

GUIDE OFFERT

Et si votre cerveau n'était pas le problème ?

Les premières clés pour mieux comprendre votre fonctionnement neurodivergent.

Comprendre · S'affirmer · Révéler

INTRODUCTION

Vous n'êtes pas seul.e.

Vous avez parfois l'impression que votre cerveau ne s'arrête jamais. Les pensées s'enchaînent, sans pause.

Les émotions vous traversent parfois très fort. Et le soir, vous êtes épuisé.e... sans toujours comprendre pourquoi.

Vous vous demandez comment les autres font. Pourquoi certaines choses, simples pour eux, vous demandent autant d'énergie.

Respirez. Votre cerveau fonctionne peut-être simplement différemment.

Ce guide vous propose des premières pistes pour observer vos besoins et essayer un outil simple.

Se reconnaître ici ne suffit pas à établir une neurodivergence. Ce contenu éducatif ne remplace ni un diagnostic ni un avis médical.

À RETENIR

Vos difficultés méritent d'être prises au sérieux. Observer vos besoins peut vous aider.

CHAPITRE 1

La neurodivergence, c'est quoi ?

Le mot fait un peu peur. En réalité, il dit quelque chose de très simple : nos cerveaux ne traitent pas tous l'information de la même façon.

Certains vont plus vite, captent plus de détails, ressentent plus fort. D'autres ont besoin de calme, de routine, de temps. La neurodiversité, c'est cette diversité naturelle des cerveaux.

La neurodivergence désigne un fonctionnement différent des normes habituelles. Ce n'est pas un défaut. Les difficultés peuvent nécessiter du soutien.

Comme il existe des personnes gauchères et des personnes droitières, il existe des cerveaux qui pensent autrement. Ni mieux, ni moins bien. **Différemment.**

Et surtout : chacun possède son propre fonctionnement. Deux personnes neurodivergentes ne se ressemblent jamais tout à fait. Ce guide ne cherche donc pas à vous ranger dans une case.

À RETENIR

Chaque profil est différent. Comprendre ses besoins n'efface pas ses difficultés.

CHAPITRE 2

Pourquoi tout semble parfois plus intense ?

Beaucoup de personnes neurodivergentes décrivent la même chose : tout paraît amplifié. Il est fréquent de ressentir...

Un flot de pensées

Les idées arrivent toutes en même temps et il devient difficile de faire le tri.

Des émotions fortes

Joie, frustration, tristesse... souvent ressenties très intensément.

Une grande sensibilité

Bruit, lumière, foule : certaines stimulations épuisent plus vite.

Une attention à géométrie variable

Difficile de se forcer sur ce qui ennuie ; concentration totale sur ce qui passionne.

Une fatigue mentale

Le cerveau tourne beaucoup, il demande donc plus de repos pour récupérer.

À RETENIR

Si tout vous paraît plus intense, ce n'est pas « dans votre imagination ». C'est fréquent et cela s'explique.

CHAPITRE 3

La volonté ne suffit pas toujours

Faire plus d'efforts n'est pas toujours la réponse.

Beaucoup de personnes neurodivergentes ont grandi avec des remarques blessantes : « fais un effort », « tu es paresseux.se », « tu pourrais si tu voulais ». À force, on peut culpabiliser et douter de soi.

Ces difficultés ne disent pas votre valeur ni votre intelligence. La fatigue, l'environnement ou des besoins mal compris peuvent aussi peser.

Des outils adaptés peuvent aider, sans tout expliquer ni tout résoudre. Vous avez le droit de chercher du soutien, à votre rythme.

À RETENIR

La volonté ne suffit pas toujours. Des outils et un soutien adaptés peuvent aider.

CHAPITRE 4

Les premiers repères pour mieux se comprendre

Avant de changer quoi que ce soit, il y a une étape précieuse : s'observer, avec douceur. Sans se juger. Juste remarquer. Voici quatre questions à garder en tête cette semaine.

Qu'est-ce qui vide mon énergie ?

Les situations, lieux ou moments qui m'épuisent.

Qu'est-ce qui me recharge ?

Ce qui m'apaise, me fait du bien, me redonne de l'élan.

Quand tout devient plus difficile ?

Fatigue, bruit, trop de choses en même temps…

Quand je fonctionne très bien ?

Les moments où tout semble couler naturellement.

Vous n'avez rien à réussir. Vous avez juste à observer. Ces réponses sont le début de votre **mode d'emploi personnel**.



À RETENIR

Se connaître, c'est déjà avancer. Observez sans vous juger.

CLÉ 1

Le soir, la tête ne s'arrête pas

Le dépotoir mental. Cinq minutes avant de dormir, vous posez tout sur un papier.

1. Gardez un papier et un stylo près de votre lit.

2. Cinq minutes avant de dormir, écrivez tout ce qui tourne dans votre tête.

3. Sans trier, sans soigner : tout, dans le désordre.

4. Posez le papier. Tout est noté, rien ne se perd.

Le soir, au moment de vous coucher

Les pensées de la journée et de demain tournent en boucle. Vous écrivez tout sur le papier, sans trier. Une fois posé, votre cerveau peut lâcher.

Pourquoi cela peut être plus intense

Le soir, le cerveau neurodivergent continue souvent de boucler sur la journée et sur le lendemain. Écrire sort les pensées de la boucle : elles sont posées sur le papier, et votre tête n'a plus à les porter.



À RETENIR

Cinq minutes, un papier : la répétition crée le réflexe.

CLÉ 2

Vous cherchez tout, tout le temps

Le point de dépose. Un seul endroit, toujours le même.

1. Choisissez un seul endroit près de la porte : un vide-poche ou une petite boîte.

2. En rentrant, clés, téléphone et sac y vont directement.

3. Même quand vous êtes pressé.e.

4. Recommencez chaque jour : la répétition crée le réflexe.

Le retour à la maison

Vous entrez, vous posez clés, téléphone et sac dans la boîte près de la porte. Le lendemain, vous savez où ils sont.

Pourquoi cela peut être plus intense

La mémoire de travail est très sollicitée chez beaucoup de personnes neurodivergentes. Un endroit fixe enlève la recherche, et l'énergie perdue à chercher.

À RETENIR

L'endroit fait le travail à la place de votre mémoire.

CONCLUSION

Fonctionner avec son cerveau, plutôt que contre lui

Mieux se connaître est déjà une victoire.

Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre. Il ne s'agit pas de vous « réparer ». Il s'agit d'apprendre à fonctionner avec votre cerveau, plutôt que contre lui.

Vous venez de poser les premières clés. Il en existe beaucoup d'autres : des outils, des routines, des façons d'aménager votre quotidien pour qu'il vous ressemble enfin.

Ce guide n'était qu'un début. Et rappelez-vous : votre cerveau n'est pas le problème. Il attendait juste qu'on le comprenne.

À RETENIR

Vous avancez à votre rythme. Chaque pas de compréhension compte.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un outil pour passer à l'action

Pas de théorie en plus. Testez l'outil qui va avec.

OUTIL

Mieux vous comprendre

Vous ne savez pas toujours ce qui vous aide vraiment ? Le quiz vous pose 15 questions. En quelques minutes, vous repérez votre fonctionnement et vos premiers leviers.

Faire le quiz

OK

À RETENIR

Un problème. Un outil. Commencez par celui qui vous serait utile aujourd'hui.

Envie d'aller plus loin ?

Je m'appelle Alima. Je suis thérapeute holistique et auriculothérapeute spécialisée dans les addictions.

Dès l'enfance, je savais que j'étais différente. Aujourd'hui, je partage mes repères pour le quotidien.

Sur Facebook, je partage des conseils simples et des ressources.

Avançons ensemble sur Facebook

Cliquez sur le bouton pour ouvrir la page.

Ce guide est un contenu éducatif. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement par un professionnel de santé.