

# PROGRAMME TCC / TDAH

## 1. Auto-observation

Noter les situations de difficultés liées au déficit d'attention

1<sup>ère</sup> étape préalable à la suite du programme

## 2. Optimisation des facteurs de santé générale influant sur la capacité d'attention

Six facteurs peuvent être considérés : l'alimentation, l'activité physique, le plaisir que l'on ressent dans l'existence, les relations qui nourrissent, le sommeil et les temps de détente, le contact avec un environnement naturel.

## 3. Organisation et Planification

– Bilan de l'organisation actuelle et des méthodes de planifications utilisées

– Développer des habiletés pour faciliter l'achèvement de tâches habituellement abandonnées en cours de réalisation

- ➔ Utilisation d'un agenda et d'un cahier de notes
- ➔ Priorisation des tâches (A, B, C)
- ➔ Application de la technique de résolution de problème
- ➔ Adoption d'un système de gestion organisée des documents

## 4. Gestion de la distractibilité

- ➔ Évaluation de la capacité attentionnelle
- ➔ Exercices de développement de l'attention permettant de terminer les tâches
- ➔ Optimisation de l'aménagement de l'espace dédié aux activités nécessitant de l'attention

## 5. Restructuration cognitive

– Identification des pensées dysfonctionnelles

– Développer la capacité à sortir des pensées dysfonctionnelles par des pensées alternatives plus bénéfiques. Objectifs : améliorer la gestion des émotions lorsque celles-ci sont des facteurs de perturbation de l'attention et donner une orientation plus favorable aux pensées automatiques

## 6. Gestion de la procrastination (s'il y a lieu)

- ➔ Identification des circonstances de procrastination
- ➔ Identification des conséquences
- ➔ Exploration des émotions et pensées dysfonctionnelles conduisant à la procrastination
- ➔ Adaptation de la technique de résolution de problème à la procrastination

## 7. Fin d'accompagnement

Objectiver les bénéfices, mettre en place des outils de consolidation et de maintien, prévoir les rechutes et la stratégie à adopter si elles surviennent

### Pour chaque objectif :

- Définition en mode coopératif de l'objectif (en séance)
- Période de mise en application
- Bilan (séance suivante) et décision : poursuivre ou réévaluer l'objectif