

Workbook Accompagnement



Bienvenue !



Vous trouverez ici votre compagnon d'aventure pour y répertorier vos questions, vos découvertes, vos prises de conscience, vos idées, vos expérimentation et leurs conséquences ainsi que d'y consigner vos nouvelles décisions ! N'hésitez pas à l'imprimer et à le mettre dans un classeur dédié.

Commencez dès à présent à inspirer du calme et à l'expirer sur vos sensations de mal-être. Ceci vous permettra de calmer votre mental et d'avoir accès à un espace de nouvelles possibilités.

Ecrire permet de prendre du recul, ce qui est plus que nécessaire quand on vit avec le TDAH à la maison. Prenez le temps de réfléchir, seul.e, avec votre conjoint.e ou une personne de confiance qui vous connaît bien. Choisissez quelqu'un qui est dans l'écoute non jugeante et qui vous donne son avis uniquement quand vous le sollicitez.

Anne-Françoise



N'OUBLIEZ PAS...

Un petit pas à la fois répété jour après jour est bien plus utile que de suivre votre impatience qui voudrait solutionner tout pour toujours.

Observer-expérimenter-observer-rediriger

TDAH & *Compagnie*

L'utilisation du workbook

Ce cahier est le vôtre et je voudrais que vous vous sentiez libre de le remplir sans avoir peur d'être jugé.

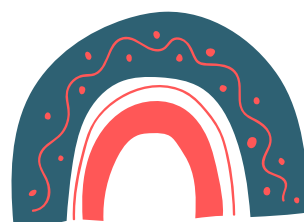
Si vous avez un conjoint engagé dans la même démarche que la vôtre, il peut être utile et surtout plus riche de remplir chacun vos observations et vos remarques tout en respectant l'intimité du carnet de l'autre.

Un problème a besoin d'être regardé avec vulnérabilité et authenticité pour permettre son évolution, voire sa dissolution.

Par authenticité, j'entends prendre votre part de votre éventuelle responsabilité dans la persistance du "problème".

En prenant cette part, vous allez libérer, vous et/ou votre enfant du rôle dans lequel vous et/ou lui est enfermé bien malgré vous/lui.

On attend trop souvent que les autres changent en premier. Je vous propose une démarche inverse, qui paradoxalement est beaucoup plus facile et productive.



INSTRUCTIONS

Pour que notre séance soit le plus utile possible, prenez des moments pour faire le point et réfléchir à comment cela se passe réellement dans votre vie quotidienne sans vous mentir.

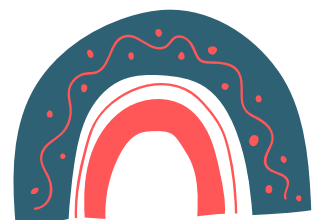
Dans les pages suivantes, je vous invite à un questionnaire.

N'hésitez pas à vider tout ce que vous avez sur le coeur en refaisant l'exercice autant de fois que nécessitent les moments difficiles de votre vie.

Essayez de voir les interactions entre chacun, qui fait quoi et quelles sont les causes et les conséquences de ce qui se passe.

Ce travail consiste à remettre à chacun sa part de responsabilité pour qu'il retrouve sa zone de pouvoir et non sa culpabilité qui empêche l'accès au pouvoir personnel.

Le mythe de la perfection que nous sommes nombreux à cultiver est un poison dont je vous invite à vous débarrasser en osant vous montrer vulnérable. Il n'y a pas d'erreurs en soi, juste des invitations à nous ajuster en fonction des conséquences de nous pouvons percevoir.





01

Feuilles d'observation

EXEMPLE

Pensez à une situation impliquant votre enfant qui vous stresse ou qui vous dérange.
Repensez-y avec toutes vos émotions et laissez émerger tout ce que vous pensez de la situation.

Pensez à une situation stressante impliquant un ou plusieurs de vos enfants. Repensez-y avec toutes vos émotions et laissez émerger tout ce que vous pensez de la situation.

1. Quels comportements visibles observez-vous dans la situation que vous évoquez ?

Tom n'arrête pas d'embêter son frère jusqu'à ce qu'il crie. Quand il passe derrière lui, il lui tape sur la tête et lui prend le jeu qu'il a en main. Tout ce que son frère touche, Tom le veut immédiatement pour s'en désintéresser un peu plus tard. Son jeu c'est de vouloir celui de son Sam.

2. Dans cette situation, comment voulez-vous que cet enfant change ? Que voulez-vous qu'il fasse (faites la même chose pour chaque protagoniste)

Je voudrais que Tom puisse s'occuper tout seul. Je voudrais qu'il cesse d'embêter son frère et de vouloir tout ce qu'il a. Je voudrais qu'il comprenne que je ne veux pas de violence et qu'il cesse de frapper pour avoir un jeu.

Je voudrais que Sam arrête de se plaindre tout le temps de son frère. Il est tout le temps accroché à moi en train de pleurer pour que j'intervienne. Je voudrais qu'il arrive à se défendre,

3. Qu'est-ce que vous vous dites sur lui ? (sur chacun et sur vous)

Tom est méchant, il n'écoute jamais, il n'en fait qu'à sa tête.

Sam est fragile, il ne sait pas se défendre tout seul. Il a besoin de moi en permanence.

Je suis à bout, je culpabilise beaucoup, je me sens nulle.

4. Qu'avez-vous déjà essayé par le passé pour changer la situation ?

Je gronde Tom tous les jours, je lui ai expliqué qu'on ne peut pas faire ça, je l'ai puni, je lui ai retiré tout ce qu'il aime pour qu'il comprenne.

Je l'ai menacé de ne plus pouvoir aller aux louveteaux.

J'ai dit à Sam qu'il devait se débrouiller tout seul, qu'il devait arrêter de pleurnicher.



01

Feuilles de travail

LISTE DES COMPORTEMENTS DERANGEANTS

SÉLECTIONNEZ 3 COMPORTEMENTS
NON DÉSIRABLES
SUR LESQUELS VOUS VOULEZ TRAVAILLER

1

2

3

Récapitulatif de notre entretien



A large rectangular area containing horizontal lines for writing, intended for summarizing the interview.



Récapitulatif de notre entretien

Liste d'idées à expérimenter



-
-
-
-
-
-
-
-



02

Nouvelles postures

Vous ajouterez dans cette section des documents que vous recevrez pour mettre en place de nouvelles habitudes