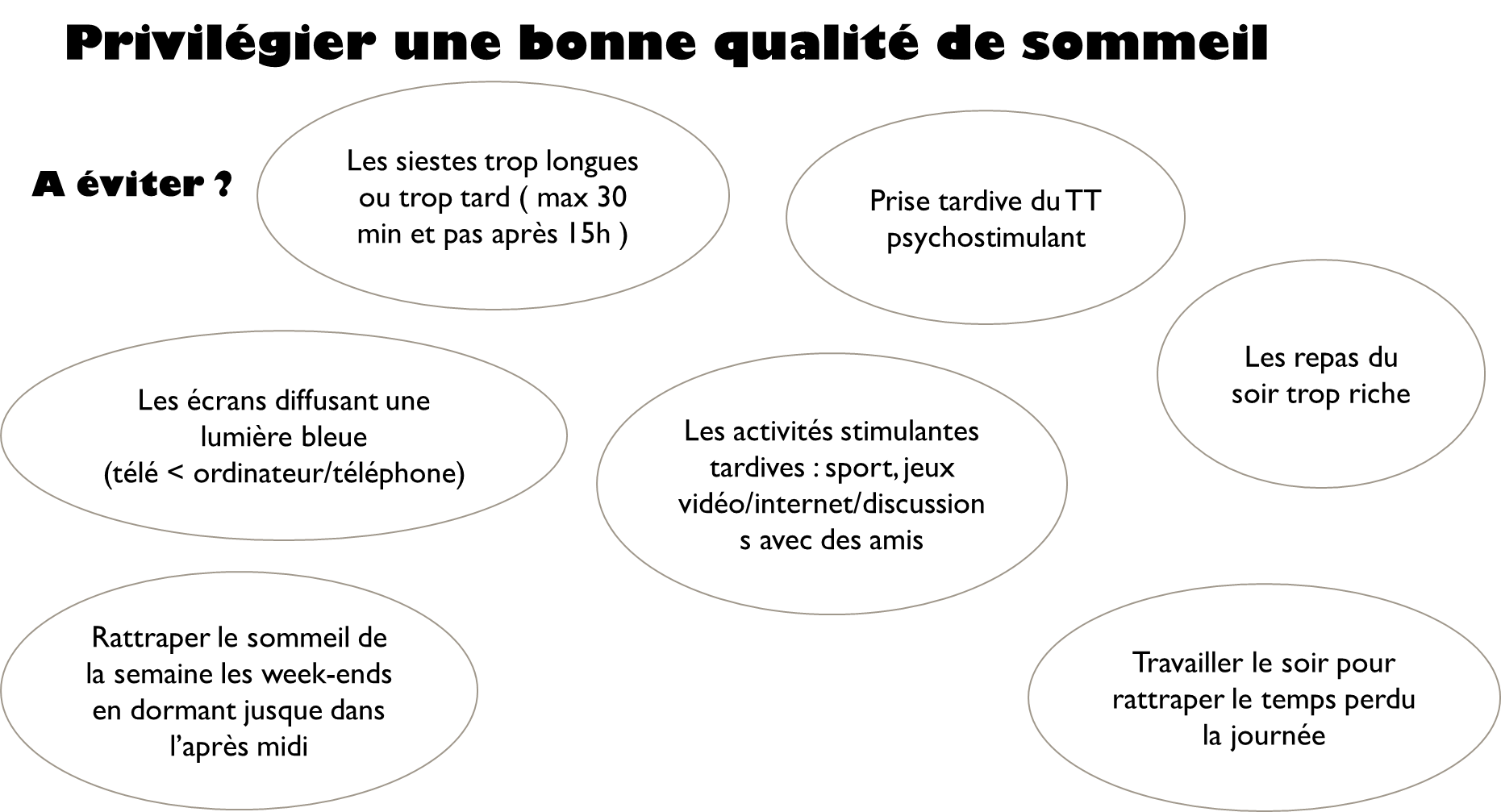
* Ponctualité
* Distractibilité pendant une conversation
* Impulsivité verbale (couper la parole et dire autre chose)
* Ne pas considérer l’effet de ses actions sur autrui
* Oubli des problèmes de l’autre
* Oublier ses engagements
* Faible tolérance émotionnelle
* Infidélité

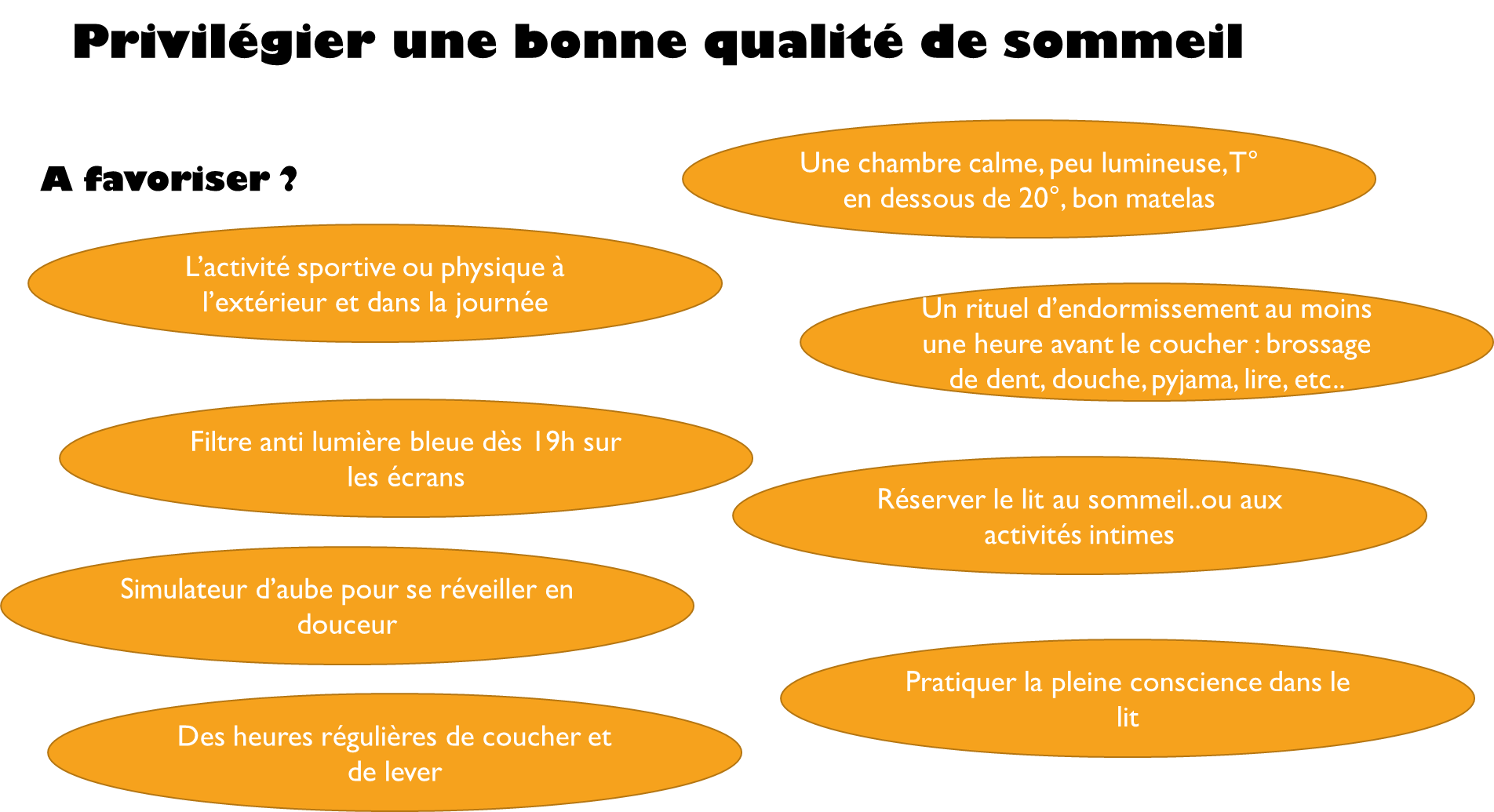
**Stratégies pour améliorer ses relations aux autres :**

* **Parler au bon moment,** au calme
* **Être explicite** (succinct, une idée à la fois)
* **Savoir s’intéresser/s’adapter à l’autre** (écouter le point de vue de l’autre, observer les signes non verbaux, adapter sa communication, prendre consciemment du recul avant de parler et évaluer l’impact de ses paroles sur autrui)
* **Reconnaître lorsque l’on coupe la parole**
* **Gérer les décrochages attentionnels ;** Répéter ce que vous avez compris
* Technique **« résumer-désamorcer »**
* **Savoir demander une pause** (se retirer si nécessaire)
* Prévoir de **réguliers échanges avec les personnes importantes**
* **Ajuster les attentes des autres**, savoir **s’entourer des bonnes personnes**
* **Parler de son trouble à son entourage**

### l’hygiene de vie

#### votre sommeil

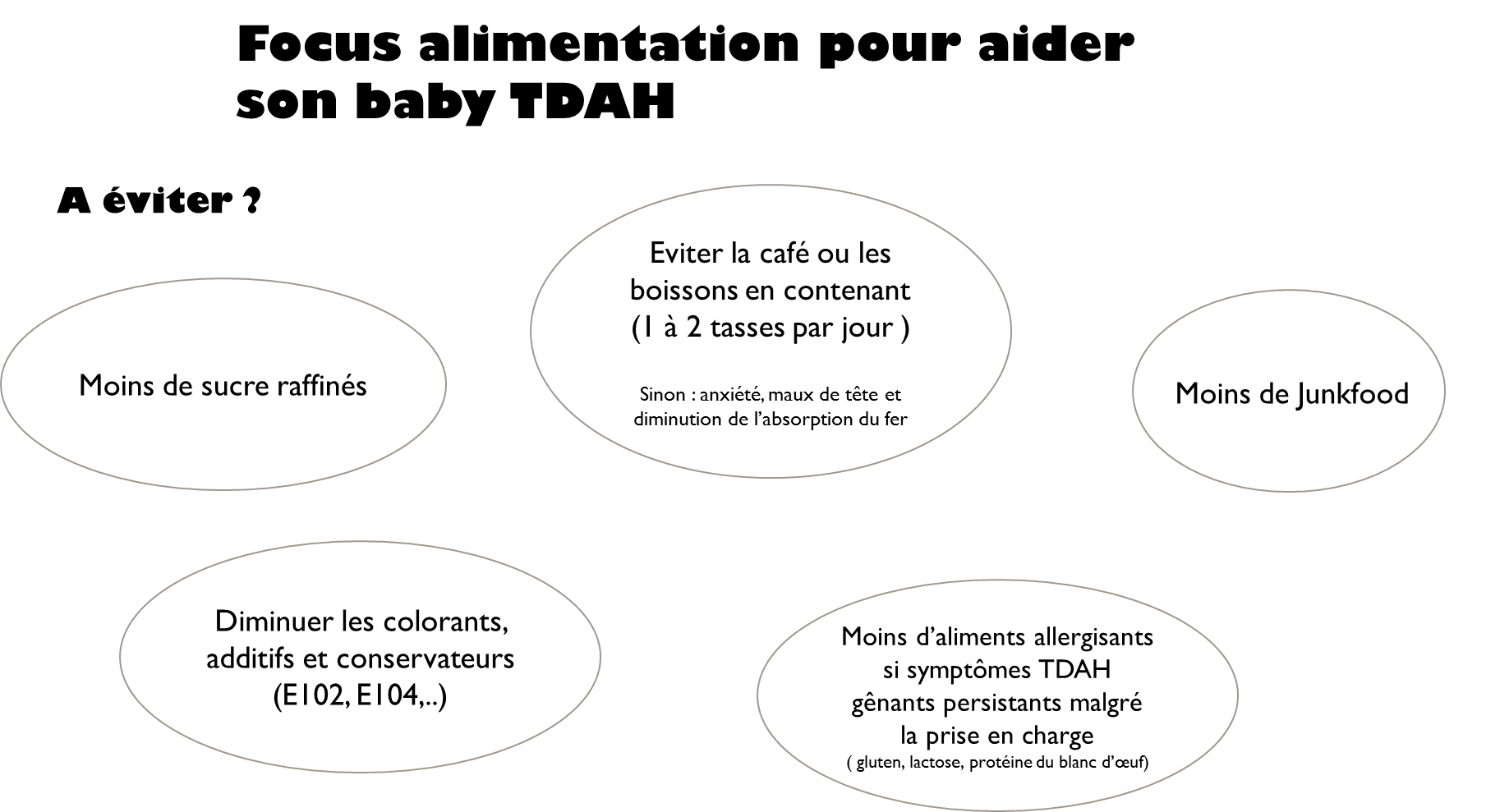
****

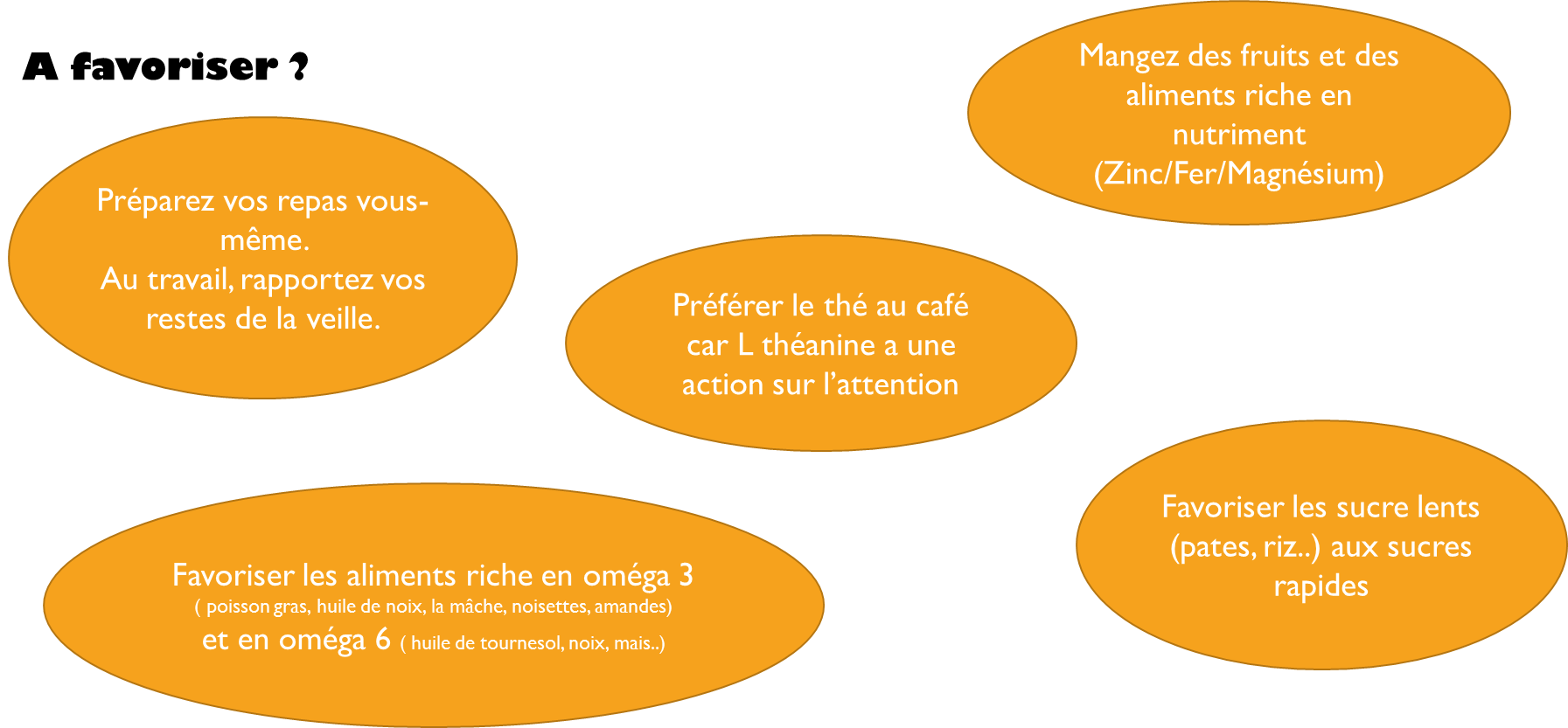
****

Bien évidemment, il ne sert à rien de s’attarder à appliquer des conseils alimentaires s’il existe d’autres facteurs plus importants qui expliquent vos déficits de l’attention :

* fumer du cannabis,
* ne pas dormir,
* ne pas faire de sport,
* ne pas prendre son traitement médicamenteux etc..

#### votre alimentation





**Importance de l’hygiène de vie**

* **Eviter les produits Toxiques**
* **Réduire la pression environnementale**

- hyper-sollicitation attentionnelle

- équilibre vie professionnelle/vie personnelle

* **Créer des routines**
* **Vie pas trop turbulente émotionnellement** (s’entourer de personnes STABLES)
* **Activité physique :**
* Augmente la libération de Dopamine et peut réduire la prise de psychostimulants (bien être)
* Améliore les capacités attentionnelles et le niveau d’éveil
* Met en pause l’hyperactivité mentale

**Il n’y a pas que le sport qui compte : il faut s’activer, éviter de rester chez soi.**

**L’objectif est de bouger dans un bus : s’oxygéner le cerveau !!**



VOTRE LIVRE : « le manuel de l’hyperactivité et du déficit de l’attention » de Martin DESSEILLES

**Associations de soutien :**

Hypersupers TDAH France

TDAH partout Pareil