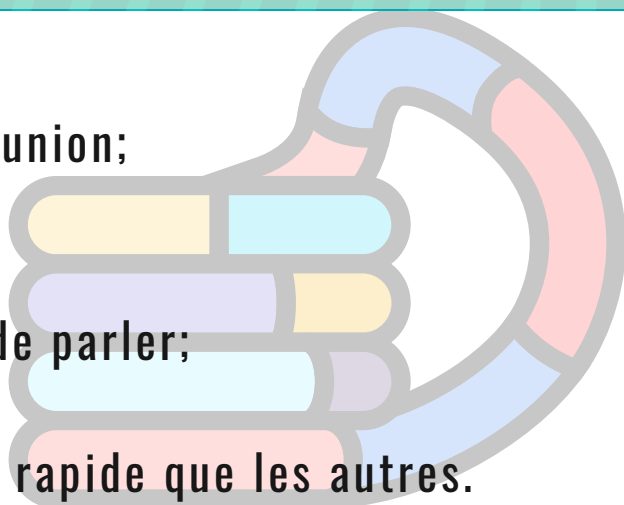


Canaliser l'hyperactivité

Adulte

MANIFESTATIONS:

- Besoin de manipuler des objets en réunion;
- Difficulté à rester assis longtemps;
- Besoin de pauses pour bouger;
- Difficulté à attendre son tour avant de parler;
- Préférence pour un travail actif;
- Impression de vivre à un rythme plus rapide que les autres.



TRUCS ET ASTUCES POUR CANALISER L'AGITATION

PRATIQUEZ UN SPORT : Plusieurs études indiquent que l'activité physique améliore la cognition en augmentant l'attention, la mémoire de travail et la rapidité d'exécution des tâches.

UTILISEZ LES OUTILS DE STIMULATION SENSORIELLE :

Utiliser des objets de manipulation pendant des activités répétitives comme la lecture ou les réunions, peut améliorer la concentration et réduire l'agitation.

PARTICIPEZ :

Au travail, plus vous participez, plus vous êtes engagés. Prendre des notes, surligner, faire des dessins, poser des questions, sont toutes autant de bonnes méthodes pour se concentrer et canaliser l'agitation.

DEMANDEZ L'AIDE DE QUELQU'UN :

Vous pouvez demander à un collègue de vous aider à identifier vos comportements d'hyperactivité, en convenant d'un signe pour vous alerter lorsqu'ils se manifestent.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ DE DÉTENTE :

Lorsque vous êtes agités, essayez de méditer, d'écouter de la musique ou de faire des étirements.

CONTRÔLEZ VOTRE ENVIRONNEMENT :

Aménagez votre environnement pour réduire les distractions, par exemple en gardant uniquement les objets nécessaires sur votre bureau.

PRÉVOIR DES TEMPS ET DES MOYENS DE RÉGULATION :

Les imprévus et les temps d'attente peuvent causer de la désorganisation chez les adultes avec un TDA/H. Il est conseillé de prévoir une activité courte pour vous occuper l'esprit durant ces moments, comme lire un livre ou écouter de la musique.

DANS LES LOISIRS :

Canalisez votre besoin de bouger à travers le sport. Un cerveau actif est beaucoup plus fonctionnel. De plus, favorisez l'action et le mouvement dans vos activités.

AU TRAVAIL :

Faites des pauses pour vous dégourdir, manipulez un objet, bougez discrètement, dessinez ou écrivez afin de canaliser l'hyperactivité. Évitez ce qui est bruyant et qui pourrait vous déranger, utilisez un ballon plutôt qu'une chaise, etc.



Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter !

Sources :

1. BORMS, Gil., STES, Steven., VAN DEN HEUVEL, Ria. (2009). Je suis hyperactive ! Édition de boeck.

2. [Guide pratique adultes tdah.pdf \(institutta.com\)](#)

3. VINCENT, Annick. (2017). Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes. Édition de l'Homme