



TDAH et gestion des émotions

- ✓ Avez-vous déjà eu l'impression que de vous emballer trop vite ou de vous choquer trop intensément?
- ✓ Est-ce que votre impulsivité vous empêche de prendre le recul nécessaire pour analyser calmement les choses?
- ✓ Êtes-vous du type qui va réagir, plutôt qu'agir?

Si vous avez répondu oui: «**Vite! Dépêchez-vous de lire ce qui suit!**»

L'hyper-réactivité associée au TDAH, peut donner à la personne atteinte la sensation d'être au cœur d'une montagne russe d'émotions et entraîner des impacts relationnels majeurs.

Les réactions impulsives démesurées sont souvent regrettées, puis éventuellement anticipées au point où l'individu en vient à éviter les situations à risque et s'isole.

Prendre une pause précède la remise en question et permet le recul nécessaire pour Agir plutôt que Réagir!

Pistes pour agir plutôt que réagir

Quand l'émotion déborde ...

1. Prendre une pause (TIME OUT!) permet de mettre son corps dans de bonnes dispositions.

Étant donné le lien qui existe entre nos émotions négatives et les symptômes physiques que nous ressentons (par ex. : inquiétudes ⇔ tensions musculaires), il est essentiel de garder un bon contrôle sur notre corps pour bien gérer ses émotions. Voici une liste de stratégies intéressante à connaître (pour les intéressés, voir les explications plus loin dans le document)

Techniques de relaxation ACTIVE

- Activités physiques régulières
- Massothérapie
- Relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Respiration lente abdominale et cohérence
cardiaque



2. La remise en question

La décharge émotionnelle initiale étant mieux contrôlée, s’amorce la démarche d’introspection pour remettre en question les pensées automatiques négatives. Prendre conscience de ses distorsions cognitives permet d’initier l’exercice de *restructuration cognitive*.

Cette démarche vise à amener l’individu à **intercepter ses pensées automatiques** et à **semer un doute raisonnable** face à celles-ci.

Les lecteurs intéressés à s’initier à la technique de restructuration cognitive sont invités à consulter le document (comprend entre-autres une adaptation francophone de la grille des distorsions cognitive chez les adultes atteints de TDAH de Ramsay & Rostain)



Restructuration cognitive 101

➤ *disponible dans la section «Trucs» des sites web*

suivants : www.cliniquefocus.com, www.attentiondeficit-info.com

3. Agir plutôt que réagir!

Par la suite, «les bottines doivent suivre les babines»! Ce n'est pas tout de le dire. Il faut le faire!

La **technique d'exposition** permet d'apprivoiser graduellement les émotions négatives (ex. : anxiété de performance) qui provoquent généralement des comportements d'évitement comme la procrastination.

Un exemple d'application concrète de la technique d'exposition est la «stratégie du 10 minutes», décrites dans le document :



Optimiser son temps pour devenir plus efficace!

➤ *disponible dans la section «Trucs» des sites web*

suivants : www.cliniquefocus.com, www.attentiondeficit-info.com

Détails pour les intéressés

Activités physique régulières

En plus de faciliter la gestion des émotions, l'activité physique permet de mieux canaliser l'hyperactivité et aide à la concentration.

Massothérapie

Pour ceux qui ne sont pas «fan» de l'activité physique, la massothérapie peut s'avérer une alternative intéressante, pour évacuer les tensions musculaires.

Relaxation musculaire progressive de Jacobson

Être familier avec la technique vous permet de l'utiliser quand bon vous semble (ex. : coincé dans le trafic lors du retour à la maison) et de l'adapter en choisissant les groupes musculaires ciblés, en fonction des douleurs ressenties.

Les sites web qui suivent permettent de s'initier à la technique de Jacobson :

- http://www.telug.uqam.ca/siteweb/sante/det_fiche1.php
- https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Relaxation#ancree2

Respiration lente abdominale et cohérence cardiaque

L'anxiété, la colère et plusieurs autres émotions négatives provoquent une accélération du rythme cardiaque, de la pression artérielle et de la respiration. Reprendre le contrôle sur notre fréquence cardiaque et notre respiration est un préambule très intéressant aux techniques plus spécifiques de gestion des émotions.

Sites web sur la respiration lente abdominale :

- https://www.aide.ulaval.ca/cms/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Relaxation#ancre1
- <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/David-Servan-Schreiber/Articles-et-Dossiers/Respiration-abdominale-le-souffle-sacre>

Sites web et application et vidéo sur la cohérence cardiaque :

- <http://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q> (vidéo avec bulle qui monte et descend, guidant le rythme respiratoire)
- <http://www.coherencecardiaque.ca/>
- <https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8>
- Vidéo Dr Servan-Schreiber : <http://coherencecardiaque.ca/new/page10/page13/page13.html>

Mindfulness (pleine conscience)

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire: délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur (Jon Kabat-Zinn)

Sites web associés à la pleine conscience :

- <http://www.topsante.com/zen-attitude/cles-du-bonheur/Meditation-la-pleine-conscience-pour-vivre-moins-stresse>
- <http://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/>