

Skype : utile pour étudier?

Avec l'intérêt que suscitent les médias sociaux, il est normal de se questionner en tant que parent sur leur utilité. À ce titre, une plateforme d'appels vidéo comme Skype s'avèrerait un outil intéressant lorsque l'on parle étude.

L'utilisation de Skype serait effectivement à considérer pour aider les jeunes dans leurs études. Voici, entre autres, pourquoi :



- Bien souvent, les jeunes se souviennent beaucoup plus de ce qu'ils discutent, de ce qu'ils lisent ou entendent. Participer à un groupe d'étude devient donc intéressant, ce que permet Skype si l'accessibilité à un lieu physique est limitée ou que la logistique reliée au déplacement est plus difficile.
- Skype peut aider les jeunes à se motiver et se responsabiliser face à leurs études. De fait, certains ont de la difficulté à se mettre à la tâche lorsque vient le temps d'étudier seul. Il est donc plus facile pour eux de le faire lorsqu'ils ont planifié une période d'étude avec un ami.
- Skype peut aider les jeunes à développer des habiletés pour la planification et le travail d'équipe. Avant une rencontre, ils doivent établir des lignes directrices afin que le temps consacré à l'étude ne se transforme pas en une heure de bavardage inutile. Ils doivent donc déterminer en équipe quels sont les documents dont ils auront besoin, combien de temps la période d'étude va durer et ce qu'ils doivent accomplir.

Donc, au lieu de toujours pointer du doigt les médias sociaux, tentons de motiver nos jeunes à les utiliser de façon judicieuse afin de s'en faire des alliés.

Source : DOLAN, Ann. « Can Skype help with studying? », Attention, vol. 22, no. 4, august 2015, p.12

Truc en vrac pour libérer votre esprit!

ATTENTION À LA SURCHARGE D'INFORMATIONS

Une surcharge d'informations se produit quand nous sommes exposés à plus d'informations que notre cerveau peut traiter en une seule fois. Trop d'informations surexcite à la fois notre cerveau, entraînant un stress, la confusion et l'indécision. Fixez-vous des limites par rapport à votre effort mental, l'utilisation d'Internet et même de la télévision. Votre cerveau mérite une pause aujourd'hui pour mieux fonctionner demain!



10 trucs pour aider son enfant ayant un TDA/H

1. Informez-vous sur le TDA/H

Que ce soit en lisant des livres sur le sujet ou en participant à des rencontres de parents, il est très important de se renseigner sur ce qu'est le TDA/H. Toutefois, portez une attention particulière aux informations recueillies. Celles-ci doivent être basées sur des données fiables et vérifiables. Attention aux informations trouvées sur Internet!



2. Établissez une routine

Il est important pour tous les enfants d'avoir une routine, surtout pour ceux atteints d'un TDA/H. Pour eux, la routine est rassurante et permet de structurer leur quotidien.

3. Privilégiez l'utilisation de consignes claires et courtes

Ayant une capacité attentionnelle limitée, votre enfant doit recevoir de votre part des consignes claires et courtes. Lors de votre demande, assurez-vous d'aller directement au but. Utilisez des consignes ayant un maximum de 5 mots par phrase. Finalement, il est important, voire même essentiel, de vérifier la compréhension de votre enfant. Pour ce faire, vous pouvez lui demander de répéter votre demande.



4. Utilisez des règles en respectant les 5C

5C, mais qu'est-ce que cela veut bien dire? C'est pourtant tout simple! Les règles de votre foyer doivent être **C**laires, **C**onstantes, **C**onnues, **C**ohérentes et **C**oncrètes. Afin de respecter ce principe, il peut être pertinent de faire une réunion de famille afin d'énoncer les règles de la maisonnée. De cette manière, elles seront connues de tous.

5. Tentez de modifier vos attentes vis-à-vis votre enfant

L'annonce du diagnostic peut être une nouvelle très difficile à recevoir. Vous aviez sans doute des projets pour votre enfant et des attentes précises envers lui. Mais n'oubliez pas, votre enfant n'**EST** pas TDA/H, il **A** un TDA/H. Ce diagnostic ne le définit pas en tant que personne. Il reste l'enfant attachant, drôle et rempli d'amour à donner que vous connaissez. Tentez seulement de modifier vos attentes envers lui.



6. Arrosez les fleurs plutôt que les mauvaises herbes

Donnez une attention positive à votre enfant lorsque celui-ci adopte de bons comportements. Soulignez ses bons coups et félicitez-le. Tentez d'ignorer ses mauvais comportements, puisque dans le cas contraire, cela peut faire en sorte de les renforcer.



7. Fixez vos priorités

Tentez de choisir vos batailles. Même si vous le désirez ardemment, vous ne pouvez pas tout changer en même temps. Déterminez les comportements qui semblent être les plus irritants et aidez votre enfant à les modifier.

8. Usez de créativité

Les enfants ayant un TDA/H sont friands de nouveauté, puisque l'habitude s'installe rapidement dans leur quotidien. Soyez créatif dans vos façons de faire des demandes et de faire les devoirs avec lui. N'oubliez pas que votre enfant a besoin de motivation et de nouveauté pour maintenir son attention.



9. Renforcements et conséquences immédiats

Lorsque vous désirez renforcer les bons comportements de votre enfant, il est essentiel que cela soit réalisé dans les instants suivant lesdits comportements positifs. Dans le cas contraire, votre enfant ne comprendra pas pourquoi il est récompensé. Il en est de même pour les conséquences. Donner une conséquence le lundi qui se vivra le samedi est inutile pour votre enfant.



10. Prenez soin de vous et demandez de l'aide

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin. Malgré le fait que tous les enfants ayant un TDA/H soient différents, ils vivent sensiblement la même réalité. Il en est de même pour les parents de ceux-ci. Participer à des groupes de parents ou parler de votre situation pourra s'avérer aidant pour vous.



Source :

- LEBRUN, Magalie. « 10 astuces pour aider son enfant TDA/H ». [En ligne] [<http://www.nannysecours.com/developpement-de-lenfant/10-astuces-pour-aider-son-enfant-tDAH/>] (Septembre 2015)

Truc en vrac pour libérer votre esprit!

PENSEZ COMME UN SERVEUR DE RESTAURANT

Nous ajoutons souvent trop d'informations à notre tableau mental sans jamais rien soustraire. Tout comme un serveur de restaurant doit enlever les plats une fois que la nourriture est mangée, libérez votre esprit des informations ou les distractions inutiles.

Attention et Concentration

Lorsque l'on parle de rendement scolaire ou professionnel, il est important de savoir gérer son temps ainsi que d'organiser ses tâches, et ce efficacement. Mais qu'en est-il pour les personnes ayant un TDA/H?

Dans la majorité des cas, ces dernières éprouvent davantage de difficultés en ce qui concerne l'autodiscipline et ont tendance à opter pour la procrastination. Toutefois, être éparpillé et mal organisé engendrent plusieurs conséquences : perte de temps, oublis, sentiment de confusion, surcharge de travail et découragement. Ces conséquences peuvent être plus néfastes lorsqu'il est question de concilier études, responsabilités professionnelles et vie personnelle. Plus nous sommes en mesure de gérer notre temps efficacement, plus nous avons le sentiment d'avoir le pouvoir sur notre vie. N'oublions pas qu'il est important, voire même essentiel, de donner priorité aux priorités!

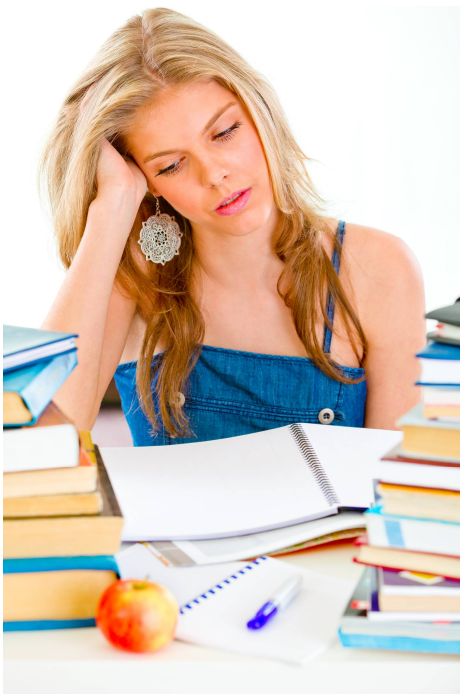
Mais qu'en est-il de l'attention et de la concentration?

Le cerveau est un organe qui intègre toutes les données provenant de nos sens, c'est-à-dire la vision, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût. Dynamique et adaptatif, le cerveau contrôle nos comportements et c'est lui qui fait de nous ce que nous sommes : des êtres humains. Malgré que notre cerveau soit le siège de nos pensées, de nos émotions et de notre identité, il ne fonctionne pas comme un ordinateur. Cet organe remarquablement complexe est le berceau de notre attention et de notre concentration.

Alors que le processus d'attention oriente l'esprit vers la réception de signaux sensoriels spécifiques, le processus de concentration le ferme à tout ce qui peut le distraire de la tâche en cours. La concentration favorise ainsi une utilisation maximale de la mémoire de travail et des processus cognitifs pour rechercher, analyser, traiter et enregistrer des informations particulières, faire des plans ou prendre une décision. Elle agit comme un isolant pour le cerveau : elle sert à bloquer l'arrivée à la conscience de toute information qui pourrait nuire à la réflexion.

Qu'il s'agisse de comprendre ce que l'on lit, d'écouter attentivement quelqu'un qui parle, de résoudre un problème, la maîtrise de notre attention et de notre concentration est importante. Mais l'attention et la concentration sont deux processus psychologiques qui dépendent de l'énergie. L'effort de concentration variera en fonction des exigences de la tâche et de sa durée, de la présence de distractions internes et externes et de notre état physique.

Il faut donc développer et entraîner notre attention et notre concentration. La capacité à se garder attentif et concentré sur une tâche, ou à se concentrer à nouveau rapidement après un dérangement, nous rendront plus efficaces.



Source : RUPH, François. « Guide de réflexion sur les stratégies d'apprentissage à l'université : Actualiser mon potentiel intellectuel pour des études de qualité ». 3^e impression. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, 2007.

Plusieurs éléments internes ou externes peuvent influencer positivement ou négativement notre attention ainsi que notre concentration. Il est donc pertinent d'en prendre conscience afin de contrer les facteurs nuisibles à notre réussite.

LES FACTEURS FAVORABLES À LA CONCENTRATION

Un environnement approprié : Les endroits bruyants sollicitent davantage l'attention (ex : une cafétéria) et exigent plus d'efforts de concentration. Il est donc important d'accorder une attention particulière aux moments de la journée, aux lieux ainsi qu'aux ambiances dans lesquels nous devons nous concentrer.

L'organisation du travail : Développer des méthodes de travail et d'organisation personnelles nous permet de nous mettre au travail plus rapidement et ainsi, minimiser les dépenses d'énergie relatives à l'effort de concentration.

LES FACTEURS NUISANT À LA CONCENTRATION

La fatigue : Il n'est pas recommandé d'effectuer des tâches demandant un haut degré de concentration après la pratique intensive d'un sport ou à la fin d'une journée chargée en activités intellectuelles. Il est donc important de prévoir des moments de travail à notre agenda où notre productivité sera optimale et lorsque nous sentons la fatigue arriver, nous accorder des pauses. Lutter contre l'épuisement mental ou physique ne sert à rien.

Des habitudes de vie déséquilibrées : Un manque d'activité physique, une mauvaise alimentation et des loisirs insuffisants sont des facteurs nuisibles à l'attention et la concentration. Il est sage de prévoir dans son horaire journalier et hebdomadaire des temps de détente, d'activités physiques et de loisirs. Savoir se récompenser après une longue journée de travail en pratiquant une activité que nous aimons est important.

Les problèmes personnels : Les soucis financiers et les problèmes personnels amènent des difficultés de concentration. En effet, il est très difficile d'effectuer des tâches pendant de longues heures lorsque nos problèmes occupent toutes nos pensées. Il faut donc tenter d'intégrer des périodes dans notre horaire afin d'évacuer ces distractions. De plus, écrire ce que nous ressentons dans un journal ou parler avec une personne de confiance sont aussi des options à considérer.

Adopter une attitude négative : Un manque d'intérêt pour la tâche et la lenteur à démarrer celle-ci rendent l'attention et la concentration difficiles. Plus nous évitons de faire une tâche, plus elle traînera en longueur. Adopter une attitude positive envers les tâches que nous devons effectuer et nous mettre à la tâche demandent un certain effort. Mais n'oublions pas, les résultats sont immédiats : satisfaction du travail accompli et plus de temps!

Les avantages de développer un meilleur contrôle de mon attention et de ma concentration :

- Pouvoir me concentrer sur une tâche rapidement
- Devenir plus résistant aux distractions
- Faire moins d'effort pour rester concentré plus longtemps
- Maximiser l'utilisation de mes ressources intellectuelles

Ruph, 2007, p.23

Le TDA/H sous les couvertures

Depuis plusieurs années, beaucoup d'informations circulent et ont pour but d'améliorer les relations de couple des personnes atteintes d'un TDA/H. Malheureusement, la plupart de ces bons conseils évitent d'aborder le sujet de la sexualité en gardant sous silence tout ce qui peut se passer derrière la porte de la chambre à coucher. Aujourd'hui, fini les tabous! Cet article mettra en lumière plusieurs aspects de la sexualité chez les personnes ayant un TDA/H.

Se lancer en amour n'est pas aussi facile que l'on puisse le penser. Rencontrer la bonne personne, s'engager dans une relation, savoir entretenir l'amour et la confiance au quotidien, faire les bons choix sont, entre autres, quelques défis imposés par Cupidon. Cependant, ces défis peuvent s'avérer de vrais obstacles pour les adultes ayant un TDA/H. En effet, votre passion ajoutée à votre impulsivité et à votre recherche constante de sensations fortes et de nouveauté peut être nuisible à une relation de couple et, par le fait même, à la sexualité de celle-ci.

Il ne faut pas se le cacher, un couple heureux rime souvent avec une vie sexuelle satisfaisante et épanouie. Quoi de mieux que de terminer une belle journée en amoureux par des moments de bonheur à deux! Cependant, cette réalité a aussi son envers de médaille. Les couples qui sont en perpétuel conflit pour tout et pour rien peuvent être frustrés sexuellement, car le désir et la passion ne sont pas toujours au rendez-vous. En effet, il peut s'avérer difficile de se sentir sexuellement attiré et avoir du désir pour une personne pour qui vous éprouvez également de la colère due à des comportements dérangeants. Les couples vivant cette réalité ont d'autant plus besoin de l'énergie positive que l'acte sexuel peut procurer. Par conséquent, quand un ou les deux partenaires sont atteints d'un TDA/H, les effets bénéfiques d'une saine sexualité ne sont pas à négliger. N'oubliez pas que la création d'une meilleure vie sexuelle peut vous permettre de renforcer votre relation, et ce à travers plusieurs sphères.

Même si vous le désirez fortement, le TDA/H ne disparaît pas quand vous décidez de vous mettre au lit. Bien que toute personne puisse être parfois distraite durant l'acte sexuel, celle ayant un TDA/H aura tendance à l'être plus facilement. Il sera plus difficile pour elle d'éteindre son cerveau et d'ignorer les sons ou les pensées qui apparaissent dans son esprit. Avec ces pensées intrusives, il peut être difficile d'accorder une attention particulière à l'intimité physique et émotionnelle que l'on partage avec son ou sa partenaire. Cet état de distraction peut avoir un impact sur votre capacité à répondre aux besoins de votre partenaire ainsi que sur la concentration que vous accordez à votre propre plaisir.

D'un autre côté, le partenaire atteint d'un TDA/H peut accorder une très grande attention à l'acte sexuel, créant ainsi une expérience riche en émotions et en plaisirs pour les deux partenaires. Comme il a précédemment été mentionné, la personne atteinte d'un TDA/H peut avoir un plus grand désir pour la variété et la nouveauté. Lorsque ce besoin est canalisé afin que les deux partenaires en bénéficient, cela peut mener à la création d'une vie sexuelle enrichissante. Toutefois, si cette réalité est à sens unique, elle peut mener à des désaccords au sein du couple (ex. : consommation exagérée de pornographie, activités extra-conjugales, adoption de comportements sexuels à risque, etc.)

Les personnes ayant un TDA/H sont sensibles au toucher, à l'ouïe, à l'odorat et à la lumière, ce qui peut rendre l'expérience sexuelle délicate. Le partenaire qui est atteint d'un TDA/H peut parfois ne pas être en mesure de tolérer d'être touché, et ce même si le toucher est fait de manière attentionnée et aimante. Cette réalité peut devenir frustrante pour l'autre partenaire et, par le fait même, diminuer la satisfaction sexuelle de celui-ci.

Le TDA/H peut engendrer plusieurs conflits dans un couple et ceux-ci peuvent avoir une incidence sur la sexualité des partenaires. Plus un couple lutte, moins il sera en mesure de profiter des avantages de la restauration de grandes expériences sexuelles.

En plus des facteurs émotionnels, le TDA/H engendre également des obstacles à la logistique reliée à la sexualité. En effet, si l'un des partenaires manque d'efficacité au cours de sa journée, il est fort possible que celui-ci se mette au lit plus tard en soirée, réduisant ainsi les occasions d'avoir un rapport sexuel. Cette situation est exacerbée si les deux partenaires ont des heures de coucher différentes.

Quelques trucs en rafale :

- ☞ Même si la spontanéité peut s'avérer excitante, il vaut mieux prendre rendez-vous avec votre partenaire et réserver un temps précis dans votre horaire pour un moment d'intimité avec lui.
- ☞ Prenez quelques minutes pour méditer ensemble avant de sauter dans votre lit afin d'amener votre corps et votre esprit vers une énergie différente.
- ☞ Si des distractions surviennent pendant l'acte sexuel chez l'un des partenaires, l'autre peut insérer un rappel doux et ludique de l'acte en cours. Par exemple, décider d'un "mot focus" à titre de signal verbal invitant son partenaire à ramener l'attention sur l'acte en cours.
- ☞ Un bon sens de l'humour va de pair avec une sexualité harmonieuse, bien plus que colère et ressentiment.
- ☞ Reconnaître la présence d'un TDA/H chez l'un ou les deux partenaires, autant dans les activités de la vie quotidienne que dans vos rapports sexuels, vous permettra de trouver des stratégies à adopter, même pour ce moment d'intimité.
- ☞ Tout comme certains médecins peuvent ajuster la médication en fonction de l'heure du coucher pour calmer l'esprit d'une personne ayant un TDA/H, il pourra peut-être ajuster la prise de votre psychostimulant en fonction de l'horaire de vos rapports sexuels.



En conclusion, n'hésitez pas à communiquer vos désirs et vos envies à votre partenaire afin de vivre des expériences enrichissantes et tentez de mettre en place des stratégies pour vous épanouir en tant que couple. Gardez en tête que pouvoir communiquer et s'entendre sur un sujet aussi intime que votre satisfaction sexuelle vous permettra sûrement de résoudre plus facilement vos problèmes liés à l'organisation de votre vie quotidienne comme ceux liés la gestion du lave-vaisselle!

Et si votre médicament vous servait de traversier

Les professionnels tentent souvent de trouver une bonne façon pour expliquer à leurs patients atteints d'un TDA/H le rôle joué par la médication sur leur cerveau. Voici une façon différente et toute simple de le faire, et ce à l'image d'un traversier.

Tous nos gestes et toutes nos pensées sont contrôlés par des nerfs, soit des fibres nerveuses qui se connectent les unes aux autres par l'entremise de notre cerveau. Des messages circulent le long de ces fibres nerveuses et doivent passer d'un nerf à l'autre. Imaginons maintenant que ces nerfs sont séparés par un long fleuve. Pour traverser ce fleuve, les messages doivent donc faire appel à un traversier.

Les personnes atteintes d'un TDA/H ont un problème de traversier. Ils ont de très bons messages qui voyagent le long de leurs nerfs, mais quand ils arrivent au fleuve, le traversier reste coincé au port. Donc, les messages ne peuvent traverser le fleuve de façon efficace.

Les médicaments pour le TDA/H rendent accessible un traversier. Ils ne changent pas les messages, ils fournissent tout simplement un traversier en bonne condition pour qu'ils traversent le fleuve efficacement.

Il faut cependant se rappeler qu'il existe plusieurs types de traversiers. Il faudra donc prendre le temps nécessaire pour trouver le bon et pour le régler à la bonne vitesse!



Source : HARRIS, Zara. « Ferryboats: A Different Way to Explain the Role of ADHD Medication », Attention, vol. 22, no. 4, august 2015, p.19

Truc en vrac pour libérer votre esprit!

VOTRE MEILLEUR ALLIÉ...LA STRUCTURE

Une structure nous permet de libérer notre esprit afin de pouvoir nous concentrer sur ce qui est important. Une routine planifiée contribuera à garder notre esprit focalisé sur une tâche tout en évitant de penser aux autres qui seront à faire.

Source : ANDERSON, Jack. « Creative Approaches for Better Decision Making », Attention, vol. 21, no. 6, december 2014, p.12