GARDER LE CAP

Trucs et astuces pour traverser les turbulences de la vie … sans perdre le nord !

- Présenté par Annick Vincent, psychiatre, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C.

- Programme produit conjointement par la Fondation Philippe Laprise et Clinique FOCUS OBNL

Les formations Complètement TDAH de la Fondation Philippe Laprise

Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

GARDER LE CAP

INTRODUCTION

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Dre Annick Vincent - Déclaration de conflits d'intérêts potentiels -

Honoraires professionnels

- Janssen, Elvium, Takeda (conférences -comités aviseurs)

Droits d'auteur

- Mon cerveau a besoin de lunettes, Mon cerveau a encore besoin de lunettes
- Collection Maître à bord (maitre-a-bord.com) : Guide du parent capitaine, Mon coffre aux trésors, Mon carnet de bord
- Formations en ligne pour les professionnels de la santé : Odyssée TDAH: Guider, Pister, Éclairer.

Sites web

- attentiondeficit-info.com
- cliniquefocus.com

Bénévole

- CADDRA (comité aviseur, congrès 2017 et lignes de pratique), CADDAC
- CCES
- Clinique FOCUS OBNL
- Fondation Philippe Laprise - Formations disponibles sur fondationphilippelaprise.com :

  Grand public : TDAH VIP; TRUC ATOUT pour les devoirs er les leçons; Apprendre et réussir avec le TDAH + Garder le cap (tiré du programme Odyssée TDAH : Guider);

  Professionnels de la santé : TDAH VIP+; ADHD or Pseudo-ADHD.

Garder le cap

Objectifs

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de découvrir des stratégies pour :

- prendre soin de l’attention;
- exercer un leadership bienveillant;
- apprivoiser les tourbillons d’émotions;
- cultiver sa résilience;
- mieux s’organiser.

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d’imagination

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

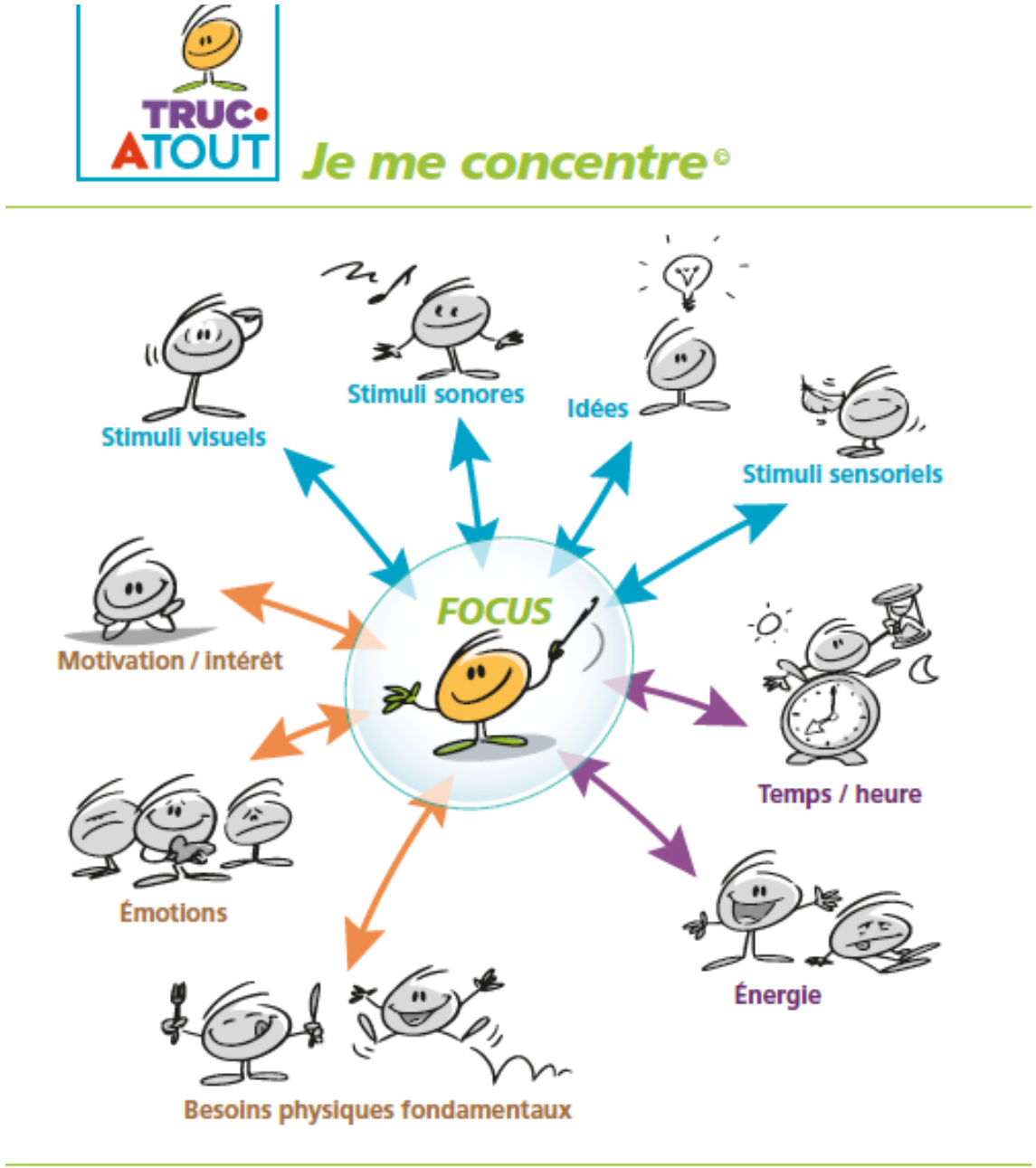
GARDER LE CAP

1. Favoriser l’attention

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d’imagination

Scruter les multiples facteurs qui influencent l’attention



Un diagnostic n'est pas nécessaire pour mettre en place les stratégies universelles qui soutiennent l'attention !

Outil pratique tiré des formations disponibles sur fondationphilippelaprise.com

TRUC-ATOUT pour les devoirs et leçons
Apprendre et réussir avec le TDAH

© 2017, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique
et Annick Vincent, médecin psychiatre

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

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

GARDER LE CAP

2. Prendre soin de soi et de son cerveau

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Promouvoir les stratégies universelles pour prendre soin de soi et de son cerveau

- ✓ Favoriser une saine hygiène de vie
- ✓ Réduire les sources de distractions.
- ✓ Mettre en place des routines
- ✓ Appliquer des stratégies de gestion de l'espace et du temps (mieux procrastiner!)
- ✓ Alimenter la motivation
- ✓ Apprivoiser ses émotions
- ✓ Doser son stress
- ✓ Cultiver sa résilience

cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS;
fondationphilippelaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP+, Apprendre et réussir avec le TDAH
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme
Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2017, Montréal: Éditions de l'Homme

Favoriser le sommeil

- **Adopter une routine** favorisant le sommeil.
  - Tamiser la lumière et éteindre tous les écrans au moins 60 minutes avant le coucher.
  - Choisir un autre moment pour faire le point sur soi-même.
  - Intégrer des activités relaxantes.
  - Reconnaître les signaux de fatigue.
- **Réserver le lit au sommeil** (et à la sexualité).
- **Favoriser le confort** durant la nuit en diminuant la température ambiante autour de 18 °C.
- **Ne pas traîner au lit** si le sommeil n'est pas au rendez-vous.
- **Se lever à heure régulière**.
- **Éviter les siestes** de jour, *particulièrement en après-midi et en soirée.*
- **Faire une activité physique** dans la journée.

Cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS;
fondationphilippelaprise.com : Apprendre et réussir avec le TDAH
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme
Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2017, Montréal: Éditions de l'Homme

Bouger pour mieux penser

- Pratiquer un sport / faire de l'activité physique
- Planifier des pauses pour se «dégourdir»
- Bouger / manipuler un objet durant les activités exigeant un haut niveau d'attention

  Exemples:

  - Chaise ou tabouret qui bascule
  - Coussin spécial, ballon
  - Animaux lourds
  - *Tangles*, balle de stress
  - Bandes élastiques
  - Pédalier

J'écoute attentivement à ma façon.

Nom : _____

Je coche mes stratégies ✔

Mon cerveau...

- O enregistre ce qui est dit
- O garde mes idées dans des tiroirs
- O _____

Mes yeux...

- O regardent celui qui parle
- O montrent mon intérêt
- O _____

Ma bouche...

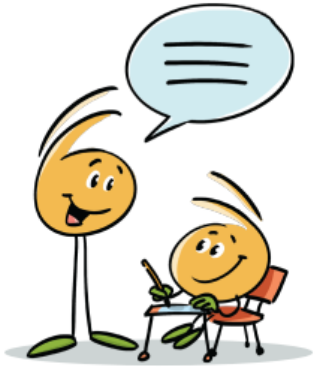
- O est fermée pour retenir mes idées
- O attend son tour pour parler
- O _____

Mes mains / bras...

- O prennent des notes
- O se calment en manipulant un objet: _____
- O _____

Mes pieds / jambes...

- O sont en mouvement
- O sont tranquilles et confortables
- O _____

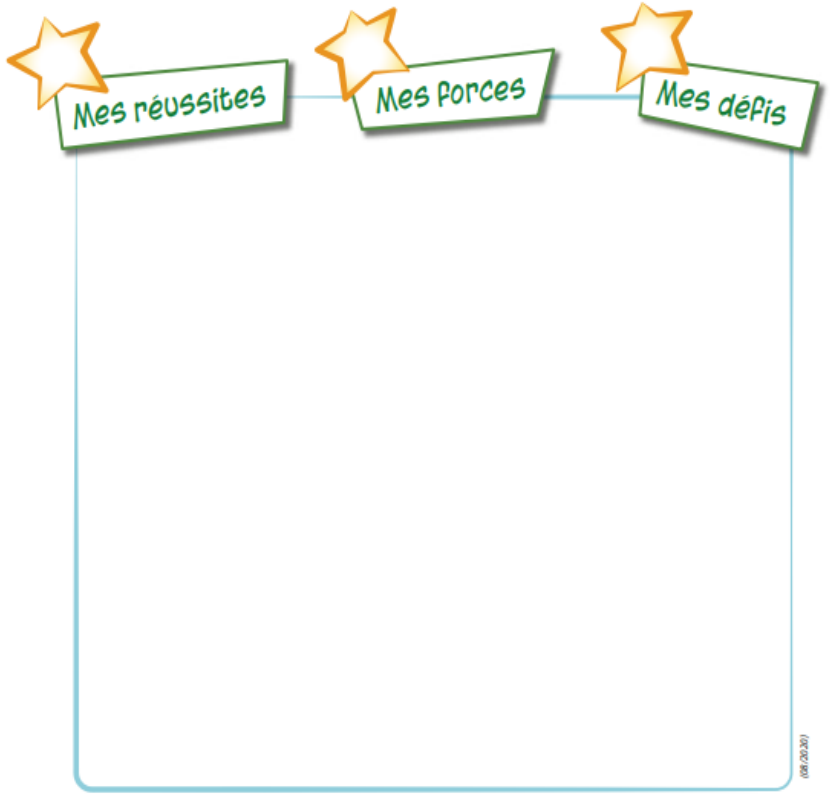


(09/2020)

Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, Fondation Philippe Laprise. Disponible en ligne: **fondationphilippelaprise.com**
Développé par Julie Boissonneault, enseignante spécialisée en soutien pédagogique, Mélinda Labbé, enseignante, et Annick Vincent, médecin psychiatre.
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU - services d'imagination.
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement. © 2020. Tous droits réservés.

Je suis fier de moi !

Nom : _____



(08/2020)

Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, **Fondation Philippe Laprise**. Disponible en ligne: **fondationphilippelaprise.com**
Conception graphique et illustration: Lorraine Beaudoin, AlphaZulu - services d'imagination
© 2020. Tous droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Outils tirés de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ; Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Soutenir les apprentissages

Ressources à explorer:

Formations en ligne gratuites

fondationphilippelaprise.com:

- *Apprendre et réussir avec le TDAH*
- *Truc **ATOUT** pour les devoirs et les leçons*
- *TDAH VIP*
- *TDAH VIP+*
- *et plus !*

TRUCS

- *cliniquefocus.com*
- *attentiondeficit-info.com*

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

GARDER LE CAP

3. Exercer un leadership bienveillant

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Soutenir l'application des règles de vie

- **Appuyer** ses interventions, en tant que parent, sur ses valeurs fondamentales.
- **Montrer l'exemple** !
- **Encourager les comportements désirables**.
- **Ramener gentiment à l'ordre** en lui rappelant les valeurs chères à la famille.

➢ En cas de non respect des règles de vie, les conséquences visent à:

- interrompre un comportement qui ne répond pas aux valeurs familiales et en réduire la fréquence;
- responsabiliser l'enfant pour qu'il puisse réparer les impacts.

❖ **Appliquer des conséquences logiques en tenant compte du geste fait ou omis**

✓ Conséquences naturelles

✓ Conséquences par réparation

✓ Conséquences par soustraction (retrait)

Adopter un style parental positif

- **S'adapter** au contexte en tenant compte du développement, des forces et des défis de chaque personne.
- **Communiquer** efficacement;
- **Souligner les forces;**
- **Stimuler la motivation;**
- **Tenir compte des efforts,** pas juste des résultats;
- **Préconiser un système basé sur le positif et non sur le négatif**.

Tous les humains ont besoin de renforcement
et d'encouragements fréquents,
la personne ayant un TDAH encore plus !

Illustration tirée de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Mon carnet de bord: J'apprends à être responsable, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Intervenir avec bienveillance … *même en cas de mutinerie*!

- Attendre d'avoir l'**attention** de la personne pour établir et énoncer la consigne.
- S'assurer d'être en **contrôle** de ses émotions pour intervenir.
- Demeurer **neutre** dans le choix des mots utilisés et le ton de la voix.
- Rester **calme**, tant au moment de rappeler la consigne que lors de l'application des conséquences.

Illustration tirée de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Mon carnet de bord: J'apprends à être responsable, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

4. Traverser les tempêtes

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

4.1 Apprivoiser le stress

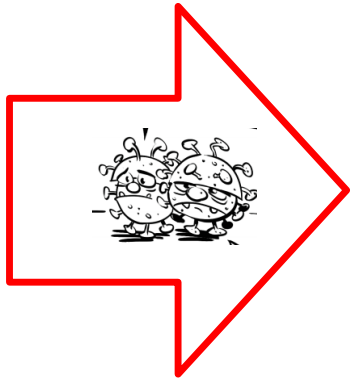
Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Reconnaître l'anxiété

L'anxiété est un phénomène normal en situation de stress **!**

L'intensité de la réaction peut augmenter lorsque la situation :



- menace la sécurité ou l'intégrité;
- est imprévisible, subite ou sans possibilité de contrôle;
- nécessite de s'adapter, de changer ses façons de faire;
- ébranle l'estime de soi;
- implique un changement de rôle (exemples : perte emploi, séparation, arrivée ou départ d'un enfant, maladie).

fondationphilippelaprise.com: Apprendre et réussir avec le TDAH
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Conception graphique des mini COVID-19 : Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination.

Décoder les signaux du stress

Physiques

- maux de tête, tensions musculaires, fatigue, sommeil fragmenté, appétit modifié;
- palpitations, sensation d'oppression, difficulté à respirer, problèmes gastro-intestinaux.

Émotionnels

- inquiétudes, insécurité, ruminations, angoisse, panique;
- sentiment d'être dépassé ou impuissant;
- discours intérieur négatif, vision pessimiste, découragement, tristesse, irritabilité, colère.

Comportementaux

- difficultés à prendre des décisions, erreurs d'inattention, oublis, objets égarés;
- pleurs, crises de larme, opposition, conflits, agressivité;
- isolement, repli sur soi;
- recherche du risque, déni du danger;
- augmentation de la consommation (temps d'écran, alcool, drogues et médicaments).

Prendre ses signes vitaux psychologiques

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
SIGNES	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
SIGNES	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
SIGNES	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
SIGNES	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
SIGNES	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
SIGNES	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
SIGNES	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
SIGNES	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
SIGNES	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
SIGNES	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
STRATÉGIES	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
STRATÉGIES	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
STRATÉGIES		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

Présenté avec la permission des auteurs.
Source :
PAMQ.2020. Prendre ses signes vitaux psychologiques
En ligne :
http://www.pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

GARDER LE CAP

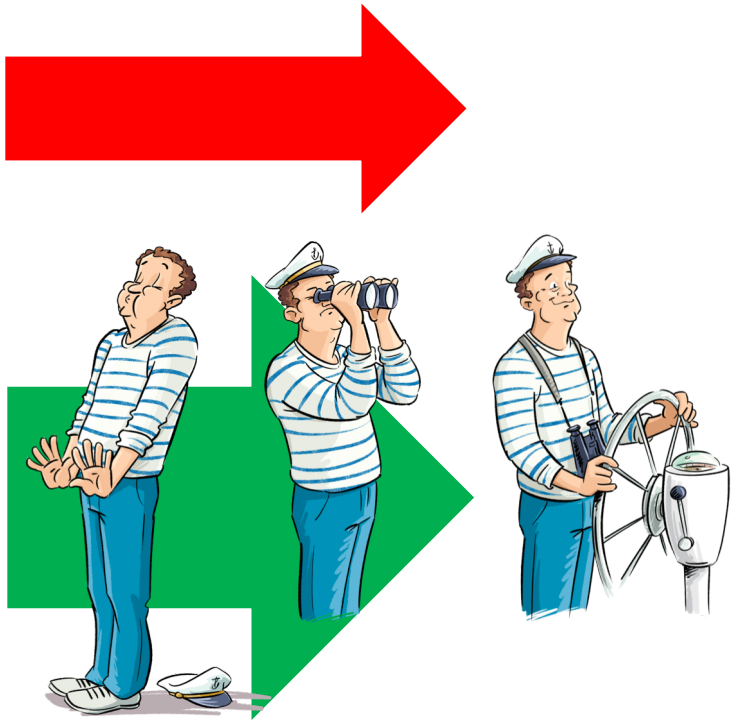
4.2 Agir plutôt que réagir

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Agir plutôt que réagir

Situation → **Émotion**



Réaction

Action

Tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com
Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination
Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Prendre du recul pour se centrer («TIME OUT!» en anglais).

- Diriger volontairement son attention sur un élément spécifique et neutre;
- Élargir doucement son regard vers soi;
- Observer avec bienveillance : accueillir les sensations physiques, les pensées et les émotions sans chercher à les analyser, ni à les contrôler.

Explorer les techniques suivantes :

- Centration sur la respiration / les sensations physiques (scan corporel)
- Respiration lente abdominale
- Méditation de pleine conscience
- Relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Activité physique
- Massage

Tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ;
Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination
Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Une fois apaisé, chercher la source du tourbillon pour orienter ses actions

Monter à la vigie!

- Identifier l'émotion ou les émotions ressenties;
- Repérer ce qui pourrait entraîner le malaise : *Qu'est-ce qui dérange ?*
- Reconnaître l'intensité du stresseur et les besoins non comblés ou menacés par celui-ci.
- Explorer l'interprétation de la situation, les liens entre l'émotion, la situation et son vécu ainsi que le sens attribué à la situation;
- Si pertinent, sonder aussi la compréhension du message (audition-attention-sens des mots);
- Se rappeler ce qui va bien (forces de chacun et situations positives);
- Pour chacun des problèmes :
- Cibler ce qui appartient à qui en tant qu'individu, parent, partenaire, famille, groupe, institution et société;
- Reconnaître le pouvoir d'agir : *J'ai le contrôle sur … / Je n'ai pas le contrôle sur ...*
- Déterminer les options et choisir son plan d'action.

Tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ;
Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination
Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Se remettre en route

Se remettre en route en appliquant ses solutions puis en ajustant son chemin.

PLANIFICATION

ACTION

ÉVALUATION de l'EFFICACITÉ

RÉAJUSTEMENT

Tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ;
Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination
Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Fiche de vigie

Mes forces:
1.
2.
3.
4.
5.
...

Forces de mes proches + Situations positives
1.
2.
3.

Émotion:

Situation:

Ce que je trouve difficile:

Besoin(s) non comblé(s):

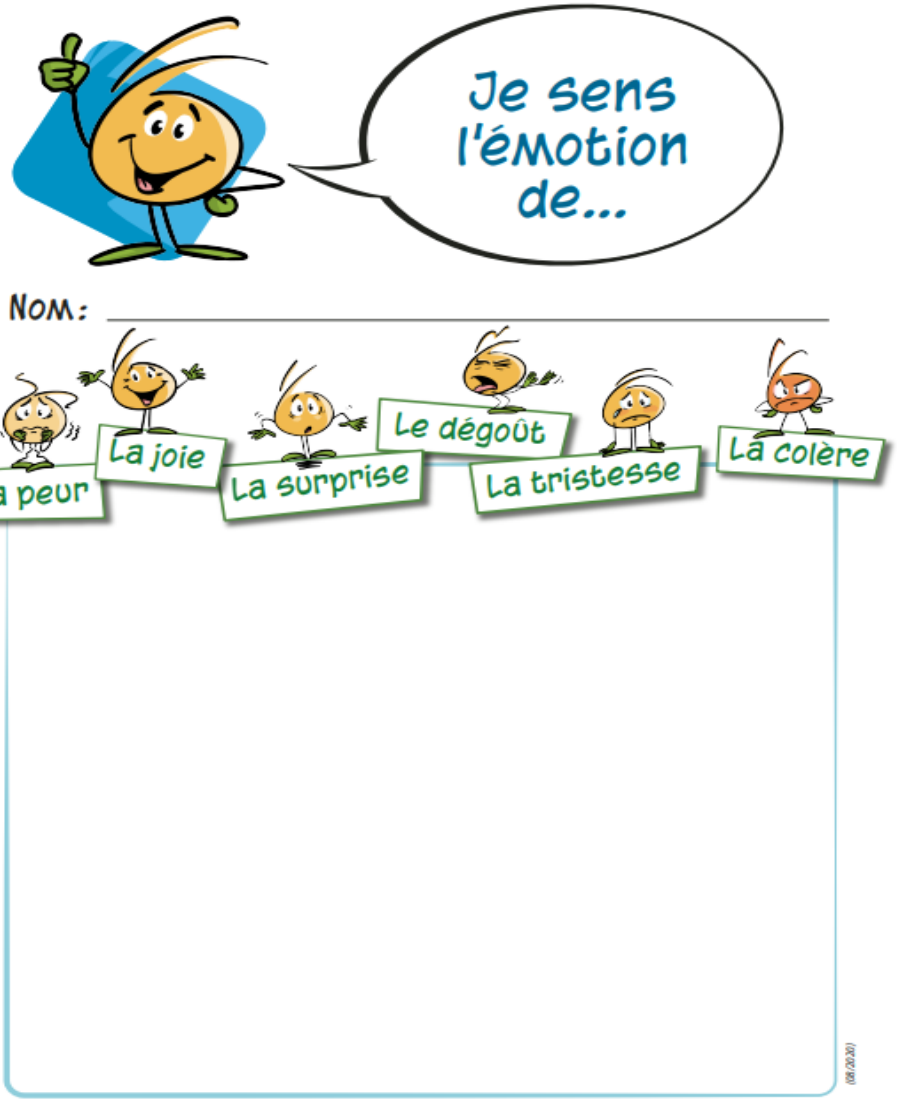
J'ai le contrôle:
(Ce sur quoi je peux agir)

Je n'ai pas le contrôle:
(Ce sur quoi je n'ai pas de pouvoir)

Mon/notre plan d'action:

Fondation Philippe Laprise
Complément TDA/H

Outil tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ; Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination



Outil tiré de la formation *Apprendre et réussir avec le TDAH*, **Fondation Philippe Laprise**. Disponible en ligne : **fondationphilippelaprise.com**
Conception graphique et illustration : Lorraine Beaudoin, AlphaZulu - services d'imagination
© 2020. Tous droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.

Mettre des mots sur les émotions

COLÈRE

À bout, agacé, agité, amer, choqué, contrarié, crispé, emporté, énervé, enragé, exaspéré, excédé, fâché, froissé, frustré, furieux, hors de soi, hostile, impatient, importuné, irrité, mécontent, outré, révolté, scandalisé, susceptible, tendu

TRISTESSE

Abattu, accablé, affecté, affligé, anéanti, assommé, attristé, au bord des larmes, blessé, bouleversé, chagriné, consterné, déchiré, découragé, déçu, défait, démoralisé, démotivé, dépité, déprimé, désabusé, désappointé, désemparé, désenchanté, désespéré, désillusionné, désolé, ébranlé, effondré, embarrassé, ému, ennuyé, éteint, malheureux, mélancolique, morose, navré, peiné, perturbé, pessimiste, sombre, triste

SURPRISE

Ahuri, assommé, bouche bée, déboussolé, décontenancé, dépaysé, désorienté, déstabilisé, ébahi, éberlué, embêté, estomaqué, étonné, impressionné, interloqué, interpellé, intrigué, le souffle coupé, pris au dépourvu, pris de court, renversé, saisi, secoué, sidéré, surpris, stupéfait, tombé des nues, troublé

DÉGOÛT

Dégoûté, écœuré, plein de répulsion, rebuté, révulsé

PEUR

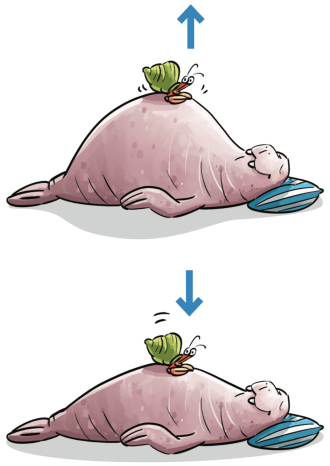
Affolé, alarmé, angoissé, anxieux, apeuré, bloqué, chaviré, circonspect, craintif, effarouché, effrayé, embarrassé, en désarroi, fébrile, incertain, indécis, inquiet, mal à l'aise, méfiant, menacé, paniqué, perplexe, pétrifié, préoccupé, réticent, sceptique, soucieux, soupçonneux, sur la réserve, sur ses gardes, soucieux, suspicieux, terrifié, terrorisé, tourmenté, tracassé, tremblant, vulnérable

JOIE

À l'aise, amusé, animé, apaisé, attendri, calme, captivé, centré, comblé, confiant, confortable, content, décontracté, détendu, déterminé, disposé, emballé, enchanté, encouragé, engagé, en paix, enjoué, enthousiaste, euphorique, exalté, excité, fasciné, fier, gai, heureux, impliqué, joyeux, libre, mobilisé, motivé, optimiste, passionné, plein de gratitude, rassuré, ravi, rayonnant, réceptif, réjoui, satisfait, stimulé, vivant

Outils tirés de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com ;
Illustrations par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com



Illustrations tirées de la Collection Maître à bord (maitre-a-bord.com)
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme

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

GARDER LE CAP

4.3 Cultiver sa résilience

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Cultiver sa résilience au quotidien

Les 5 C	Stratégies	Exemples
CENTRATION	Met de l'ordre et/ou du mouvement (souvent vigoureux et répétitif) pour se libérer de la fébrilité;	Faire la vaisselle, classer et ranger, sarcler le jardin, tondre la pelouse, faire des réparations, pratiquer une activité physique : telle que poids / haltères, vélo stationnaire, jogger;
CONTEMPLATION	Favorise la conscience du moment présent;	Méditer, observer tranquillement en nature ou à la maison, se plonger dans un bain chaud avec chandelles (silence);
CRÉATION	Comble notre besoin de beauté et d'harmonie, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant;	Créer selon son inspiration : musique, peinture, dessin, cuisine, humour visuel ou écrit, écriture (journal, poésie, histoire);
CONTRIBUTION	Nous permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés;	Rendre service, innover, réinventer les activités habituelles et le partager, au travail (habituel ou nouveau), dans des activités de bénévolat et au quotidien;
CONNEXION	Renforce nos liens d'appartenance, nous relie au «vivant».	Renforcer nos liens d'appartenance en jouant ensemble, en partageant des repas, en pratiquant un sport et en gardant des liens avec la famille et les amis (téléphone, courriel, visioconférence, réseaux sociaux). Se relier au vivant grâce à un animal de compagnie, en faisant un potager ou en prenant contact avec la nature autour de soi.

Fondation Philippe Laprise
Complètement TDA/H

Avec la collaboration exceptionnelle de
Mme Rachel Thibeault, ergothérapeute experte en résilience
Apprendre et réussir avec le TDAH: fondationphilippelaprise.com

GARDER LE CAP

5. Mieux s’organiser

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d’imagination

S’organiser en tenant compte des besoins de chacun

- Déterminer, partager les tâches
  (QUOI, QUI, COMMENT et QUAND?)
- Inclure des activités qui permettent de prendre soin de soi et d’avoir du plaisir!
- Encourager le jeune à participer.
- Montrer plutôt que faire à sa place.
- Débuter tôt!

Tiré de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Guide du parent capitaine,
2019, Montréal: Éditions de l’Homme

S’adapter et adapter l’environnement

Réduire les occasions de distraction !

- Atténuer les sons dérangeants
- Éloigner les stimuli visuels attirants
- Regrouper les éléments pertinents à la tâche
- Augmenter le confort (posture, vêtements, ameublement)

Voir pour mieux y penser !

- Mémos
- Rangement à vue
- Codes de couleur
- Classement côte-à-côte plutôt qu’en piles
- Zones d’atterrissage et de décollage

cliniquefocus.com; attentiondeficit.com, section TRUCS;
fondationphilippelaprise.com: TDAH VIP, TDAH VIP+, Apprendre et réussir avec le TDAH
Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l’Homme
Vincent A, Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, 2017, Montréal: Éditions de l’Homme

Planifier en morcelant les tâches

Prioriser !

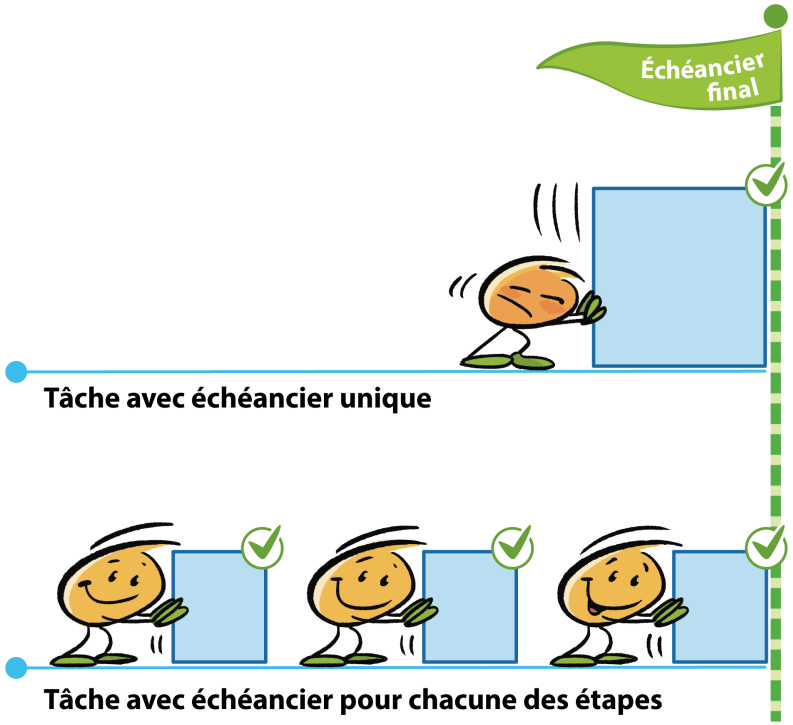
Matrice d'Eisenhower

	IMPORTANCE	
URGENCE	Important Urgent **FAIRE**	Non important Urgent **DÉLÉGUER**
	Important Non urgent **PLANIFIER**	Non important Non urgent **ÉLIMINER**

Illustration tirée de Vincent A:
Mon cerveau a encore besoin de lunettes,
2017, Montréal: Éditions de l'Homme

Tiré de Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L:
Guide du parent capitaine,
2019, Montréal: Éditions de l'Homme

Mieux procrastiner !



Tiré de Apprendre et réussir avec le TDAH, fondationphilippelaprise.com
Conception par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Organiser les tâches grâces aux routines

Une **routine**

- Est une succession de **tâches/activités** répétées de façon régulière, accomplies selon un ordre et un moment prédéterminés.
- Permet au jeune de développer son autonomie et de se responsabiliser.
- Rassure et sécurise.
- Sert, entre autres, à maintenir le cap sur les objectifs ciblés.

Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme.

Instaurer une routine … et la maintenir !

- Faire ensemble une **liste des activités:**
  - Hygiène;
  - Repas;
  - Travaux scolaires;
  - Tâches assignées;
  - Loisirs et activités sociales;
  - Détente et plaisir.
- Définir les **étapes** en tenant compte du **temps**;
- Les organiser selon un **ordre** logique mais souple;
- Planifier des **pauses** et des **moments de transition**;

ASTUCE:

Écrire/ illustrer les routines et les **afficher**
à un endroit visible et fonctionnel (rappel).

Pour aller plus loin: Vincent A, Desgagné S., Beaudoin L: Guide du parent capitaine, 2019, Montréal: Éditions de l'Homme.

Conclusion

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination

Prendre soin de soi et de ses proches
permet de mieux traverser les tourbillons de la vie.

Bonne route !

Les formations Complètement TDAH
de la Fondation Philippe Laprise
Fondationphilippelaprise.com

Illustration par Lorraine Beaudoin, Production AlphaZULU - services d'imagination