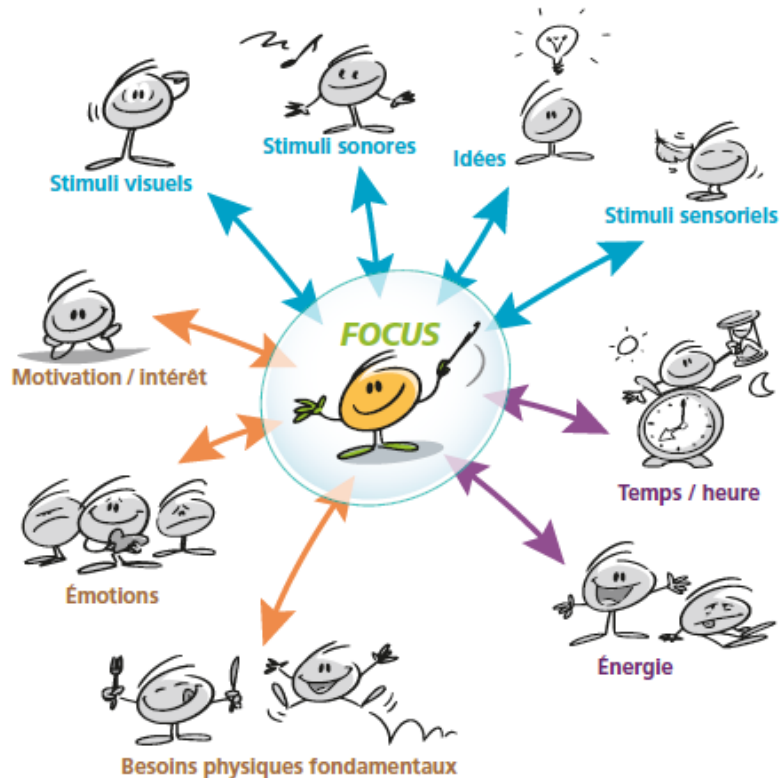


Stratégies pour prendre soin de son attention

L'attention est un phénomène fragile, influencée par plusieurs facteurs dont nous devons tenir compte, TDAH ou pas :



Outil pratique tiré de la formation **TRUC-ATOUT pour les devoirs et leçons**, disponible sur SAVOIR MIEUX-ÊTRE (savoirmieuxetre.com).

Avec la permission des auteures : © 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique et Annick Vincent, médecin psychiatre.

Conception graphique: Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé pour Clinique FOCUS par Annick Vincent MD, avec la collaboration de Mmes Julie Boissonneault, Isabelle Wolfe, Sophie Desgagné et Lorraine Beaudoin; révision septembre 2019

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Prendre soin de son attention, c'est donner à notre cerveau les conditions pour qu'il puisse se concentrer. Sinon, nous pouvons présenter des symptômes qui peuvent mimer le TDAH ou «pseudo-TDAH» ou l'aggraver:

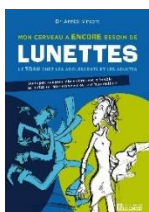
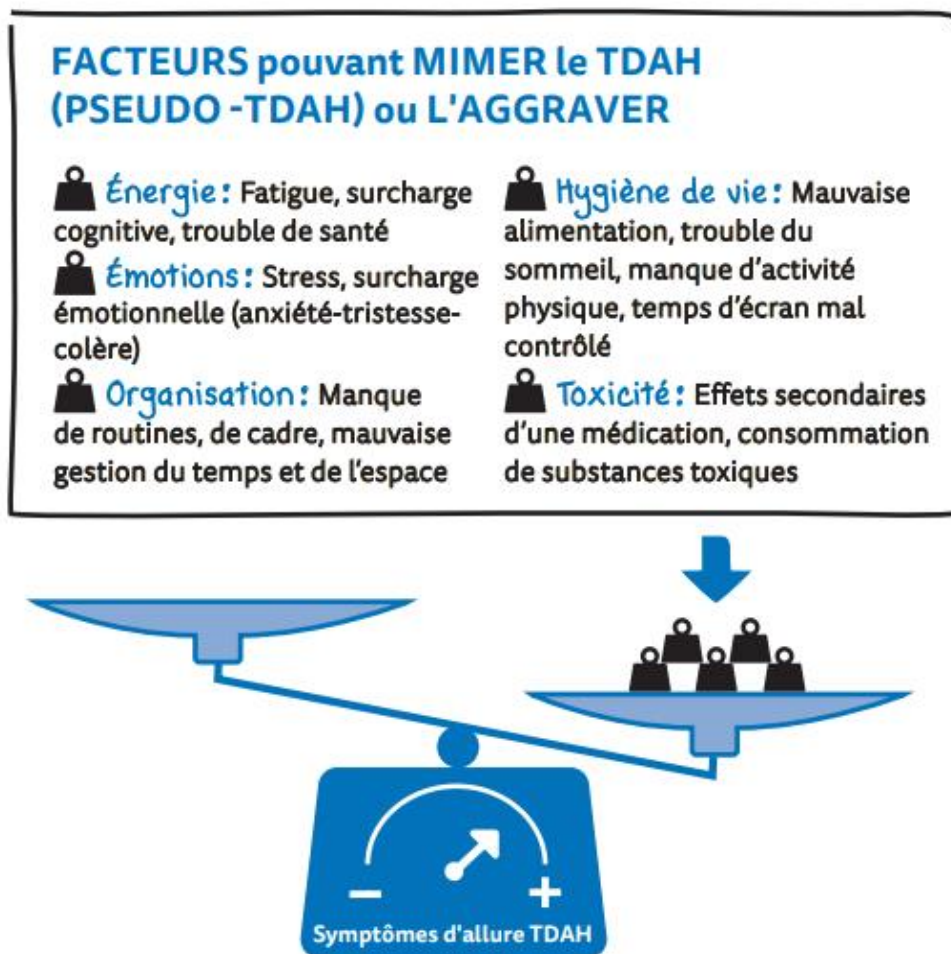


Illustration tirée de
Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2017, Montréal: Éditions de l'Homme,
Avec la permission de l'auteure, Vincent A

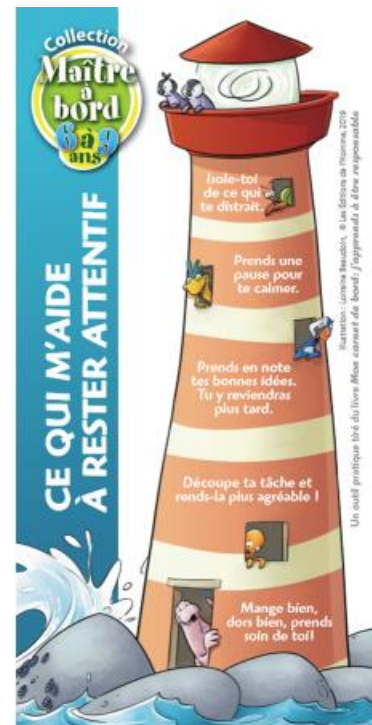
Adopter une saine hygiène de vie, savoir préserver son attention et apprendre à gérer ses émotions sont des stratégies gagnantes pour tous!

Voici quelques **conseils** qui sont bons pour tous mais essentiels pour ceux qui présentent des symptômes d'allure TDAH :

- Apprivoiser la routine : en suivant un ordre établi, moins de risque d'oublis.
- Éviter de s'éparpiller. Chaque chose à sa place et chaque tâche en son temps!
- Prendre le temps de remarquer où l'on place les objets.
- Trouver dans quelles conditions l'on travaille le mieux.
- Favoriser un système de classement bien défini : paniers, tiroirs, fichiers, codes de couleur.
- S'organiser avec des listes, des mémos, un agenda ou des fiches pour mieux se souvenir des tâches importantes.
- Découper la tâche en mini étapes, avec un échéancier précis.
- Utiliser une montre, un cadran ou un sablier pour voir le temps passer.
- Diminuer l'impact des stimuli distrayants : utiliser des bouchons d'oreilles ou coquilles, retirer les objets non pertinents de l'aire de travail, fermer les écrans.
- Prendre en note les idées qui viennent pour pouvoir y revenir plus tard.
- Bouger pour mieux se concentrer... mais sans déranger!
- Canaliser le besoin de bouger dans l'activité physique/les sports.
- Prendre du recul : agir plutôt que réagir!
- Apprendre à déléguer / équilibrer le partage des tâches à la maison.
- S'entourer de gens positifs.
- Être bienveillant envers soi et les autres.

Favoriser l'attention

- Pourvoir à ses besoins physiologiques.
- Centrer son attention sur la tâche, sans se laisser basculer par les vagues d'émotion.
- Stimuler la motivation.
- Atténuer les sources de distraction, dont les écrans!
- Tenir compte du niveau énergétique et de la durée de la tâche.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé pour Clinique FOCUS par Annick Vincent MD, avec la collaboration de Mmes Julie Boissonneault, Isabelle Wolfe, Sophie Desgagné et Lorraine Beaudoin; révision septembre 2019

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Apaiser la tempête quand l'émotion vous chavire

QUAND TES ÉMOTIONS SONT TROP FORTES...



Jette l'ancre



Trouve une solution



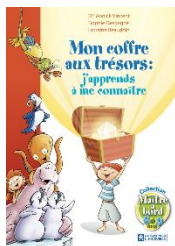
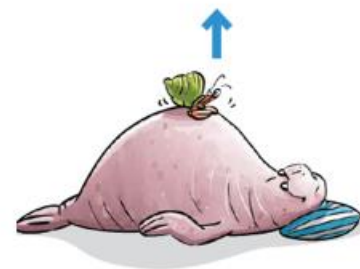
Hisse les voiles

Un outil pratique tiré du livre
**Mon coffre aux trésors :
J'apprends à me connaître**
Illustrations: Lorraine Beaudoin
© Les Éditions de l'Homme, 2019

Apprivoiser l'ancrage sur la respiration

Observer vos pensées de la même façon que vous regarderiez un bateau voguer à l'horizon.

Nul besoin d'embarquer à bord! Qu'elles soient agréables ou désagréables, vous pouvez les accueillir sans chercher à les garder ou à les chasser.



Illustrations et textes tirés de la collection Maître à bord, 2019, Éditions de l'Homme

- Guide du parent capitaine
- Mon coffre aux trésors : J'apprends à me connaître
- Mon carnet de bord, j'apprends à être responsable

Avec la permission des auteures : Vincent A, Desgagné S, Beaudoin L.



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé pour Clinique FOCUS par Annick Vincent MD, avec la collaboration de Mmes Julie Boissonneault, Isabelle Wolfe, Sophie Desgagné et Lorraine Beaudoin; révision septembre 2019

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.