GUIDE GRATUIT

# Le Guide de Survie TDAH & Hypersensible

Pour enfin comprendre ton cerveau
et arrêter de t'en vouloir.

**11 chapitres courts**

Lecture rapide, conçue pour un cerveau TDAH. À lire dans le désordre, sans rien finir.

Par Audrey · @trop.pas.assez

**T'es pas trop. T'es pas pas assez.**

**T'es juste autrement.**

Audrey · trop-pas-assez.fr

CE QUI T'ATTEND

# Sommaire


| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Une lettre pour toi** | Avant de commencer |
| 02 | **Ton cerveau n'est pas cassé** | Comprendre le TDAH & l'hypersensibilité |
| 03 | **Les 5 paradoxes de ton cerveau** | Ces contradictions qui te définissent |
| 04 | **Ce qu'ils voient / ce que tu vis** | La double vie que tu mènes |
| 05 | **Le côté obscur — sans tabou** | Ce que personne n'ose dire |
| 06 | **Tu te reconnais si...** | L'auto-observation douce en 10 phrases |
| 07 | **Ton profil de cerveau** | Quel type es-tu ? |
| 08 | **TDAH, hypersensibilité & relations** | Aimer et être aimé·e autrement |
| 09 | **Ce que tu peux dire à ton entourage** | Les phrases qui font la différence |
| 10 | **5 outils concrets pour tenir** | Des stratégies qui respectent ton cerveau |
| 11 | **Ta phrase à garder pour toujours** | La conclusion qui change tout |
| + | **Pour aller plus loin** | *La Méthode TDAH* |

CHAPITRE 01

# Une lettre pour toi

01

*Avant de commencer*

2 MIN

Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu t'es déjà senti·e trop quelque chose.

Trop sensible. Trop intense. Trop dans ta tête.

Et en même temps, jamais assez. Pas assez concentré·e, pas assez constant·e, pas assez « comme les autres ».

Ce guide, je l'ai écrit pour toi. Pas pour te promettre une guérison. Mais pour que tu te sentes enfin compris·e, que tu aies les mots qui manquent, et que tu arrêtes peut-être de t'en vouloir autant.

> ***T'es pas trop. T'es pas pas assez. T'es juste autrement.***

### Comment lire ce guide ?

- → Comme une conversation, pas comme un manuel.
- → Arrête-toi sur ce qui te touche. Saute ce qui ne te parle pas.
- → Tu peux le lire dans le désordre. Rien n'est obligatoire.
- → Et surtout : ne te juge pas.

*Note : ce guide est un outil de connaissance de soi. Il ne remplace en aucun cas un diagnostic médical ou un suivi professionnel. Si tu penses avoir un TDAH non diagnostiqué, parles-en à un médecin.*

CHAPITRE 02

# Ton cerveau n'est pas cassé

02

*Comprendre le TDAH & l'hypersensibilité*

3 MIN

**Le TDAH n'est pas un problème d'attention.** C'est un problème de régulation. Ton cerveau n'est ni moins intelligent, ni moins capable. Il fonctionne autrement.

- **Dopamine & motivation**
  Ton cerveau carbure à l'intérêt, pas à la discipline. Sans dopamine, démarrer devient une montagne.
- **Mémoire de travail**
  Ta RAM interne est limitée. Tu oublies pourquoi tu es entré·e dans la pièce, mais tu te souviens d'une conversation d'il y a 5 ans.
- **Régulation émotionnelle**
  Tes émotions arrivent fort et vite. Frustration, joie, honte : tout est amplifié.
- **Perception du temps**
  Il y a « maintenant » et « pas maintenant ». Les échéances lointaines n'existent presque pas.

**L'hypersensibilité, c'est ressentir à 200 %.** Ton système nerveux capte plus d'informations que la moyenne, émotions, sons, textures, atmosphères, et les traite plus profondément. Le revers de cette richesse : la surcharge. Quand tout rentre à fond, le cerveau finit par disjoncter. Et les autres ne comprennent pas pourquoi tu es à plat après une simple soirée.

> ***TDAH et hypersensibilité vont souvent de pair. L'un amplifie l'autre. Comprendre les deux ensemble, c'est ce qui change tout.***

CHAPITRE 03

# Les 5 paradoxes de ton cerveau

03

*Ces contradictions qui te définissent*

3 MIN

Ce qui déroute ton entourage, et parfois toi-même : tu sembles plein·e de contradictions. Elles ont toutes une explication.

**01 Sourd dans le bruit, radar dans le silence**

Tu n'entends rien dans un restaurant bondé, mais le tic-tac d'une horloge t'empêche de dormir. Ton filtre sensoriel ne hiérarchise pas : il trie tout, ou rien.

**02 Besoin de routine, allergie aux règles**

Tu sais qu'un planning t'aiderait. Mais dès qu'on te l'impose, tu le fuis. Une routine que TU as créée, en revanche, peut devenir un ancrage précieux.

**03 Hyper-empathique, mais qui se fige**

Tu ressens la douleur des autres avec une intensité rare. Mais quand quelqu'un pleure devant toi, tu peux te figer. C'est du shutdown, pas de l'indifférence.

**04 Épuisé·e le jour, à fond la nuit**

Tu rames à 14h, mais à 1h du matin tu referais le monde. Ton cerveau s'allume quand les stimuli du monde s'éteignent.

**05 Mémoire d'éléphant, mémoire de poisson**

Tu te souviens mot pour mot d'une phrase blessée d'il y a 10 ans. Mais tu oublies pourquoi tu es entré·e dans la pièce. Deux cerveaux en un.

***T'es pas compliqué·e. Ton cerveau est paradoxal. Et c'est ok.***

CHAPITRE 04

# Ce qu'ils voient / ce que tu vis

04

*La double vie que tu mènes*

2 MIN

Le gouffre entre la perception des autres et ta réalité intérieure : c'est souvent la source de la plus grande solitude.

| | |
|---|---|
| ***« Tu m'ignores. »*** | Je suis en surcharge. Je n'ai plus un seul mot à donner. |
| ***« Tu dramatises tout. »*** | Je ressens à 200 %. C'est pas du cinéma, c'est mon quotidien. |
| ***« T'es froid·e, distant·e. »*** | Je me protège. Parce que tout me touche trop fort. |
| ***« T'es flemmard·e. »*** | Mon cerveau bloque devant ce qui semble simple. Et je m'en veux. |
| ***« T'es lunatique. »*** | Mes émotions vont vite parce qu'elles sont immenses. |

*Cette page, tu peux la montrer telle quelle à quelqu'un. Parfois, les mots qu'on ne trouve pas, d'autres les ont mis pour nous.*

CHAPITRE 05

# Le côté obscur — sans tabou

05

*Ce que personne n'ose dire*

3 MIN

Ce chapitre, ce n'est pas pour t'enfoncer. C'est pour que tu te sentes vu·e dans ta complexité entière. Ne parler que des forces, c'est mentir à moitié.

- **Tu blesses parfois ceux que tu aimes le plus**
  Pas par méchanceté. Ton émotion arrive avant ta réflexion. Tu exploses, et deux minutes après tu as honte. C'est un cerveau qui régule mal l'intensité.
- **Tu pousses parfois les gens à partir**
  Par peur qu'ils partent les premiers. Tu crées de la distance pour ne pas souffrir. C'est un mécanisme de protection, pas un défaut de caractère.
- **Tu sabotes parfois tes propres projets**
  Tu te lances à fond, et juste au moment où ça prend forme, tu décroches. L'hyperfocus se retire aussi vite qu'il est arrivé.
- **Tu t'en veux pour tout ça**
  Et c'est le plus lourd à porter. Pas les comportements, mais la honte qui vient après. La petite voix qui dit « t'es nul·le ». Cette voix ment : elle confond le câblage avec le caractère.

> ***Rien de tout ça ne fait de toi une mauvaise personne. Mais oui : c'est à toi d'apprendre à le gérer. Et comprendre ton cerveau, c'est là que tout commence.***

CHAPITRE 06

# Tu te reconnais si...

06

*Pas un diagnostic. Juste 10 phrases.*

2 MIN

- [ ] Tu lis le même paragraphe 5 fois et tu n'as rien retenu.
- [ ] Une remarque anodine te hante encore 3 jours plus tard.
- [ ] Tu lances 4 projets passionnants et tu n'en finis aucun.
- [ ] La lumière éteinte, ton cerveau rejoue toutes les conversations du jour.
- [ ] 6h de concentration sur ce qui te passionne. 5 minutes sur ce qui t'ennuie.
- [ ] Tu ressens physiquement les émotions des gens autour de toi.
- [ ] Tu prépares un message pendant 20 minutes pour écrire « ok ».
- [ ] Un bruit de fond que les autres n'entendent plus te rend dingue.
- [ ] Tu sais qu'un planning t'aiderait, mais tu le fuis dès qu'on te l'impose.
- [ ] Tu t'en veux pour ce que tu n'as pas fait, alors que tu SAIS que tu peux le faire.

**Tu as coché 7 phrases ou plus ?**

Tu es probablement au bon endroit. Ce n'est pas un verdict, c'est une reconnaissance. Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic.

CHAPITRE 07

# Ton profil de cerveau

07

*Tu peux te reconnaître dans plusieurs. C'est normal.*

3 MIN

### L'Éponge Émotionnelle

Tu absorbes les émotions autour de toi. Une tension dans une pièce, la tristesse d'un inconnu dans le métro. C'est un don rare, et c'est épuisant.

**FORCE** Tu comprends les gens comme personne.
**DÉFI** Apprendre à te vider régulièrement, sans culpabilité.

### Le Cerveau en Rafale

Les idées fusent. Tu passes d'un sujet à l'autre en 30 secondes. L'hyperfocus t'embarque 8h, puis disparaît sans prévenir.

**FORCE** Ta créativité et ton énergie quand tu es dans ta zone.
**DÉFI** Finir ce que tu commences.

### Le Caméléon Épuisé

Tu t'adaptes à tout le monde depuis toujours. De l'extérieur, tu sembles normal·e. À l'intérieur, tu es épuisé·e de te déguiser.

**FORCE** Ton adaptabilité et ton intelligence sociale.
**DÉFI** Retrouver qui tu es quand personne ne regarde.

### L'Anticipateur Anxieux

Tu rejoues les disputes avant qu'elles arrivent. Tu repousses parfois les gens avant qu'ils partent. La vigilance est ton mode par défaut.

**FORCE** Tu es rarement pris·e par surprise. Tu analyses vite.
**DÉFI** Apprendre à faire confiance, un tout petit peu.

CHAPITRE 08

# TDAH, hypersensibilité & relations

08

*Aimer et être aimé·e autrement*

3 MIN

**En amour.** Tu aimes avec une intensité qui peut désarçonner. Tu offres tout, ou tu te retires complètement. Le milieu est difficile à trouver. Tes impulsions peuvent blesser sans que tu l'aies voulu, et tu portes cette culpabilité à un niveau que les autres n'imaginent pas.

**CE QUI AIDE**

Nommer ce qui se passe. Pas comme une excuse, mais pour que l'autre comprenne le mécanisme. « Je ne t'ignorais pas, j'étais en surcharge » change tout quand c'est dit avec sincérité.

**En amitié.** Tu peux passer des semaines sans donner de nouvelles, pas par indifférence, mais parce que ton cerveau est ailleurs. Et quand tu reviens, c'est comme si le temps ne s'était pas écoulé. Tes amis les plus précieux sont ceux qui comprennent ça.

**Au travail.** Les environnements rigides, bruyants, sans sens clair te coûtent énormément d'énergie. Tu compenses par un effort surhumain pour paraître comme tout le monde. Ce masking professionnel est l'une des causes principales de burn-out chez les personnes TDAH.

***Tu n'as pas à tout expliquer à tout le monde. Mais identifier une ou deux personnes de confiance à qui dire « aujourd'hui je suis en surcharge » change considérablement la donne.***

CHAPITRE 09

# Ce que tu peux dire à ton entourage

09

*Des phrases prêtes à l'emploi*

2 MIN

Les mots manquent souvent. Voici des phrases concrètes que tu peux utiliser, ou simplement montrer à quelqu'un qui a du mal à comprendre.

**QUAND TU AS BESOIN DE TE RETIRER**

*« Je ne t'ignore pas et je ne t'en veux pas. J'ai juste besoin de me recharger. Donne-moi un peu de temps et je reviens. »*

**QUAND TA RÉACTION A ÉTÉ EXCESSIVE**

*« Je sais que ma réaction était trop forte. Mon cerveau régule mal l'intensité. Ça ne veut pas dire que tu as tort. »*

**QUAND TU OUBLIES QUELQUE CHOSE D'IMPORTANT**

*« Mon oubli ne veut pas dire que ça ne compte pas. Aide-moi en me rappelant, sans que ce soit un reproche. »*

**QUAND UN ENVIRONNEMENT TE SATURE**

*« Ce n'est pas du caprice. Mon système nerveux est saturé. J'ai besoin d'un endroit plus calme pour être présent·e vraiment. »*

**QUAND TU VEUX ÊTRE ÉCOUTÉ·E, PAS CONSEILLÉ·E**

*« Je n'ai pas besoin que tu règles le problème. J'ai besoin que tu m'écoutes sans minimiser. C'est ça qui m'aide le plus. »*

CHAPITRE 10

# 5 outils concrets pour tenir

10

*Pas des solutions miracles. Des ajustements doux.*

3 MIN

**01 La règle des 2 minutes**

Si une tâche prend moins de 2 minutes, fais-la maintenant. Ton cerveau résiste au démarrage, pas à l'action.

→ ***Lave cet unique verre. Envoie ce message. Deux minutes. Maintenant.***

**02 La liste externe**

Ne fais pas confiance à ta mémoire de travail pour stocker tes tâches. Externalise tout.

→ ***Choisis UN seul endroit et mets-y tout. Aujourd'hui.***

**03 L'ancre sensorielle**

Quand la surcharge arrive, reviens à une sensation physique précise. Ton système nerveux a besoin d'un point d'ancrage concret.

→ ***Identifie ton ancre. Entraîne-toi à l'utiliser avant la crise.***

**04 La routine du soir**

Ton cerveau s'allume la nuit parce que c'est le premier moment de calme. Anticipe-le : décompression 1h avant de dormir.

→ ***Pas une routine parfaite. Juste cohérente.***

**05 La dose de validation quotidienne**

Chaque soir, note une chose que tu as bien gérée, même minuscule. Pour rééquilibrer la voix intérieure qui critique.

→ ***Un effort compte. Même invisible pour les autres.***

ET MAINTENANT ?

# Ces 5 outils, c'est un début

Si tu es arrivé·e jusqu'ici, tu as déjà fait le plus dur : comprendre pourquoi ton cerveau bloque. Ce n'est pas rien.

Mais je vais être honnête avec toi. Comprendre ne suffit pas toujours. Il y a un moment où il faut passer à l'action, et c'est là que notre cerveau nous lâche. On sait quoi faire. On n'y arrive pas.

### C'est pour ça que j'ai construit La Méthode TDAH

Les mêmes principes que dans ce guide, transformés en outils que tu utilises au moment précis où tu bloques.

- Une application qui découpe la tâche que tu repousses en micro-étapes
- Deux ebooks courts, pensés pour un cerveau qui décroche
- La Roue : ton point énergie du matin, en 30 secondes
- 12 situations du quotidien, 12 plans en 3 gestes

**→ Découvrir La Méthode TDAH : trop-pas-assez.fr**

*Et si tu préfères rester avec ce guide gratuit et rien de plus, ça me va tout autant. Tu ne me dois rien.*

CHAPITRE 11

# Ta phrase à garder pour toujours

11

*La conclusion qui change tout*

1 MIN

On arrive à la fin de ce guide. Si tu n'as retenu qu'une seule chose, que ce soit celle-là.

> ***T'es pas trop. T'es pas pas assez. T'es juste autrement. Et autrement, c'est suffisant.***

Vivre avec un cerveau TDAH et hypersensible, ce n'est pas facile. On ne va pas se mentir. Il y a des jours où tout semble trop lourd, trop injuste. Ces jours-là, reviens sur cette phrase.

Ce guide, c'est un début. Pas une destination. Et sur ce chemin, tu n'es pas seul·e.

### La suite, c'est par ici

- **TikTok :** @trop.pas.assez — du contenu chaque semaine.
- **Site :** trop-pas-assez.fr — ressources et communauté.
- **Emails :** Tu fais désormais partie de la communauté. Je t'écris.

**Merci d'être là. Vraiment. — Audrey**

POUR ALLER PLUS LOIN

# La Méthode TDAH

## Ce guide t'a donné le pourquoi.
## La Méthode te donne le comment.

Faite par une personne TDAH, pour des cerveaux TDAH. Ce n'est pas une méthode pour devenir quelqu'un d'autre. C'est une méthode pour arrêter de se battre contre soi-même.

- **L'application, avec Tim**
  Tu lui dis ce qui te bloque, il te le découpe en micro-étapes faisables. Plus un minuteur, des mini-jeux de concentration, un mur des victoires.
- **Comprendre ton cerveau TDAH**
  L'ebook socle : tes 4 états d'énergie, les pièges qui t'épuisent, ce qui marche vraiment pour toi.
- **Trop, et Pas Assez**
  Le guide émotionnel : la cécité temporelle, l'hypersensibilité au rejet, le masking.
- **La Roue des énergies**
  Ton rituel de 30 secondes chaque matin. Tu sais quoi faire, sans débattre avec toi-même.
- **Le mode d'emploi de ton cerveau**
  12 situations du quotidien, un plan en 3 gestes pour chacune.

**47 € · paiement unique, accès à vie**

**Garantie 15 jours · Accès immédiat · Sans compte à créer**

**Je découvre La Méthode TDAH**

trop-pas-assez.fr/la-methode-tdah

*Et si ce n'est pas le moment, referme ce guide sans culpabiliser. Tu es déjà allé·e au bout de quelque chose aujourd'hui, et ça compte.*

***T'es pas trop. T'es pas pas assez. T'es juste autrement.***