

Vol. **3**

Pas de panique!

Le TDAH lors de la

PUBERTÉ

QUESTIONS & RÉPONSES

Le TDAH et tout va mal?

Bien au contraire: vérifie quelles sont les aptitudes
qui pourraient profiter de ce trouble et tout ce dont tu
es probablement capable (p. 38)!



Pas de panique!

Le TDAH lors de la PUBERTÉ

Le cerveau est un chantier, les hormones font le grand huit: bienvenue dans la puberté. Tu es en plein dans la période où ta vie est sens dessus-dessous, et ce n'est pas un mince défi! Et quand, par-dessus tout ça, ton TDAH s'en mêle, alors là, c'est vraiment la fête. Cet ouvrage a pour objectif de te fournir des réponses à bien des questions qui tournent actuellement en boucle dans ta tête. Jettes-y un œil!

06

Feu à volonté!
D'où vient mon
impulsivité?

08

Va-t-il encore se passer quelque chose
pour moi? C'est à nouveau parti pour
durer plus longtemps!

18

Stress en continu –
ça ne s'arrête
donc jamais?



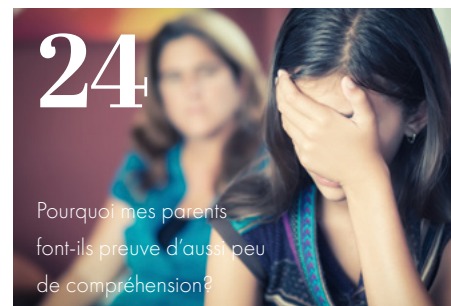
28

Tout par amour –
relation amoureuse
et TDAH



24

Pourquoi mes parents
font-ils preuve d'aussi peu
de compréhension?



32

Drogues et TDAH –
un sujet
délicat?



SOMMAIRE

- 6 Feu à volonté!
- 8 Va-t-il encore se passer quelque chose pour moi?
- 10 De 0 à 180!
- 12 No risk, no fun?!
- 14 Grosse fatigue
- 18 Ne me stresse pas!
- 20 Au secours, j'étouffe dans ce chaos!
- 22 À prendre ou à jeter?
- 24 Non! Mais si!
- 28 Tout ou rien
- 30 Tout par amour
- 32 Fauteurs d'addiction
- 36 Formation vs école
- 38 Ça roule pour toi!
- 40 Quel est le métier qui me convient?
- 42 Une pause judicieuse
- 44 C'est par ici que ça se passe!
- 46 Procure-toi les brochures d'information vol. 1 et vol. 2
- 48 Impressum
- 49 Liens utiles

Feu à volonté!

D'où vient mon impulsivité?

Au cours de la puberté, ton cerveau se transforme en un gigantesque chantier et il le reste d'ailleurs pendant quelques années. Pendant cette période, la plupart des régions du cerveau se modifient afin de se préparer à l'âge adulte. Ce faisant, certaines régions se développent plus rapidement et d'autres seulement à une allure d'escargot. Au début, ce sont avant tout les zones responsables de la perception et de la motricité qui mûrissent; puis suivent le langage et l'orientation dans l'espace. La région qui sert à réfléchir et à évaluer se donne un délai de quelques années.

Les tripes disent oui, oui à fond!

C'est ainsi que, pendant la puberté, tu prends la plupart de tes décisions dans ce que l'on appelle l'amygdale. Cette région du cerveau est responsable de toutes les décisions que tu prends «avec tes tripes». Ce qui va bien plus vite que de réfléchir en long et en large à propos de n'importe quelle brouille. Le résultat: Tu fais preuve d'impulsivité, tu as l'esprit de décision et tu agis parfois de manière quelque peu irréfléchie – tout au moins au regard des autres.



LE COMBAT DES RÉGIONS DU CERVEAU

Le cortex préfrontal est situé derrière le front. Cette région du cerveau est chargée de planifier et d'analyser les décisions. L'amygdale par contre (parfois aussi appelée noyaux amygdaliens par les médecins) est plutôt responsable du domaine des émotions. Au cours de la puberté, le cortex se développe nettement plus lentement que l'amygdale. Lors du combat entre raison et émotions, ce sont les émotions qui l'emportent le plus souvent.

Va-t-il encore se passer quelque chose pour moi?



Pourquoi suis-je plus petit(e) que mes camarades?

Chez les filles, la puberté commence vers 10 ou 11 ans, et chez les garçons vers 11 ou 12 ans. Le fait qu'elle se déclenche plus ou moins tôt dépend de nombreux facteurs, par ex. la prédisposition génétique. Chez les adolescent(e)s atteint(e)s de TDAH, cela prend habituellement un peu plus longtemps. Alors que chez certains la taille se met à augmenter et les seins ou les premiers poils de barbe commencent à apparaître, les ados présentant un TDAH doivent encore attendre.

Mais mieux vaut tard que jamais!

Même si cela prend un peu plus longtemps, tu ne dois pas te faire de soucis à propos de la maturation de ton corps. La puberté va peut-être commencer plus tard chez toi, mais elle sera tout aussi marquée que chez les adolescent(e)s qui n'ont pas de TDAH. Croissance, pilosité corporelle, mue de la voix – tu connaîtras tout ça toi aussi. Et même si cela t'énerve probablement d'être ainsi «à la traîne» par rapport à tes camarades de classe et tes ami(e)s, on ne peut malheureusement rien y changer. Mieux vaut par conséquent profiter du temps où tu peux encore être un «enfant».

C'EST À NOUVEAU PARTI POUR DURER PLUS LONGTEMPS

Selon une récente étude*, la puberté dure nettement plus longtemps qu'on le supposait jusqu'à présent: chez certaines personnes, certains des processus de maturation physique et mentale (par ex. le timbre de la voix) ne s'achèvent qu'au début de la vingtaine, voire plus tard encore chez d'autres.

Mais heureusement, on se sent déjà adulte nettement plus tôt!



* Sawyer SM et al., 2018, Lancet Child Adolesc Health.
The age of adolescence
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30169257/>

De 0 à 180!

Pourquoi est-ce que je sors aussi rapidement de mes gonds?

Ferme les yeux, respire profondément et écoute ce qui se passe en toi: l'hyperactivité de ton TDAH a probablement un peu baissé. C'est désormais au tour de l'agitation intérieure et de la nervosité de figurer au premier plan. Par-dessus le marché, les hormones se déchaînent, et tout cela explique les fluctuations de ton humeur. Heureux un jour, déprimé le lendemain – c'est tout à fait normal à la puberté.

À vos marques, prêts, partez!

Tu l'as peut-être déjà remarqué: tu es souvent un peu plus susceptible que les autres et tu prends davantage à cœur les critiques et les rejets. Le TDAH te rend émotionnellement plus sensible et renforce

aussi le chaos des hormones. Le motif le plus futile suffit pour te faire monter sur tes grands chevaux. Et il n'y a pas grand-chose à faire pour t'en empêcher. Sauf peut-être le fait de savoir que ce chaos émotionnel disparaîtra de lui-même dans quelques années.

Est-ce que ça dure longtemps?

Les modifications hormonales qui ont lieu dans ton corps durent en général environ deux ans à partir du début de la puberté. Les jeunes filles et les femmes continuent souvent à ressentir des fluctuations de l'humeur par la suite, sous la forme de ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel juste avant les règles.





No risk, no fun?!

Pourquoi est-ce que tout le monde n'arrête pas de me dire que je dois faire attention à moi?

Pour faire court: parce qu'il existe effectivement un risque accru que tu te fasses très mal ou que tu te mettes dans des situations périlleuses. Pour rentrer dans les détails et on revient ainsi au grand chantier du cerveau: parce que la région du cortex préfrontal se développe comparativement plus tard (voir page 7); tu n'évalues donc pas tes décisions en fonction du pour et du contre à long terme. Tu les prends en te cantonnant au niveau des émotions, indépendamment de leurs conséquences potentielles.

Pour te faire vibrer

Simultanément, le cerveau perd environ 30 pour cent de ses récepteurs pour les neurotransmetteurs du bonheur lors de la puberté. En d'autres termes: ce qui te faisait vibrer il y a à peine quelques années, te laisse désormais froid(e). Pour ressentir du bonheur, du plaisir et de l'excitation, il te faut maintenant des situations bien plus extrêmes, dans lesquelles tu te lances sans trop y réfléchir. Le taux d'accidents pendant et peu après la puberté est de ce fait comparativement élevé, ce que confirme une étude menée par l'ADAC (une association automobile nationale allemande).*

.....
* vgl. www.adac.de/_mmm/pdf/Ufo%20Junge%20Fahrer_177%20KB_149526.pdf



N'IMPORTE QUOI?

On pourrait parfois avoir l'impression que le cerveau n'est absolument pas en mesure de fonctionner pendant la puberté. Mais c'est exactement le contraire: certes, la transformation ne va pas sans quelques défis; ton cerveau est cependant capable de performances remarquables: ses capacités sont décuplées pendant la puberté, raison pour laquelle les adolescents peuvent par exemple apprendre des langues nettement plus facilement que les adultes.

Grosse fatigue!

Pourquoi suis-je tout le temps fatigué(e)?

Ta fatigue est surtout liée à tes hormones. Lors de la puberté, de nombreux adolescents et adolescentes se retrouvent coincé(e)s dans une sorte de cercle vicieux.

1. La mélatonine (hormone) commande le rythme jour-nuit de l'organisme

2. Au début de la puberté, le corps libère environ deux heures plus tard cette hormone qui rend fatigué.

3. Ta journée se décale vers la fin de la journée.

4. Mais tu dois quand même te lever tôt le matin.

5. À la longue, il en résulte un manque de sommeil qui exacerbe les symptômes du TDAH (faible capacité d'attention sur le long terme, manque de soin, distraction facile).



TROUBLES DU SOMMEIL ET TDAH

Le manque de sommeil est un des thèmes d'actualité de la recherche sur le TDAH. Les chercheurs ne savent toujours pas si les troubles du sommeil déclenchent le TDAH, en sont une manifestation associée ou constituent un diagnostic complètement indépendant.*

* www.adhspedia.de/wiki/M%C3%BCdigkeit_und_ADHS

Maîtriser son quotidien

Ne me stressasse pas!

Stress en continu – ça ne s'arrête donc jamais?

À l'adolescence, le stress est tout sauf rare. Rien d'étonnant puisque tout a son importance: les amis, les relations, l'amour, le sexe, les jeux vidéo. En fait, tout sauf l'école et les obligations. Remettre à plus tard ce que l'on pourrait faire le jour même s'appelle la procrastination et fait que beaucoup de choses ne sont réglées qu'à la toute dernière seconde. Se retrouver ainsi débordé(e) a effectivement de quoi en stresser plus d'un(e).

Tout à la fois

Pour celles et ceux qui souffrent d'un TDAH, même des situations tout à fait banales au quotidien peuvent être stressantes. Tu es probablement en mesure d'intégrer de nombreuses informations en même temps. C'est super car tu ne passes à côté de rien. Mais c'est aussi épuisant, car ton cerveau doit traiter toutes ces informations. Ainsi, le simple fait d'entrer en classe lorsque tout le monde parle ensemble peut devenir une expérience particulièrement stressante pour toi.

Bon stress, mauvais stress

Effectivement, il n'y a pas que du mauvais stress, il y a aussi du bon stress. Ce dernier s'appelle eustress. Il

survient lorsque des tâches sont certes exigeantes mais sont également divertissantes et te laissent un sentiment de satisfaction. Son contraire est la détresse: un travail épuisant qui ne génère pas de plaisir mais de nombreuses contraintes.



QU'EST-CE QUI PERMET DE LE SURMONTER?

Ce qui dans tous les cas est bon contre le stress, c'est de rechercher consciemment des temps de pause. Ainsi, tu pourrais par exemple aller te promener tranquillement, faire un peu de sport ou tenir un journal. L'essentiel, c'est que tu ralentisses ton quotidien et que tu donnes à ton corps et à ton esprit quelque chose d'autre à faire.

Au secours, j'étouffe dans ce chaos!

Quelle confusion!

Lorsque le TDAH fait ce qu'il veut, alors le chaos s'installe, que ce soit dans ta tête ou dans ta chambre. Pour la majorité des adolescent(e)s, faire un peu de rangement n'est pas si difficile. Mais en cas de TDAH, cela devient un véritable challenge. Si, chez toi aussi, le chaos règne en maître, c'est peut-être bien pour la raison suivante: tu es tout simplement incapable de jeter quoi que ce soit.

Mais j'en ai encore besoin!

Fidèle à la devise «ça pourrait encore servir», bon nombre de personnes atteintes de TDAH conservent beaucoup de choses. La plupart de ces choses auraient dû finir à la poubelle depuis longtemps déjà. Au lieu de quoi, des piles de papiers et tout un bric-à-brac s'accumulent dans ta chambre. Remettre de l'ordre dans un tel chaos exige une grande autodiscipline. Voici quelques conseils qui pourront peut-être t'aider à y parvenir.



1

Transférer les infos du cerveau sur des fiches

Qui remplit des fiches ne doit pas tout garder en mémoire. Il peut s'avérer utile de décharger quelque peu ton cerveau et de désencombrer ta tête.

2

Ne pas tout vouloir d'un coup

À vouloir supprimer le grand chaos d'un seul coup, on perd souvent l'envie en cours de travail. Fixe-toi plutôt un petit challenge après l'autre.

3

Préparer des listes

Est-ce que j'ai bien mes clés, mon porte-monnaie et mon smartphone? Les devoirs sont-ils faits, les rendez-vous ont-ils été tenus? Avec une liste, on peut simplement cocher ce qui a été fait. Et ce qui a été coché, pourra être effacé du disque dur de sa mémoire.

À prendre ou à jeter?

Prendre des médicaments chaque jour, est-ce vraiment nécessaire?

Bien évidemment, personne ne peut te forcer à prendre des médicaments contre le TDAH. Des années d'expérience dans la recherche et le traitement montrent toutefois que les médicaments soulagent les symptômes du TDAH et représentent de ce fait une composante importante du traitement du TDAH. Mais ce n'est certainement pas la seule!

Plus il y a d'approches différentes, mieux c'est

L'expérience montre que les succès les plus éclatants sont obtenus chez des patients dont le TDAH est pris en charge par ce que l'on appelle une approche thérapeutique multimodale. En d'autres termes, tu mises sur plusieurs chevaux au lieu d'un seul pour pouvoir maîtriser ton TDAH. Outre les médicaments figurent aussi le sport et l'activité physique, des travaux créatifs ou un engagement dans des secteurs qui t'intéressent vraiment et te passionnent..

Qu'est-ce qui te fait du bien?

Ce n'est qu'en collaboration avec ton médecin traitant que tu pourras déterminer quelles sont les composantes d'un traitement multimodal les plus bénéfiques pour toi. La Société allemande de psychiatrie pour enfants et adolescents (pédopsychiatrie) mentionne par exemple les éléments thérapeutiques suivants: informations et conseils pour les patients, les parents et les enseignants, thérapie familiale, formation des parents, thérapies cognitives, interventions dans la famille et à l'école ainsi que médicaments. L'autodétermination est un souhait central au moment de la puberté – dans le cadre du TDAH, tu peux l'exaucer en faisant face activement à ce trouble.



DES MÉDOCS ALTERNATIFS?

Si tu as l'impression que ton médicament ne t'apporte rien, le mieux est d'en discuter avec ton médecin. Chez la plupart des personnes qui sont atteintes de TDAH, les médicaments standards sont très efficaces. Quelques patients, peu nombreux, n'y répondent néanmoins pas suffisamment. Il existe des alternatives pour eux.

Non! Mais si!



Pourquoi mes parents font-ils preuve d'aussi peu de compréhension?

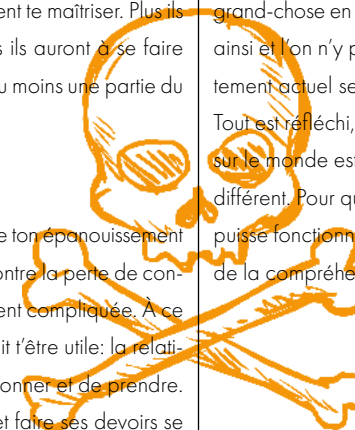
La période de la puberté n'est facile pour aucune des personnes concernées, que ce soit pour tes parents ou pour toi. La plupart des parents doivent concilier profession, famille et une grande responsabilité. Tout cela demande de l'énergie. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'ils veulent te maîtriser. Plus ils garderont le contrôle et moins ils auront à se faire de soucis. Ce qui leur enlève au moins une partie du fardeau.

Yin et yang

Alors que tu es à la recherche de ton épanouissement personnel, tes parents luttent contre la perte de contrôle. Une situation passablement compliquée. À ce stade, savoir ce qui suit pourrait t'être utile: la relation à tes parents implique de donner et de prendre. Aider aux tâches ménagères et faire ses devoirs se traduit aussi par plus de liberté. Cela ressemble à une concession mais correspond en fait à un compromis qui te permet à toi aussi d'avancer.

Voici comment fonctionnent les adultes

La plupart des adultes peuvent s'appuyer sur une expérience considérable de la vie. Il y a bien des années, ils sont passés exactement par les mêmes choses que toi et ont donc plein de «bons» conseils en réserve. Bien que leur puberté remonte à 20 ou 30 ans, et même si le point de vue actuel n'a pas grand-chose en commun avec la réalité d'alors, c'est ainsi et l'on n'y peut rien. Néanmoins, leur comportement actuel se nourrit de leur longue expérience. Tout est réfléchi, soupesé, évalué. Leur point de vue sur le monde est complètement différent. Pour que la relation entre toi et tes parents puisse fonctionner, une chose est surtout nécessaire: de la compréhension mutuelle.



Sex, drugs & rock'n'roll

Tout ou rien



Sexe et TDAH – comment puis-je gérer mes pulsions?

La première fois est une expérience particulière pour les filles comme pour les garçons. Plus vous parviendrez à vous confier ouvertement vos souhaits et vos craintes, plus cette expérience pourra devenir particulièrement belle. Cela vaut naturellement tout autant pour ceux et celles qui sont atteint(e)s de TDAH que pour les adolescents «normaux». En matière de sexualité, deux extrêmes peuvent parfois survenir en cas de TDAH:

les personnes hypersexuelles n'ont jamais assez de sexe. Elles passent d'une amourette à la suivante, se donnent sans retenue et malheureusement souvent aussi sans protection.

Les personnes hyposexuelles sont timides et réservées vis-à-vis de l'autre sexe. Elles aimeraient bien mais se trouvent aux prises avec une sorte de blocage interne. Au lieu de quoi, elles passent leur temps devant des films pornos à se masturber.

Tu ne dois avoir honte d'aucune de ces deux formes de la sexualité! Mais un peu de réflexion sur soi ne saurait faire de mal: si tu es du type «hyper», veille à toujours avoir un moyen de contraception à portée de main et si tu es du type «hypo», sois en bien conscient(e) avant la «première fois»: le sexe dans les films pornos n'a pas grand-chose en commun avec le véritable sexe.

En France, tu peux rencontrer dans les Maisons des Adolescents des personnes qui te conseilleront en matière d'amour, de sexe, et d'autres questions.
<https://anmda.fr/>



Tout par amour

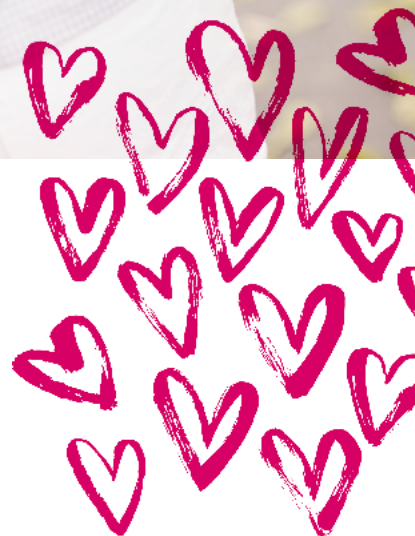


Relation amoureuse et TDAH – comment cela peut-il fonctionner?

Avec la puberté s'éveille non seulement l'attraction physique mais aussi l'intérêt sentimental envers l'autre sexe. Il est probable que pendant cette période tu vives des montagnes russes sentimentales: de la sensation de bonheur infini au désespoir le plus profond, rien ne te sera épargné. Quelques particularités caractéristiques du TDAH, par exemple la sensibilité à fleur de peau et la concentration sur sa propre personne, rendent encore plus compliquée la vie à deux.

Toi, moi et nous deux

Tu trouveras sur Internet presque autant de conseils en matière de relation amoureuse qu'il n'y a de grains de sable au bord de la mer; tes amis, tes proches et tes connaissances te feront certainement également part de leurs propres expériences à ce sujet. Mais tout ça est plus facile à dire qu'à faire, n'est-ce pas? À la base, tous ces conseils se réduisent à une seule vérité: chaque individu fonctionne différemment. Nous tous, nous faisons ce que nous estimons être juste, et dans de rares cas, nous faisons tous la même chose. C'est la raison pour laquelle tu ne trouveras ici qu'un seul conseil: prends conscience du fait que chaque personne voit les choses un peu différemment d'une autre. Et essaye de faire preuve de compréhension à ce sujet.





Fauteurs d'addiction

Drogues et TDAH – un sujet délicat?

Fondamentalement, tu peux devenir dépendant(e) à n'importe quoi: drogues dures et douces, médicaments, sexe, jeux vidéo ou la décharge d'adrénaline en volant quelque chose. Chez les adolescent(e)s atteint(e)s de TDAH, on observe (comme bien souvent) deux extrêmes: ils/elles ont une attitude très ouverte envers les drogues et veulent tout essayer, ou ne manifestent aucun intérêt. Le sujet

de la drogue est particulièrement délicat chez les personnes atteintes de TDAH car la plupart d'entre elles sont toujours à la recherche de quelque chose en plus. À bas l'ennui, vive le bonheur, plus vite, plus haut, plus loin. À l'immense attente fait suite la grande déception et le souhait immédiat de se remettre en chasse à la recherche du bonheur.

CANNABIS



Le cannabis a longtemps été considéré comme la drogue pour débiter. Cette idée repose sur l'hypothèse suivante: qui consomme du cannabis passera obligatoirement à des drogues plus dures plus tard. Cette thèse fait de nos jours l'objet de vifs débats. Certes, le cerveau semble être plus vulnérable aux drogues dures chez ceux ayant fumé de l'herbe à l'adolescence. Toutefois, aucune statistique ne démontre que chaque consommateur de joints deviendra cocaïnomane: alors que plus de 20% des plus de 18 ans admettent avoir déjà consommé du cannabis, ce n'est le cas que de 1% environ pour les drogues plus dures.*

*www.drogenmachtweltschmerz.de/2014/08/erst-kiffer-dann-junkie-ist-cannabis-eine-einstiegsdroge



En France, le réseau des Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) offre des suivis adaptés et individualisés dans un cadre bienveillant et respectueux de la confidentialité.
<https://addictions-france.org/etablissements/>

L'école – et après?

Formation vs école

Bûcher ou taffer?

Lorsque tu viens d'achever la 9e ou la 10e classe (c.-à-d. la classe de 3e en France), tu es probablement confronté(e) à une question épineuse: continuer à user les bancs de l'école ou commencer ta vie professionnelle par une formation? Un point important à ce sujet: quelle que soit ta décision, celle-ci n'est pas «définitive». Mais il te faudra bien entendu assumer dans un premier temps les conséquences de ton choix. Tu pourras cependant suivre une formation même après le bac (pro); et il te sera possible de retourner à l'école même après ta formation.

Je continue encore un peu à bûcher!

En général, l'école, ce n'est pas du gâteau pour ceux qui sont atteints d'un TDAH. Dans les classes supérieures le nombre de matières et le facteur stress augmentent encore d'un cran. Est-ce que ta motivation est suffisante? Cela dépend pour l'essentiel de tes objectifs. Si tu as déjà des projets concrets sur ce

que tu souhaites faire plus tard avec ton bac (pro), il te sera moins difficile de t'accrocher et de poursuivre sur la voie que tu as choisie.

Le premier job!

Ce qu'il y a de bien avec une formation, c'est que tu peux enfin faire ce dont tu as vraiment envie! À condition bien entendu que tu saches ce que tu veux. Sinon, la formation commencée est rapidement abandonnée, et l'incertitude fait son retour. En revanche, une formation propose un bon cadre pour quelqu'un qui présente un TDAH: le déroulement de la journée est bien réglé, les tâches sont clairement définies et le temps libre est effectivement du temps libre. Pour quelqu'un qui recherche un travail manuel, la formation n'est pas monotone et on est toujours en mouvement. Il peut s'agir d'une bonne option pour une personne atteinte de TDAH.



Ça roule pour toi!

Utiliser et exploiter les talents liés au TDAH

Acteurs, sportifs de haut niveau, comédiens et décideurs: il y a plein de gens qui ont connu une grande réussite avec un TDAH (et précisément parce

qu'ils en étaient atteints). Cela montre bien qu'un TDAH n'est pas associé qu'à des inconvénients. Bien au contraire: très souvent, ce trouble s'accompagne aussi de points forts et de talents particuliers..



Les «hyperactifs» sont curieux et avides de connaissances, et ils peuvent facilement s'enthousiasmer pour de nouvelles idées, de nouveaux projets ou de nouvelles personnes.

Ils possèdent une capacité de libre association développée et sont pour cette raison particulièrement créatifs. Ils pensent souvent autrement.

Lorsque les «hyperactifs» s'intéressent vraiment à quelque chose, ils sont prêts à se battre avec acharnement, sans abandonner.

Ils possèdent un sens de la justice aigu et sont très serviables.

Comme tu peux le voir, le TDAH est aussi associé à des caractéristiques positives. Si tu identifies tes traits de caractère et que tu utilises tes capacités à bon escient, tu pourras connaître une grande réussite dans tes loisirs, dans ta profession ta profession et être heureux.



Quel est le métier qui me convient?

Lors du choix d'un métier, les personnes atteintes de TDAH se retrouvent devant la même question que tous les autres: quel travail me plaira, correspondra à mes talents et à mes capacités? Chaque personne est différente, et c'est pourquoi il n'existe malheureusement pas, pour les «hyperactifs» non plus, de réponse standard à cette question. Mieux vaut

par conséquent que tu commences par noter tes points forts, tes talents et que tu découvres ce pour quoi ton cœur bat vraiment. Voici quelques propositions de métiers qui t'indiqueront des directions possibles à prendre.

J'AIMERAIS AIDER LES AUTRES

J'aimerais travailler dans le secteur médical

- infirmier/infirmière
- physiothérapeute
- infirmier/infirmière en gériatrie
- ambulancier/ambulancière secouriste

J'aimerais travailler dans le secteur pédagogique

- éducateur/éducatrice
- professeur de gymnastique ou de sport
- assistant(e) social(e)
- pédagogue thérapeutique

J'AIMERAIS AVOIR UN TRAVAIL PHYSIQUE/MANUEL

J'aimerais être au grand air

- sylviculteur
- horticulteur/horticultrice
- constructeur/constructrice de route
- éleveur/éleveuse d'animaux

J'aimerais bouger beaucoup

- photographe
- opérateur/opératrice de prise de vue
- acteur/actrice
- poêlier/poêlière-fumiste
- mécanicien/mécatronicienne automobile

J'aimerais fabriquer des choses

- ébéniste/menuisier/menuisière
- serrurier/serrurière
- pâtissier/pâtissière
- couturier/couturière

J'AIMERAIS FAIRE UN TRAVAIL INTELLECTUEL

J'aimerais mener une vie créative

- designer
- architecte
- dessinateur/dessinatrice en bâtiment
- programmeur/programmatrice

J'aimerais travailler dans le domaine des langues

- journaliste
- rédacteur/rédactrice publicitaire
- correspondant(e) en langues étrangères
- interprète

J'aimerais organiser et planifier

- agent de tourisme
- organisateur/organisatrice d'événements
- responsable média
- libraire

En France, le réseau des Missions Locales accompagne les jeunes de 16 à 25 ans dans leurs démarches d'insertion socio-professionnelle
<https://www.unml.info/le-reseau/>



Une pause judicieuse



Le temps où il n'y avait pas d'alternatives est révolu!

Tu es encore indécis(e), hésitant entre poursuivre l'école ou commencer une formation? Dans ce cas une petite pause n'est peut-être pas une mauvaise idée, par exemple sous la forme d'une année de volontariat social ou écologique. Le choix des activités possibles est presque infini: dans une garderie ou dans un service de secours, dans l'assistance aux sans-abris, dans la protection de la nature ou dans l'agriculture, ou encore aider lors de fouilles archéologiques... Ton engagement volontaire sera utile à la communauté et te permettra de découvrir des activités passionnantes auxquelles tu n'avais peut-être jamais songé.

Voici les conditions requises

Les conditions pour réaliser une année de volontariat social ou écologique sont relativement simples: tu dois être âgé(e) d'au moins 16 ans, faire preuve d'une bonne dose de motivation et avoir achevé ta scolarité obligatoire complète. Cela signifie que tu dois être allé(e) à l'école pendant neuf ou dix ans (selon le Land allemand).

En France, les jeunes de 16 à 25 ans peuvent accomplir un service civique de 6 à 12 mois qui peut avoir lieu aussi à l'étranger. L'indemnisation est de 620 € par mois.



Tu peux trouver des informations supplémentaires
sur le site <https://www.service-civique.gouv.fr>

Pas de panique vol. 1

Créatif grâce au TDA

Il existe aussi un volume 1 pour la brochure «Pas de panique!». Il y est question du fait que le TDAH rend créatives de nombreuses personnes qui en sont atteintes. Ce premier volume traite également de la manière dont tu peux mettre à profit ta propre créativité dans le cadre de ton traitement du TDAH.



Demande-le à ton médecin. Il a sûrement encore un exemplaire gratuit pour toi.

Pas de panique vol. 2

L'activité physique t'aide en cas de TDAH

Il existe aussi un volume 2 pour la brochure «Pas de panique!». Il y est question de l'aide que le sport et l'activité physique peuvent t'apporter dans la gestion quotidienne de ton TDAH. Et aussi du rôle que joue une alimentation équilibrée à cet égard.



Tu peux aussi télécharger ces brochures d'information sous format PDF sur notre site Internet: ich-bin-ok.com

SALMON PHARMA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Bâle | Tél. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com