



Elizabeth Péladeau

COACHING ● ● ●

20 FAÇONS DE CALMER

MON CERVEAU TDAH

HYPERACTIF... ET LE TIEN!

elizabethpeladeau.com



**Tu n'es pas paresseux(se). Tu n'es pas désorganisé(e).
Tu as un cerveau TDAH et il fonctionne différemment.**

Quand ton cerveau tourne à 100 à l'heure, qu'il saute d'une idée à l'autre ou qu'il se fige complètement, ce n'est pas un manque de volonté. C'est de la neurologie.

Ce guide est né de mon propre parcours avec le TDAH et de celui de mes clients. Ces 20 stratégies ne sont pas des trucs magiques. Ce sont des outils ancrés dans la neuroscience, testés dans la vraie vie, qui aident ton système nerveux à se réguler, ta concentration à se poser, et ton énergie à se retrouver.

Tu n'as pas besoin de tout essayer en même temps. Choisis une chose. Essaie-la. Et observe ce qui se passe.

***Ton cerveau est capable de grandes choses.
Il a juste besoin du bon carburant.***

Elizabeth ■

www.elizabethpeladeau.com

■ BOUGE TON CORPS

1

Tai-chi ou Chi kung

Ces pratiques douces activent ton système nerveux parasympathique, celui qui dit à ton cerveau : «tu es en sécurité, tu peux te poser.» Parfait quand l'intérieur est chaotique.

2

Danse comme si personne ne regarde

La musique + le mouvement = une combinaison puissante pour libérer la dopamine. Ton cerveau TDAH adore ça. Même 3 minutes changent tout.

3

Joue à un sport que tu aimes

Bouger n'est pas seulement bon pour ton corps. C'est du carburant direct pour ta concentration. L'exercice augmente la dopamine et la noradrénaline, exactement ce que le cerveau TDAH recherche.

4

Sors marcher, peu importe la distance

Changer d'air, c'est changer d'état. Une courte marche suffit à interrompre la spirale mentale et à réinitialiser ton système nerveux.

5

Sens le soleil sur ton visage avant 10h

La lumière matinale régule ton rythme circadien et booste naturellement ta sérotonine. Simple, gratuit, et ton cerveau t'en remerciera toute la journée.

■ CONNECTE-TOI À LA NATURE & À TES SENS

6

Prends un arbre dans tes bras

Ça peut sembler fou, jusqu'à ce que tu essaies! Le contact avec la nature réduit le cortisol (l'hormone du stress) et ancre ton système nerveux dans le moment présent.

7

Marche près de l'eau et laisse ton regard se perdre

L'eau a un effet naturellement méditatif sur le cerveau. Ce n'est pas dans ta tête. C'est de la neuroscience. Laisse-toi bercer.

8

Prends une douche froide après une douche chaude

Je fais ça chaque matin depuis l'âge de 18 ans. Le choc thermique active ton système nerveux, améliore la circulation et aiguise ta concentration de façon immédiate. C'est mon secret préféré.

9

Flatte un chien ou un chat

Le contact avec un animal libère de l'ocytocine, l'hormone du lien et du calme. Ton système nerveux ralentit, presque malgré toi. (Mon Bernois approuve ce conseil!)

10

Sors et respire

Juste ça. Dehors. Respire. Quelques minutes d'air frais suffisent à briser le cycle de suractivation. Ton cerveau a besoin de pauses, pas de performance.

■ UTILISE TON CERVEAU CRÉATIF

11

Coloriage par numéros

Ton cerveau TDAH adore avoir une structure claire ET un résultat visuel satisfaisant. Le coloriage par numéros coche les deux cases. C'est de la pleine conscience déguisée en plaisir.

12

Cuisine une recette de quelqu'un que tu admires

Tu te souviens de Julie & Julia? Cuisiner une recette qui t'inspire engage tous tes sens avec un but clair. Le cerveau TDAH s'allume quand il y a de l'intérêt et de la nouveauté.

13

Crée ton vision board, en papier ou sur Canva

Visualiser ce que tu veux, c'est activer les circuits de motivation de ton cerveau. Le TDAH vit dans le présent. Un vision board t'aide à créer un pont vers ton futur.

14

Écris dans un journal

Juste vider ce qui tourne en boucle dans ta tête. L'écriture libère de l'espace cognitif. Personnellement, ça m'a tellement aidée que pendant la pandémie, c'est devenu un livre: Mon Egregore. La preuve que ton cerveau TDAH cache des trésors insoupçonnés.

15

Laisse-toi rêver, volontairement

La rêverie n'est pas une perte de temps. C'est le mode par défaut de ton cerveau qui traite, intègre et crée. Donne-toi la permission. Mets un minuteur si tu veux et laisse ton esprit partir.

■ FOCUS & CONNECTION

16

Travaille ou étudie avec quelqu'un

On appelle ça le body doubling, l'une des stratégies les plus efficaces pour le TDAH. La simple présence d'une autre personne aide ton cerveau à rester ancré dans la tâche. Essaie l'appli Focus@Will.

17

Utilise un minuteur

Le temps est abstrait pour le cerveau TDAH. Un minuteur le rend concret et visible. Commence par 10 ou 15 minutes, juste pour démarrer. Le démarrage, c'est souvent tout ce qu'il faut.

18

Mets tes écouteurs avec de la musique faite pour la concentration

Certaines fréquences sonores (ondes alpha, binaural beats) aident le cerveau à entrer en état de flow. Cherche «focus music ADHD» sur YouTube ou Spotify et trouve ce qui marche pour toi.

19

Appelle un ami

La connexion humaine régule le système nerveux. Pas besoin d'une longue conversation. Juste entendre une voix familière peut suffire à te ramener à toi-même.

20

Fais un câlin, à quelqu'un ou à toi-même

Un câlin de 20 secondes libère de l'ocytocine et réduit le cortisol. Et 10 câlins par jour éloignent le médecin! Si personne n'est disponible, pose tes mains sur ton cœur. C'est de la régulation du système nerveux, tout simplement.