

TDAH

Guide de survie pour parents épuisés

Prenez soin de vous, et retrouvez l'énergie pour affronter votre quotidien



Bonjour,

Je m'appelle Herade, j'ai 31 ans et je vis en Alsace.

Je suis belle-mère d'un grand garçon de 10 ans et maman d'un petit garçon de 3 ans.

En 2011, lorsque j'ai rencontré mon conjoint et son petit garçon (moins de 2 ans à l'époque), je ne savais pas encore quelle aventure m'attendait.

J'ai vite compris, au fil des mois, que notre quotidien de parent n'était pas "normal". Trop d'agitation, trop d'émotions qui partaient dans tous les sens, trop de crises, trop de bruit, ... trop de tout en fait !

Ce n'est qu'après de nombreuses recherches sur des sujets tels que : *"techniques d'éducation pour enfant très actif"* et *"quelles activités proposer à un enfant actif"*... que j'ai découvert ce mot :

TDAH

Trouble du Déficit de l'Attention avec / ou sans Hyperactivité.

Toutes les descriptions de ce trouble résonnaient en moi, toutes nos difficultés prenaient un sens.

Il nous a ensuite fallu beaucoup de temps et de patience pour officialiser ce diagnostic, en 2017, environ 2 ans après avoir découvert ce qu'est le TDAH.

Mon beau fils avait alors 8 ans.

Table des matières

Introduction	3
Pourquoi ce guide se consacre aux parents ?	4
Sortir de l'épuisement parental	4
Deux constats	5
L'art de prendre soin de soi	7
7 conseils de base pour prendre soin de soi	8
1- Faire le point sur sa situation actuelle	8
2- Revoir ses priorités	11
3- Prendre du temps pour soi	13
4- Cultiver le positif	14
5- Choisir ses combats	17
6- Suivre sa voie	18
7- Mettre du Fun dans son quotidien !	20
Passer à l'action	21
Conclusion	23

Introduction

Chez nous, le TDAH se manifeste sous de nombreuses formes :

Déficit d'attention

Impulsivité

Hyperactivité

Opposition

Terrain DYS

Et toutes les difficultés scolaires et sociales qui en découlent.

Suite à la découverte de ce mot - TDAH - j'ai passé des heures à étudier ce trouble pour mieux le connaître, comme pour mieux le combattre.

J'ai créé le groupe Facebook [TDAH Alsace 67-68](#) pour rencontrer d'autres personnes qui vivent nos difficultés.

Et rapidement, j'ai su que je voulais aller plus loin : je voulais m'investir concrètement auprès des personnes concernées par le TDAH, que ce soit auprès des parents, mais également des étudiants et des adultes.

Je me suis donc formée, auprès d'une psychologue, au TDAH chez l'enfant et chez l'adulte.

J'ai également suivi une formation de coach professionnel qui m'a permis d'acquérir des outils d'accompagnement.

Aujourd'hui, je suis formée, sur le plan professionnel, à l'accompagnement des personnes concernées par le TDAH.

Mais ma véritable formation est mon expérience de vie.

Ces soirées où l'on doit gérer l'opposition et l'hyperactivité de nos enfants, en plus de notre fatigue,

Ces journées de vacance ou de week-end passées à négocier, à calmer, à réparer, ...

Cette fatigue qui nous abat, parfois dès le matin au réveil.

Ces larmes versées, par l'injustice, l'incompréhension, et le manque de moyens et de reconnaissance.

Cette colère, contre ce handicap invisible, contre ceux qui ne vous comprennent pas, mais également contre vous-même, parce que vous n'arrivez pas à gérer vos propres enfants.

Ces commentaires blessants, qui démontrent à quel point le TDAH est encore mal connu : "tu ne sais pas comment éduquer tes enfants", "tu le surprotège", "il faut apprendre à leur mettre des limites", "si c'était mon enfant, ça ne se passerait pas comme ça", ...

L'épuisement, la tristesse, le désespoir, l'injustice

Pourquoi ce guide se consacre aux parents ?

« 80% des parents ayant au moins un enfant atteint d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ressentent un niveau « cliniquement significatif » de stress parental »

Article [TDAH: un stress parental «cliniquement significatif»](#)

Sortir de l'épuisement parental

En 2016, suite à la naissance de notre garçon, notre quotidien a prit un virage à 180°.

Je n'arrivais plus à suivre le rythme entre ma vie professionnelle très prenante, et notre quotidien fou.

Je me sentais fatiguée et incomprise.

Il m'a semblé nécessaire de reprendre soin de moi pour pouvoir garder la tête hors de l'eau.

En quelques mois, j'ai totalement revu mon quotidien. Les enfants sont au centre de ma vie, mais mon bien-être est nécessaire à notre équilibre familial.

En me sentant en forme, j'ai l'énergie pour pouvoir appréhender nos journées intensives. J'ai la ressource pour mettre en place des nouvelles stratégies. Je me sens capable de garder

le cap, de rester ferme sur mes décisions, et de faire des choix justes et raisonnables pour notre famille.

Prendre soin de soi est capital lorsqu'on est parent. Et aujourd'hui c'est une évidence que je souhaite transmettre.

Deux constats

Au fil du temps, j'ai constaté deux choses :

Ne négligez pas les outils d'aide à la parentalité

Depuis plusieurs années, j'ai pu expérimenter de nombreux outils qui permettent de mieux vivre avec le TDAH au quotidien.

Ces outils peuvent complètement changer le quotidien, et permettre à nos enfants d'évoluer dans des conditions **plus adaptées à leurs fonctionnement**.

La prise en charge médicamenteuse est une béquille, mais ne négligez pas les outils.

Ne vous oubliez pas

J'ai également constaté que beaucoup de parents d'enfants concernés par le TDAH se concentrent quasiment exclusivement sur la prise en charge du TDAH, et l'éducation de leur enfant.

Souvent au détriment d'un épuisement physique et émotionnelle qui se répercute sur le reste de la famille, et même sur le couple.

En effet, le stress, la gestion des différents rendez-vous chez les professionnels, et les difficultés du quotidien entraînent davantage de conflits familiaux, conflits de couple, baisse de la confiance en soi, remise en question de son rôle de parent, ...

Aussi, je ne parlerai pas des outils d'éducation dans ce guide.

Nous trouvons en effet beaucoup de ressources (blog, livres, vidéos,...) sur ce sujet, notamment sur les sites des deux principales associations françaises : Hyper Super - TDAH France et TDAH Partout Pareil.

J'ai également publié plusieurs articles sur mon blog mieux-vivre-le-tdah.com.

J'ai plutôt fait le choix de consacrer ce guide uniquement aux **bien-être des parents**.

Parce que nous passons souvent au second plan lorsqu'il s'agit de nos enfants.

Mais aussi, et surtout, parce que peu de professionnels prennent le temps de savoir comment NOUS allons, et comment NOUS supportons ce quotidien à 1000 à l'heure.

Ainsi, ce guide vous permettra de vous replacer VOUS au premier plan de votre vie. Et avouons-le... ça fait du bien !

L'art de prendre soin de soi

Prendre soin de soi, ce n'est pas uniquement prendre rendez-vous chez le coiffeur ou chez l'esthéticienne, s'acheter des vêtements neufs ou s'inscrire à la salle de sport.

Prendre soin de soi est **un art de vivre**.

C'est se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

Accorder de l'énergie aux personnes/choses qui en valent vraiment la peine.

Accepter ses émotions, prendre du temps pour soi, pour ses proches, et se sentir heureux et en bonne santé.

Vous êtes-vous déjà posé quelques minutes en vous demandant :

Quel est l'impact du TDAH de mon enfant sur MA vie ?

Soyez égoïste. Vous avez le droit d'y penser. Vous avez même le droit d'avoir des pensées difficiles. Laissez votre cœur s'exprimer. Autorisez-vous à être sincère envers vous-même, c'est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire.

Aujourd'hui, je me sens fatigué.e (épuisé.e en fait!), stressé.e, et j'angoisse à l'idée de la soirée explosive que je vais à nouveau vivre.

Bravo ! c'est une première étape !

Et qu'allez-vous faire maintenant pour changer ça ?

Qu'allez-vous faire pour vous sentir moins fatigué.e, moins stressé.e, et pour passer une bonne soirée?

Pour prendre soin de soi il est primordial d'être au clair sur ce qu'on vit et ressent, mais c'est aussi être au clair sur ce qu'on souhaite vraiment.

Et une fois que vous serez au clair avec vous-même, ce guide vous apportera des pistes qui vous aideront à prendre soin de vous.

7 conseils de base pour prendre soin de soi

1- Faire le point sur sa situation actuelle

Cette première étape est la plus importante et mérite d'y consacrer du temps.

Elle vous permet d'ouvrir vos yeux en vous obligeant à vous poser les bonnes questions : où en êtes-vous dans votre vie ? Où souhaitez-vous aller ? Êtes-vous heureux ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Pourquoi ?

Prenez le temps de chercher vos réponses. Creusez au plus profond de vous-même, et **observez votre reflet dans le miroir.**

PS : N'hésitez pas à prendre un carnet pour écrire vos réponses. Vous aurez certainement plaisir à les relire dans 6 mois, 1 an, ou même plus.

- ★ Quelles sont les 3 choses que vous aimez le plus dans la vie ? Pourquoi ?
- ★ Quels sont les 3 principaux succès dont vous êtes le plus fier ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont vos priorités dans la vie ?
- ★ Êtes-vous heureux d'être en vie ? Pourquoi ?

GESTION DU TEMPS

- ★ Accordez-vous assez de temps à vos principaux secteurs de vie (famille, amis, couple, travail, loisirs, développement personnel, finances, santé) ? Pourquoi ?
- ★ Qu'est-ce qui vous prend le plus de temps ? Pourquoi ?
- ★ A qui/quoi n'accordez-vous pas assez de temps ? Pourquoi ?
- ★ A quoi aimeriez-vous accorder plus de temps ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

VIE DE FAMILLE

- ★ Comment jugez-vous votre situation familiale actuelle ? Pourquoi ?
- ★ Quels sont vos 3 meilleurs souvenirs avec chacun des membres de votre famille ? Pourquoi ?
- ★ Quels sont, selon vous, les "secrets" d'une vie de famille harmonieuse ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

VIE DE COUPLE

- ★ Comment jugez-vous votre situation sentimentale actuelle ? Pourquoi ?
- ★ Quels sont, selon vous, les « secrets » d'une vie sentimentale qui fonctionne ? Pourquoi ?
- ★ Si vous êtes accompagné, aimeriez-vous rester avec la personne qui partage actuellement votre vie jusqu'à votre dernier jour ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

RELATIONS SOCIALES

- ★ Comment jugez-vous vos relations sociales ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont les 3 personnes que vous appréciez et respectez le plus ? Pourquoi ?
- ★ Qu'aimeriez-vous que vos amis retiennent de vous le jour de votre mort ?
- ★ Agissez-vous de façon à ce que vos amis gardent ce souvenir de vous ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

CARRIÈRE PROFESSIONNELLE

- ★ Comment jugez-vous votre carrière professionnelle ? Pourquoi ?
- ★ Quel est votre métier ? Pourquoi avez-vous choisi ce métier ?
- ★ Aimeriez-vous faire ce métier jusqu'à la fin de vos jours ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

LOISIRS

- ★ Comment jugez-vous vos loisirs et votre niveau de bien-être ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont les 3 activités dans lesquelles vous vous épanouissez le plus ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont les 3 activités que vous aimeriez pratiquer ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

SANTÉ

- ★ Comment jugez-vous votre état de santé ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont les 3 habitudes les plus positives pour votre santé ? Pourquoi ?
- ★ Quelles sont les 3 habitudes les plus néfastes pour votre santé ? Pourquoi ?
- ★ Pratiquez-vous une activité physique régulière ? Pourquoi ?
- ★ Comment jugez-vous la qualité de votre alimentation ? Pourquoi ?

★ Comment jugez-vous la qualité de votre sommeil ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

★ Comment jugez-vous votre développement personnel ? Pourquoi ?

★ Quelles sont les 3 choses que vous aimez le plus chez vous ? Pourquoi ?

★ Quelles sont les 3 choses que vous aimeriez changer chez vous ? Pourquoi ?

★ Quelles sont les 3 valeurs les plus importantes pour vous ? Pourquoi ?

★ Vivez-vous une vie en adéquation avec ces 3 valeurs ? Pourquoi ?

Note que vous vous attribuez dans ce secteur de vie : / 10

Si demain, vous pouviez changer quelque chose pour améliorer cette note, que changeriez-vous ?

LISTE DES RÊVES

Quels sont vos rêves ?

Listez 20 expériences, projets et voyages que vous souhaiteriez effectuer durant votre vie.

LISTE DES HABITUDES

Quelles sont les habitudes que vous devriez prendre et les habitudes que vous devriez perdre pour améliorer votre qualité de vie ?

Action 1 : Faire le point sur sa situation actuelle

Dans un carnet, prenez le temps de faire le point sur votre situation actuelle.

Répondez aux questions ci-dessous, et n'hésitez pas également à noter tout ce qui vous passe par la tête.

Creusez au plus profond de vous-même, et observez votre reflet dans le miroir.

2- Revoir ses priorités

Quand on se sent débordé, on a souvent l'impression de ne plus avoir de temps et d'énergie pour mettre en place des nouvelles habitudes.

Le quotidien prend le dessus, et nos journées passent en un claquement de doigt.

Et quand on se pose enfin...on se sent épuisé.

Alors le sport, la lecture, la méditation.... Oui, j'y pense depuis longtemps, mais quand ?!

Une certitude, nos journées ne font que 24h.

Alors comment trouver du temps pour faire tout ce qu'on rêverait de faire ?

Pour commencer : faites le point sur les activités qui vous prennent du temps !

Trois étapes : Notez, Constatez, Décidez

1- Notez

Liste 1:

Prenez une feuille et listez toutes vos activités. Toutes !

- travailler
- aller au travail (voiture, bus, vélo,...)
- préparer à manger
- faire le ménage
- donner le bain au petit
- faire les devoirs avec le grand

...

Mais également :

- passer du temps sur les réseaux sociaux
- regarder la TV
- passer du temps sur Vinted, Leboncoin, Zalando,...
- regarder des vidéos YouTube,
- passer 30 min au téléphone, tous les jours, avec ma mère,
- participer aux événements organisés par le club de Judo du grand,
- m'investir dans les projets de l'association XYZ,

...

Liste 2

Notez sur cette liste **les activités que vous aimeriez ajouter à votre quotidien** :
lecture, marche, sport, méditation, soirée avec mes ami(e)s,...

2- Constatez

La démarche ici est simplement de constater :

Dans la liste 1 :

Ce qui vaut la peine d'y mettre votre énergie,
Ce qui vous prend du temps mais dont vous aimeriez bien vous passer,
Ce que vous faites par automatisme, mais qui ne vous semble plus autant important aujourd'hui.

Dans la liste 2 :

Pourquoi je souhaite rajouter ces activités à mon quotidien ?
Si je devais choisir UNE nouvelle activité, ça serait laquelle ? Pourquoi ?
Que serais-je prêt à supprimer/réduire pour pouvoir mettre en place cette activité ?

3- Décidez

Quelle(s) activité(s) supprimer ?
Quelle(s) activité(s) réduire ? (le temps passé sur réseaux sociaux par exemple)

Enfin, décidez à quelles activités dire **STOP**, à quelles personnes dire **NON**.

Et faites-le!

Réduire / supprimer certaines activités vous permettra de pouvoir en intégrer d'autres à votre quotidien.

Essayez de refaire cet exercice tous les 2 à 3 mois, au début en tout cas.

Avec le temps vous arriverez à consacrer votre temps uniquement aux activités et personnes qui méritent votre énergie.

Action 2 : Revoir ses priorités

Etablissez 2 listes :

- Liste 1 : notez-y TOUTES les personnes et activités pour lesquelles vous consacrez du temps
- Liste 2 : notez-y les activités que vous aimeriez rajouter dans votre quotidien

Notez, Constatez, Décidez, ...Et appréciez le temps dont vous disposez ! :)

3- Prendre du temps pour soi

On s'imagine souvent qu'il est nécessaire d'avoir une demi-journée de libre pour pouvoir prendre du temps pour soi.

Mais du temps, nous en avons.

Et il est tout à fait possible de prendre du temps pour soi, tous les jours !

Il suffit simplement de le faire en pleine conscience.

10 minutes

Voici votre objectif pour les 10 prochains jours :

Accordez-vous 10 minutes, rien que pour vous, sans rien faire de productif, ni penser à l'organisation du planning de la semaine.

Prenez ces 10 minutes pour : lire (une fiction, pour vraiment déconnecter), dessiner, écrire, observer, écouter, remercier, ...

Prenez chaque jour 10 minutes en conscience, et constatez que c'est possible de le faire. Et que vous auriez tort de vous en priver.

Et constatez également que, désormais, vous pourrez également profiter, en conscience :

- ★ des 3 minutes de calme juste avant le réveil des enfants,
- ★ des 5 minutes dans la voiture, en attendant que votre enfant sorte de son cours de judo,
- ★ des 45 minutes - rien que pour vous - lorsque votre enfant est en rendez-vous chez l'orthophoniste ou chez la psy,
- ★ des 30 min de route lorsque vous allez au travail...

N'attendez pas d'avoir une journée, ou un week-end, pour prendre du temps pour vous.

Prenez le temps de prendre du temps, et appréciez chaque moment de calme dans votre journée.

Action 3 : Prendre du temps pour soi

Accordez-vous chaque jour 10 minutes rien que pour vous.

10 minutes pour lire, dessiner, écouter de la musique, être dans la gratitude des petits bonheurs qui vous entourent, observer la nature ...

Si vous y arrivez, essayez de prendre ces 10 minutes dès le matin au réveil :

- Réglez votre réveil 10 minutes plutôt que d'habitude
- Commencez votre journée par ce moment qui VOUS appartient
- Et constatez les effets positifs sur votre journée

4- Cultiver le positif

On a souvent tendance à ruminer, cogiter, râler, ressasser, ...et sans nous en rendre compte, cette attitude renforce notre pensées négatives et toxiques.

Ces pensées qui nous tirent vers le bas, et qui nourrissent à leur tour notre attitude négative et toxique.

C'est le serpent qui se mord la queue.

Mais il est possible de sortir de ce cercle vicieux : en adoptant une attitude positive.

Car oui, **le positif attire le positif !**

Il nous permet de :

- ★ changer notre niveau d'énergie,
- ★ percevoir le monde d'une manière totalement différente,
- ★ nous sentir plus épanoui, plus heureux.

N'est-ce pas ce que nous recherchons tous ? Le Bonheur ?

Notre plus grande erreur est d'attendre que le bonheur tombe sur nous comme une pluie d'étoiles. De se dire : "Quand le bonheur viendra, je le sentirai."

Sauf que le bonheur ne viendra jamais. Il est simplement là, en nous, et il est présent à tous les instants.

Il suffit simplement d'en avoir conscience, et d'ouvrir les yeux sur les petites choses qui embellissent notre quotidien.

Voici trois actions à expérimenter, et qui vous permettront d'accéder à ce sentiment de bonheur tant recherché.

Avec votre famille

Le soir, lors du dîner, faites un tour de table des 3 choses positives qui se sont passées dans la journée de chacun.

Par exemple : "j'ai eu une bonne note en français", "j'ai pu prendre la dernière crème au chocolat à la cantine", "j'ai entendu ma chanson préférée dans le bus", ...

Cette habitude vous permettra de (re)nouer le dialogue avec vos enfants, et de vous concentrer uniquement sur ce qui s'est passé de positif dans leur journée.

Car on le sait, nos enfants avec un TDAH n'ont pas toujours des journées hyper satisfaisantes.

Cet exercice leur permettra ainsi de se focaliser sur les bonnes choses.

Et vous aussi, jouez le jeu. Ils pourront ainsi vous poser des questions et s'intéresser à votre journée.

La Valorisation

Plusieurs fois par jour, essayez de dire une phrase positive à votre enfant ou votre conjoint.

Constatez le positif, et renforcez votre phrase en exprimant une conséquence positive.

Exemples :

Quand tu mets cette robe, je te trouve très belle et je me sens fier(e) d'avoir des enfants aussi beaux.

Merci mon chéri d'avoir rempli le lave-vaisselle. J'ai pu prendre ma douche et nous pouvons nous poser plus tôt que d'habitude.

Simple, efficace, et tellement enrichissant pour la personne qui reçoit votre attention positive :))

La Gratitude

Chaque matin, ou chaque soir, pendant 21 jours (c'est le temps qu'il faut pour permettre à notre cerveau de modifier un fonctionnement) :

- ★ Prenez un moment pour **écrire 5 à 10 affirmations positives** (commencez par 3 si cet exercice et tout nouveau pour vous),
Exemple : Je suis reconnaissant de dormir dans un lit douillet chaque soir.
- ★ Ecrivez également **pourquoi vous êtes reconnaissant**.
Exemple : car je me sens en sécurité, et je sais que je vais passer une bonne nuit.
- ★ Pour ancrer encore plus cette démarche, **relisez chaque phrase à voix haute en terminant par "merci, merci, merci"**, et ressentez toute votre gratitude lorsque vous lisez votre phrase.

Voici quelques exemples de choses à remercier : la santé, l'argent, le chant des oiseaux, le soleil en été, l'air frais en hiver, le bonheur de prendre un bain chaud, l'accès à l'eau potable, un repas de famille, un moment partagé avec vos enfants,

Mettez-y votre cœur, et cultivez le positif dans votre vie. Vous aurez alors la chance de voir ce que d'autres ne peuvent pas voir : le bonheur est là, à portée de main.

*La vie n'est pas belle en soi,
pas plus qu'elle n'est aimable en soi.
Elle est belle parce que nous savons voir sa beauté.
Elle est aimable par ce que nous voulons l'aimer.
Deux personnes peuvent avoir exactement la même existence,
faire les mêmes rencontres, vivre les mêmes événements.
L'une donnera du sens à ce qui lui arrive,
aimera la vie et en verra toute la beauté,
malgré la douleur et les obstacles.
L'autre peut n'y voir que les difficultés,
être écrasée par elles,
trouver la vie absurde et détestable.
Tout réside dans notre regard.
Tout réside dans la représentation que nous nous faisons du monde.
Tout réside dans notre liberté à consentir à ce qui est,
ou à refuser ce qui est.
Tout réside dans notre désir, ou non,
de grandir en humanité, en connaissance et en amour.*

Frédéric LENOIR, *La consolation de l'ange*

Action 4 : Cultiver le positif

Le positif attire le positif !

Cultivez cet état d'esprit avec 3 petits exercices :

- **A table le soir** : concentrez-vous sur les 3 meilleurs moments de la journée de chacun
- **Au quotidien** : Valorisez vos proches. Constatez un comportement positif, et renforcez votre phrase en exprimant une conséquence positive
- **Chaque jour**, écrivez 5 à 10 affirmations positives. Relisez-vous à voix haute et ressentez vos affirmations avec toute votre gratitude.

Apprenez à profiter des petites choses qui embellissent votre quotidien et découvrez que le bonheur se cache dans les petites choses.

5- Choisir ses combats

Nous étions en rendez-vous avec la psychologue scolaire lorsqu'elle nous a dit cette phrase **"vous ne pouvez pas être sur tous les fronts. Choisissez vos combats"**.

Cette phrase a eu chez moi l'effet d'une bombe, et je l'applique désormais dans l'ensemble de mes actions du quotidien.

Voici quelques exemples de combats qui me semblent énergivores et stériles :

- se battre pour que son enfant mette les 2 chaussettes identiques
- se battre pour faire comprendre ce qu'est le TDAH à des personnes qui, visiblement, ne veulent pas comprendre.
Les phrases du type "si c'était mon enfant", ou "chez moi ça se passerait comme ça", ... sont ma limite : je n'explique plus, et je limite les contacts.
- se battre pour que son enfant hyperactif soit obligatoirement assis pour faire ses devoirs: s'il a besoin de bouger pour se concentrer, alors pourquoi l'obliger à rester assis, silencieux, et droit comme un piquet?

Mais aussi :

- se battre pour que notre maison ressemble à une maison témoin
- se battre pour que nous soyons toujours au top des clichés imposés par la société: parent parfait, avec un travail parfait, dans un corps parfait, et une maison parfaite !
- se battre pour que nos enfants mangent tous les jours 5 fruits et légumes, bios, cuisinés maison

- se battre pour que chaque week-end soit productif avec activité en famille, bricolage, sieste, promenade en forêt, canoë kayak, paillettes et licornes. Les week-end Netflix sont aussi bons pour le moral, tant que tout est fait avec modération.

De la même manière, il est important de **ne pas essayer de changer tous les comportements de votre enfant en même temps** : concentrez-vous pendant plusieurs semaines sur un ou deux comportements, vous aurez davantage de résultats.

La vie nous offre son lot de combats. Et nous entretenons ces combats à force de vouloir une vie parfaite, une maison parfaite, des activités parfaites pour des enfants parfaits.

En choisissant nos combats, nous apprenons à faire un choix sur ce qui est vraiment important pour nous, et ce qui l'est moins.

Soyez donc au clair avec les valeurs que vous souhaitez transmettre. Si vous aspirez à un quotidien plus zen, alors choisissez de ne pas vous battre pour tout.

Action 5 : Choisir ses combats

Soyez au clair avec les valeurs que vous souhaitez transmettre.

Si vous aspirez à un quotidien plus zen, alors choisissez de ne pas vous battre pour tout.

De la même manière, pour voir des effets concrets sur l'évolution des comportements de vos enfants : choisissez 1 ou maximum 2 comportements que vous souhaitez voir évoluer et concentrez-vous dessus pendant plusieurs semaines (au moins 2 ou 3 semaines avant de passer à un autre comportement).

N'oubliez pas de valoriser les progrès et les actions positives !

Choisissez vos combats ! Ne demandez pas l'impossible à votre enfant !

6- Suivre sa voie

Quoi de mieux, pour prendre soin de soi, que de faire des choses qu'on aime ?

Rappelez-vous : le positif attire le positif ! **Alors mettez en œuvre toute votre énergie pour développer des projets qui vous correspondent.**

En faisant des choses que vous aimez, vous aurez d'autant plus de facilités à ne plus accorder de l'énergie aux personnes / activités / choses qui n'en valent pas ou plus la peine.

Pour ce faire, posez-vous les questions suivantes :

Objectif à long terme

Fermez les yeux et imaginez votre vie rêvée dans 10 ans.

- ★ Que faites-vous ? Où êtes-vous ? Avec qui ?
- ★ Quel est votre travail ? Quel est votre salaire ?
- ★ Comment est votre maison ? Qui partage votre vie ?
- ★ Quelles sont vos activités ? Quels sont vos loisirs ? Quelles sont vos passions ?

À quelle vie aspirez-vous dans dix ans ? Pourquoi ?

Objectif à moyen terme

Que devez-vous absolument accomplir d'ici 3 ans pour parvenir à cette vie ?

Objectif à court terme

Que devez-vous changer ou mettre en place avant la fin de l'année pour vous rapprocher de votre objectif intermédiaire ?

Objectifs mensuels, hebdomadaires et quotidiens

Que devez-vous mettre en œuvre d'ici la fin du mois, de la semaine, de la journée, pour avancer vers votre objectif ?

Et maintenant, passez à l'action !

Action 6 : Suivre sa voie

Visualisez votre vie dans 10 ans.

Que devez-vous absolument accomplir d'ici 3 ans pour parvenir à cette vie ?

Que devez-vous mettre en place d'ici la fin de l'année pour vous rapprocher de cet objectif ?

Et à la fin du mois ? De la semaine ? De la journée ?

Concentrez-vous sur la vie de vos rêves et suivez votre voie !

(Re)Donnez du sens à votre vie ! Réalisez vos rêves et suivez votre voie !

7- Mettre du Fun dans son quotidien !

Cette étape reste pour moi la plus compliquée. Mais elle est néanmoins indispensable pour vivre une vie saine, équilibrée et positive.

Mettez du fun pour contrebalancer le poids des conséquences négatives du TDAH. Notre vie et celle de nos enfants est assez compliquée, alors je vous invite à mettre le plus de joie, de couleurs et de paillettes dans votre quotidien.

Voici quelques actions toutes simples à faire seul, entre amis ou en famille :

- ★ dansez
- ★ chantez
- ★ courez sous la pluie et sautez dans les flaques d'eau avec vos enfants
- ★ pratiquez des activités tel que le Bowling, laser Game, escalade, trampoline,... bref toutes les activités fun qui se pratiquent en famille
- ★ jouez à des jeux en famille: il existe des tas de jeux de société où l'objectif principal est de rire et s'amuser entre amis (jeux spécial apéro) et en famille
- ★ si vous avez un jardin: préparez un parcours du combattant, une chasse au trésor, jouez à cache-cache, Colin Maillard, bataille d'eau en été, de boules de neige en hiver,

Bref, trouvez ce qui vous correspond le mieux et apprenez à lâcher prise.

Mettez du fun dans votre vie pour alléger votre quotidien et reprendre goût aux activités familiales.

Action 7 : Mettre du Fun dans son quotidien !

Mettez du Fun dans votre vie pour alléger votre quotidien et reprendre goût aux activités familiales.

Le rire est le meilleur des remèdes. A consommer sans modération :)

Passer à l'action

Si vous en êtes arrivé jusque-là, vous avez certainement envie de mettre en œuvre des changements dans votre quotidien.

Prendre du temps pour soi, revoir ses priorités, choisir ses combats, avancer dans ses projets,...

Peut-être même que d'autres choses vous sont venues à l'esprit, et vous vous sentez plein(e) de motivation pour reprendre soin de vous.

Bravo, c'était l'objectif de ce guide. J'aimerais toutefois vous apporter un dernier conseil :

*Comment mange-t-on un éléphant ?
Un morceau à la fois !*

N'entreprenez pas tout en même temps. Prenez le temps d'expérimenter un changement à la fois et d'en apprécier les bénéfices.

Pour ce faire, une règle d'or : **savoir se fixer des objectifs concrets et réalisables.**

Voici donc la méthode SMART qui vous permettra de vous fixer les objectifs les plus justes et adaptés à votre situation :

S pour Spécifique

Définir clairement le résultat attendu

Exemple 1 : augmenter ma consommation de fruits et légumes

Exemple 2 : faire du jogging

Exemple 3 : prendre du temps pour moi tous les jours

M pour Mesurable

Quantifier mon objectif pour pouvoir déterminer si le j'ai atteint

Exemple 1 : consommer chaque jour 5 portions de fruits et légumes

Exemple 2 : courir 3 fois par semaine 15 minutes

Exemple 3 : me réserver 30 minutes seul chaque jour

A pour Ambitieux mais néanmoins Atteignable

L'objectif doit être porteur de Challenge, ce qui le rend stimulant et motivant

R pour Réaliste

Tenir compte des différentes contraintes

Exemple 1 : je dois rajouter 2 portions de fruits ou légumes par rapport à ma consommation habituelle

Exemple 2 : je peux courir le lundi, mercredi et vendredi, le matin avant d'aller au travail

Exemple 3 : je peux mieux organiser mon temps, et demander à mon conjoint de prendre le relais lorsqu'il rentre du travail

T pour Temporellement définis

Préciser un échéancier ou une date limite pour la réalisation de mon objectif.

Exemple 1 : échéance au 31/07

Exemple 2 : je me donne 3 mois pour atteindre mon objectif

Exemple 3 : dans 3 semaines j'aimerais terminer toutes mes journées avec 30 min pour moi

Astuce 1 : Ecrivez vos objectifs pour les ancrer et leur donner du sens.

Astuce 2 : Choisissez des objectifs positifs. Plutôt que de vouloir perdre du poids, fixez vous comme objectif de gagner en endurance par exemple.

Astuce 3 : Parlez de vos objectifs à votre entourage. Vous vous mettrez une petite pression positive qui vous permettra de ne pas lâcher lorsque la motivation du début sera redescendue.

Et maintenant c'est à vous de jouer !

Passez à l'action et partagez-moi votre expérience en m'envoyant un petit mail : contact@mieux-vivre-le-tdah.com

Je serai ravie de savoir que ce guide vous a aidé !

Conclusion

Je vous ai partagé, dans ce guide, les principales actions qui m'ont permises de sortir la tête de l'eau et de refaire le plein d'énergie positive.

Après plusieurs années à me sentir épuisée, à fleur de peau, et à appréhender chaque soirée, week-end et vacances, je retrouve enfin le plaisir de passer du temps avec mes enfants.

De la même manière, J'espère de tout cœur que votre rôle de parent ne s'arrête pas uniquement à l'éducation de vos enfants. Souvenez-vous qu'avant d'être un parent, vous êtes un homme, une femme, un(e) conjoint(e), un(e) ami(e) ,...

N'oubliez jamais : c'est en prenant soin de vous en tant que personne que vous pourrez prendre soin de vos enfants.

Une dernière chose pour conclure : subir le TDAH de votre enfant est une chose, mais ne négligez pas l'importance d'une meilleure connaissance de ce qu'est ce trouble et quelles en sont les conséquences.

En effet, la connaissance est, selon moi, la première chose à acquérir lorsque le diagnostic TDAH est confirmé.

Qu'est-ce que le Trouble du Déficit de l'Attention avec (ou sans) Hyperactivité ?

Pourquoi certains enfants sont hyperactifs et d'autres ne le sont pas ?

Est-ce une maladie ?

Quels sont les bénéfices de la ritaline (ou autres) ?

Est-ce que le TDAH s'en va à l'âge adulte ?

Comment fonctionne le cerveau de mon enfant ?

La connaissance n'est pas une recette miracle, mais elle permet de choisir quels ingrédients mettre dans votre quotidien.

En devenant expert en TDAH,

- ★ Vous pourrez mieux comprendre votre enfant, ses comportements, ses difficultés et ses angoisses.
- ★ Vous pourrez l'aider avec des outils adaptés.
- ★ Vous pourrez lui expliquer pourquoi il se sent tellement différent.
- ★ Vous pourrez lui permettre de grandir avec la conscience de ce qu'il est, et vous lui offrirez la chance de faire de son TDAH un atout.

La connaissance permet non seulement de mieux comprendre, mais elle permet également de se libérer.

N'est-ce pas ce qu'on souhaite pour nos enfants ?

Les voir évoluer et s'épanouir. Les libérer des normes de notre société et leur permettre d'ouvrir leurs ailes.

Et en prenant soin de vous, vous leur offrez la chance d'avoir une enfance épanouie, avec des parents capables de les aider à déployer tout leur potentiel.

Bonne continuation à vous !

Et n'oubliez pas de me donner des nouvelles :)

Hérade



Mieux Vivre Le TDAH

www.mieux-vivre-le-tdah.com

contact@mieux-vivre-le-tdah.com



Vous pouvez me suivre sur Facebook ([en cliquant ici](#)) pour découvrir mes prochains articles.

J'y parle notamment de : TDAH, éducation positive et bienveillante, organisation, développement personnel, ...

N'hésitez pas à laisser un commentaire en dessous des articles pour dire ce que vous en pensez :)

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Herade Zimmermann et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard. Pour plus d'information, vous pouvez me contacter directement : <https://mieux-vivre-le-tdah.com/contact/>