

## Réalités vécues autour du « TDA/H, HPs, (Hyper)Sensibilité, Dys... »

### *Vers une compréhension humaine et systémique de ces thématiques*

Derrière chaque difficulté, diagnostic ou pathologie, il y a d'abord un être humain qui vit, qui ressent, et dont les besoins sont, tout simplement, humains. C'est avec cette sensibilité que j'ai à cœur de démystifier la santé mentale et de partager un regard systémique humanisant, nuancé, évolutif et questionnant sur les réalités vécues autour du « TDA/H, HPs, (Hyper)Sensibilité, Dys... » afin que nous puissions mieux nous comprendre nous-mêmes, et tisser des liens plus justes avec nos proches, nos enfants, dans leur mode – ou leur monde – de fonctionnement.

Je propose un socle d'exploration – qui constitue, pour moi, la base d'un chemin de compréhension profonde – en partageant une définition vivante et dynamique des émotions, et en partant de l'essence de la construction psychique de l'être humain en lien avec son environnement.

La suite se coconstruit ensemble, dans le respect de votre rythme et de votre unicité, que ce soit en séances individuelles, familiales ou en groupe. Un chemin qui permet de se réapproprier nos richesses, d'apprivoiser nos fragilités, d'explorer les chapitres de notre mode d'emploi encore jamais ouverts, et éventuellement de réécrire les pages qui ne nous conviennent plus – sans aucune obligation d'ouvrir celles qui ont besoin de rester fermées.

Les informations partagées ne se veulent pas uniquement conceptuelles ; elles invitent à une compréhension par intégration, expérientielle : ce que nous comprenons nous permet de vivre autrement nos expériences, avec plus de conscience. Cela vient aussi nourrir le sens, ou révéler une compréhension nouvelle de ce que nous avons vécu — parfois longtemps resté sans mots.

Un processus déculpabilisant, responsabilisant, engageant... qui touche, qui bouscule, qui émeut... et qui rééquilibre, qui libère. Écouter nos boussoles intérieures, retrouver de la clarté, et reconnecter ce qui nous anime : notre spontanéité, notre authenticité, notre soleil intérieur.

Voici une liste, loin d'être exhaustive, de thèmes interconnectés qui pourront s'inviter :

#### **UNE SANTÉ MENTALE DÉCOMPLEXÉE**

- Des processus humains simples... et complexes.
- La construction psychique de l'être humain et interaction avec la physiologie, les comportements, les dynamiques familiales et relationnelles, ...
- Croyances, illusions et préjugés.
- La puissance du regard de l'autre.

#### **ASPECTS ÉMOTIONNELS**

- Définition vivante et dynamique d'une émotion.
- Point de vue sensoriel, physiologique, cognitif et comportemental de l'émotion.
- L'échelle de conscience émotionnelle.
- Les émotions : de l'énergie à la satisfaction de nos besoins.
- Différentes expressions « fonctionnelle et dysfonctionnelles » de nos émotions.
- Les différentes portes d'entrées de l'expérience émotionnelle.
- Mécanismes de protections et dissociations.
- Les empreintes émotionnelles, corporelles et mentales : l'influence des expériences passées.



## TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION AVEC/SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H), (HYPER)SENSIBILITÉ, HAUTS POTENTIELS (HPS), DYS...

- Aspects physiologiques, neurologiques, émotionnels, relationnels, ...
- Ce qui se voit... et ce qui ne se voit pas !
- Les mécanismes de compensation.
- Notre vécu, les symptômes et difficultés spécifiques à ces thématiques, intimement liés.
- Nos résistances : un mécanisme de protection à respecter !
- Le cerveau en ébullition : des freins de vélo sur un moteur à 300 km/h ?
- Brouillard mental – clarté mentale : objectiver la fatigue nerveuse.
- La fatigue qui ne se voit pas et la fatigue qui ne se sent pas.
- L'hyperactivité intérieure.
- Tous ces « trop » ? Vraiment ?
- Ce qui nous envahit : une fatalité ?
- Les sensibilités multiples pour découvrir nos élans de vie coupés.
- Intérêts et limites des potentiels évoqués et de l'encéphalogramme.
- Intérêts et limites des tests de QI, émotionnels, neuropsychologiques.
- En parler à son entourage, à l'école ? Protections et précautions.
- PédagogieS « humaine » et méthodologies d'apprentissage.
- Impact psycho-affectif du fait de ne pas avoir été compris/validé dans sa sensibilité.
- Les positions hautes – Les positions basses.
- Recettes toutes faites : biais et filtres.
- Spécificités de se découvrir sur le tard.
- Ligne du temps de la découverte.
- Sommeil, alimentation, pharmacologie, activités physiques / de détente / stimulantes ...
- Impacts relationnels, matériels, organisationnels, financiers, sociétaux.
- La force du groupe, de la famille, du système.
- L'illusion des mots qui libèrent... Et qui limitent ou enferment !
- Se déconditionner : le pouvoir des mots.
- Exploration autour des limites.
- Caprice de l'enfant... et / ou difficultés, souffrance ?
- Frustration et sentiment d'injustice.
- Trop généreux ? Sortie d'impasse !
- Nos maladroites d'amour.
- Les signes de reconnaissance positifs et négatifs.
- Le gardien des couleurs.
- Réenchanter les notes oubliées.
- De la dualité à l'unité.
- #1 Curseur « Urgence de vie / Patience / Impulsivité / Précipitation / Spontanéité ».
- #2 Curseur « Cadre / Structure / Souplesse / Dispersion / Agitation / Rigidité / Figement / Laxisme / Canalisation / Expression / Liberté Créative / Focalisation / Foisonnement ».
- #3 Curseur « Contrôle / Perfection / Organisation / To-do list / Lâcher-prise / Instant présent ».
- #4 Curseur « Solitude existentielle / Isolement / Repli / Ressourcement / Lien »
- #5 Curseur « Équité / Égalité »
- #6 Curseur « Introverti / Extraverti / Timidité / Clown »
- ...
- La question en suspens !

