

Bienvenue au-delà du déficit d'attention



Catherine Dupuis
Éric Chagnon



Chers lecteurs et lectrices,

Ce livre est une introduction à notre approche pour le traitement du déficit d'attention et des problèmes connexes (hyperactivité, dyslexie, etc.). Nous l'avons écrit pour vous expliquer certaines techniques en détail et pour expliquer l'origine et l'importance des « 6 facettes du cube de la santé ».

Cette approche nous a été inspirée par les nombreux chercheurs et scientifiques d'avant-garde que nous avons rencontrés au cours des 10 dernières années. Nous avons eu la chance de rencontrer ces gens exceptionnels lors de nos voyages au Japon, en Europe et ailleurs. Ils nous ont appris qu'il faut agir sur chacune des 6 facettes suivantes pour être concentré, avoir de l'énergie et apprendre efficacement:

L'alimentation : La nourriture, les breuvages, etc.

L'esprit : Les pensées, l'attitude, les paroles, etc.

Les méthodes corporelles : Les massages, l'acupuncture, etc.

L'exercice physique: Les sports, les exercices, la respiration, etc.

Les produits naturels : Les vitamines, les minéraux, les plantes médicinales, etc.

L'environnement : Propre, bien ordonné, sain, etc.

Nous avons développé un ensemble d'outils, d'ateliers et de programmes pour aller « au-delà du déficit d'attention ». Vous pourrez ainsi relever vos défis en choisissant les solutions qui vous sont les plus agréables et qui fonctionnent le mieux pour vous (ou votre enfant).

Bonne lecture ☺

Catherine Dupuis et Éric Chagnon

Qu'est-ce que le déficit de mémoire, de concentration et/ou d'attention?



Les symptômes du TDA/H causent une perturbation significative des relations familiales, scolaires, professionnelles et sociales. Il existe trois sous-groupes majeurs. Ils sont divisés selon le trouble prédominant : l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

Le déficit d'attention est aujourd'hui reconnu à travers le monde. Il affecte entre 1,7 et 10 % des enfants des pays comme le Canada, les États-Unis, les Pays-Bas, l'Allemagne, le Royaume-Uni et la Norvège. Le problème touche même jusqu'à 15 % des enfants dans certaines villes américaines. Partout, il affecte trois fois plus les garçons que les filles.

Pourquoi est-ce que j'ai un déficit d'attention?

Il y a trois dysfonctions principales qui causent le déficit d'attention. Ce sont les trois « mauvais fonctionnements » du cerveau qui peuvent expliquer pourquoi vous avez de la difficulté à vous concentrer, à être attentif ou encore que vous soyez impulsif. Vous en trouverez une description plus détaillée dans la série de vidéos gratuits « Bienvenue au-delà du déficit d'attention » (voir : www.deficit-attention.com/videos). Les voici ici en résumé :

1. « Syndrome de déconnexion fonctionnelle » :

De façon simplifiée, ce que ça veut dire, c'est que les côtés droit et gauche de votre cerveau ne communiquent pas de façon efficace entre eux. Ça cause généralement plusieurs problèmes, qui peuvent être évalués par des questionnaires et des équipements de biofeedback:

- Désynchronisation des hémisphères; manque de cohérence cérébrale
- Mauvaise coordination oculaire et physique
- Désordres électriques et électromagnétiques

Note : Il existe des solutions à chacun de ces problèmes. Dans nos ateliers, nous enseignons comment utiliser des techniques respiratoires, des exercices de synchronisation cérébrale, la posturologie, des « reaction balls », des exercices de conscience corporelle, etc. Vous trouverez la description de ces ateliers sur:

www.deficit-attention.com/ateliers-conferences

2. Débalancement dans la neurotransmission (syndrome hypodopaminergique) :

Le Ritalin agit spécifiquement sur ce dysfonctionnement. Pour traiter cette dysfonction, nous conseillons d'intégrer des aliments et des suppléments alimentaires qui stimulent la production des messagers chimiques du cerveau (neurotransmetteurs). La dopamine et l'acétylcholine sont particulièrement importantes.

3. Manque de maturité du « filtre sensoriel »



Votre cerveau reçoit des milliers d'informations en même temps par le biais de vos oreilles, de vos yeux et de vos autres sens. Le cerveau « normal » filtre la majorité de ces informations et vous en laisse entre 5 et 9 à gérer. Le système est bien fait, de toute façon vous ne pouvez pas gérer plus de 5 à 9 informations à la fois. C'est ainsi que vous pouvez écouter la télévision sans vous laisser déranger par les poils de votre nez qui vibrent quand vous expirez et vos paupières qui balaient vos yeux.

Le problème majeur de quelqu'un souffrant de déficit d'attention est que leur filtre laisse passer trop d'information. Ils doivent gérer des dizaines d'informations en même temps. Ils ne savent donc plus où donner de la tête. C'est à devenir dingue! C'est un peu comme si vous étiez assis dans votre salon et que vous deviez lire et comprendre un article sur l'économie mondiale, avec la télévision qui roule à plein régime, la radio qui beugle une partie de hockey, 4 enfants qui vous grimpent au cou, le chien qui jappe après le chat et votre douce moitié qui s'engueule avec son patron qui s'est invité à boire une petite bière chez vous...

Trop d'informations perçues simultanément mènent à un joyeux bordel dans le cerveau et à l'incapacité d'utiliser sa mémoire et à se concentrer adéquatement.

Note : Il existe des solutions efficaces à ce problème. Dans nos ateliers, nous enseignons comment utiliser le phosphénisme, les balancements et les oscillations oculaires pour stimuler la maturation du cerveau et ainsi lui permettre de se concentrer efficacement sur les informations importantes. Vous trouverez la description de ces ateliers sur:

www.deficit-attention.com/ateliers-conferences

Est-ce que je suis simplement « dans la lune » ou est-ce que j'ai un trouble de déficit d'attention?



Le diagnostic est confirmé lorsque les symptômes se manifestent dans au moins deux milieux de vie différents, tels que la maison et l'école. Le problème n'est pas réservé qu'aux enfants; plusieurs adultes en souffrent également. Bien que la situation familiale et le stress puissent être reliés à une augmentation des symptômes, cela ne signifie pas que la famille en soit la cause.

Les gens atteints de ce problème démontrent généralement les caractéristiques suivantes :

- **Rêveur** : Ils ont de la facilité à rêver pendant les tâches monotones et fastidieuses
- **Distrait** : Leur esprit est facilement distrait face aux contraintes et aux consignes
- **Vigilance variable** : Leur niveau de vigilance est meilleur dans les activités sous pression, au rythme accéléré, telles que la compétition, la course, etc.
- **Oublis fréquents** : Dans la vie quotidienne, les oublis sont fréquents, de même que la tendance à perdre des objets personnels et familiaux
- **Excités** : Ils peuvent être excités dans certaines situations sociales, et ressentir le besoin de faire des drôleries.

Autoévaluation - Déficit d'attention et hyperactivité

Cochez les cases correspondant à votre situation ou à celle d'un enfant ou d'un ami que vous aimez.

Note : Ceci est une évaluation « simplifiée ». Vous trouverez la version officielle, utilisée par les médecins et les psychiatres, sur www.deficit-attention.com/symptome

Symptômes	
Tendance à la rêverie lors de tâches monotones	
Manque du sens de l'organisation : ponctualité, respect des horaires, etc.	
Concentration accrue lors d'activités physiques et manuelles	
Oublis fréquents dans les occupations quotidiennes	
Excitabilité sociale : besoin de faire des drôleries ou de distraire les autres	
Bonne vigilance dans les activités sous pression : compétitions, course ...	
Objets personnels souvent égarés	
Esprit distrait lors de contraintes et de règlements imposés	
Crises régulières	
Esprit fuyant face aux ordres, aux consignes ou aux informations reçues	
Instabilité de l'estime de soi	
Faible capacité de partager l'attention	
Faible sens de l'organisation de l'espace : respect de l'ordre et du territoire d'autrui	
Intolérance et frustration fréquemment ressenties	
Performance accrue lors d'activités visuelles ou manuelles : télévision, jeu vidéo, etc.	
Démotivation lors d'activités au rythme accéléré	
Impulsivité fréquente	
Manque de maturité face aux responsabilités	
Tendance à l'échec scolaire dans les matières plus abstraites	
Additionnez le nombre de cases cochées pour obtenir ton résultat.	

Analyse du résultat et recommandations

De 0 à 4 : La vie est belle !

De 5 à 8 : Présence de quelques signes du « trouble de déficit d'attention / hyperactivité » (TDA/H). Travaillez sur au moins deux facettes du cube de la santé de votre choix. Vous trouverez nos conseils dans les prochaines pages. Suivez ces recommandations pendant au moins un mois. Vous pouvez refaire l'autoévaluation régulièrement pour noter l'évolution de vos résultats.

De 9 à 14 : Présence de plusieurs signes du TDA/H. Travaillez sur au moins quatre facettes du cube de la santé de votre choix. Vous trouverez nos conseils dans les prochaines pages. Suivez ces recommandations pendant au moins trois mois. Vous pouvez refaire l'autoévaluation régulièrement pour noter l'évolution de vos résultats.

15 et plus : Tous les signes du TDA/H sont présents. Travaillez sur toutes les facettes du cube de la santé. Vous trouverez nos conseils dans les prochaines pages. Suivez ces recommandations pendant au moins six mois. Vous pouvez refaire l'autoévaluation régulièrement pour noter l'évolution de vos résultats.

Important : Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé si vous détectez plus de huit symptômes de TDA/H. Il vous conseillera peut-être de prendre des médicaments. Si tel est le cas, demandez-lui aussi comment intégrer ses conseils aux nôtres.

Conseils, trucs et recommandations

Conseils concernant les plantes médicinales et les produits naturels

- **Multiminéraux et vitamines B** : Les suppléments de minéraux et de vitamines du complexe B éliminent les carences problématiques. De nombreux enfants constatent une amélioration immédiate.
- **La phosphatidylsérine (PS)** : Cette substance est naturellement présente dans le cerveau. Elle joue un rôle clé dans de nombreuses fonctions cérébrales. La PS est un des principaux constituants des synapses, soient les zones de connexion entre deux neurones, qui permettent aux cellules cérébrales de communiquer entre elles. Les suppléments de cette substance recèlent un potentiel intéressant.
- **Germe de riz** : Il est riche en GABA. Il réduit les effets du stress ainsi que le niveau de cortisol, soit l'hormone du stress. Il permet aussi de diminuer l'anxiété et favorise un sentiment de bien-être.
- **Bacopa monnieri** : Il aide à améliorer les facultés cognitives et la mémoire des gens qui souffrent de TDA/H. Il augmente la vitesse du traitement de l'information, la capacité d'apprentissage et de la mémoire, tout en atténuant l'anxiété.
- **Oméga-3** : contribue à soutenir les fonctions cérébrales.

Note : Ces ingrédients sont décrits sur le site www.dolphino.tv/sgc/info-produits-naturels

Conseils pour l'esprit



Art et journal intime : Écrivez un journal intime. Les jeunes qui ne savent pas encore écrire peuvent le faire sous forme d'un collage. Aussi, faire de la sculpture, de la peinture ou de l'artisanat permet de libérer les émotions et contribue à la fabrication de l'acétylcholine, le « neurotransmetteur de la concentration ».



Conseil d'Éric

Vous devez stimuler votre cerveau pour qu'il soit efficace. Faites des mots croisés, des énigmes et jouez au sudoku. Vous pouvez jouer à ce jeu sur le site : <http://www.dolfinotv.com/sgc/jeu-sudoku> (de

débutant à expert). Vous trouverez des énigmes amusantes sur le site : <http://www.dolfinotv.com/sgc/jeu-énigmes>. Ces passe-temps vous permettront de vous amuser en augmentant votre attention.

Phosphénisme : Le phosphénisme est un ensemble de techniques qui utilisent une simple ampoule incandescente. Elles ont pour but d'accroître les capacités cérébrales. Elles sont utilisées depuis des millénaires pour :



- Contre le déficit d'attention en accélérant la maturation cérébrale et en favorisant la concentration;
- Augmenter la mémoire et accélérer la mémorisation;
- Améliorer la concentration;
- Accélérer le développement spirituel;
- Stimuler la créativité.

Nous enseignons des techniques de phosphénisme adaptées au déficit d'attention dans l'atelier « Rendez-vous au-delà du déficit d'attention » (voir : www.deficit-attention.com/ateliers-conferences). Nous enseignons également comment les combiner avec des techniques de mind-mapping pour structurer l'information de façon naturelle.

Activez vos cinq sens : Il est important de stimuler les différentes zones cérébrales. Pour ce faire, vous devez vous concentrer pour écouter, voir, goûter, toucher et sentir. Il existe aujourd'hui de nombreuses techniques et « jouets » qui permettent de le faire rapidement. Nous en utilisons régulièrement lorsque nous travaillons, autant avec les adultes qu'avec les enfants.

Biofeed-back (rétroaction) : Son fonctionnement est simple. Des senseurs sont reliés à la tête. Ils mesurent les longueurs d'ondes émises par le cerveau et envoient l'information à un ordinateur. Le patient regarde l'écran pour voir l'évolution des longueurs d'onde de son cerveau en temps réel. Des logiciels peuvent être utilisés pour relier un état souhaitable avec une récompense pour le patient. Cette méthode est très efficace pour permettre au cerveau de comprendre comment travailler pour produire les longueurs d'onde propres à la concentration. Lorsque nous travaillons avec des jeunes et des adultes, nous utilisons des jeux vidéo basés sur le biofeedback. Les gens développent ainsi leur concentration en faisant bouger les personnages du jeu par la seule force de leur concentration. C'est incroyable ce que la science moderne nous permet de faire !

Conseils alimentaires



Plusieurs recherches ont établi une relation entre les additifs alimentaires tels que les colorants et les saveurs artificielles, et le syndrome de déficit d'attention. Les allergies alimentaires sont aussi pointées du doigt, ainsi que les déficiences et déséquilibres en nutriments, l'intoxication aux métaux lourds, et une charge excessive de polluants toxiques. Ainsi :

- **Évitez les aliments transformés** : Les sodas, les colas de même que les sucres rapides nuisent à la fabrication de neurotransmetteurs favorisant la concentration.
- **Consommez des oméga-3** : Le cerveau se nourrit d'oméga-3. Ces gras favorisent la concentration et réduisent les symptômes exagérés d'excitation dans de nombreux cas.
- **Mangez des précurseurs d'acétylcholine**. Certains aliments contiennent des précurseurs d'acétylcholine. C'est le cas des concombres, des pignons de pin, de la dinde et du germe de riz.

Dans l'atelier « [Rendez-vous au-delà du déficit d'attention](#) », nous enseignons comment utiliser la diète « paléolithique » et la diète du « cube de la santé » qui sont particulièrement bien adaptées.

Conseils concernant les exercices physiques



Bougez ! : L'important c'est de bouger chaque jour, idéalement plus d'une fois par jour, en faisant des exercices physiques. Il faut faire sortir le surplus d'énergie pour que le cerveau puisse exécuter son travail efficacement.

Sport de concentration : Tous les sports qui exigent une grande concentration dans le mouvement contribuent à améliorer la vigilance et la concentration. C'est le cas du tennis et de tous les sports de raquette, de balle, de rondelle ou de ballon.

Arts martiaux : Le karaté, le judo et tout autre art martial sont excellents pour la concentration. Ces activités permettent de produire plus d'acétylcholine, l'hormone de la concentration.

Techniques respiratoires : La respiration est particulièrement importante pour favoriser la cohérence cérébrale. C'est pourquoi nous enseignons différentes techniques développées spécifiquement pour cette fonction dans nos ateliers. Nous les combinons également avec d'autres exercices de synchronisation des hémisphères pour leur donner encore plus d'efficacité. Vous trouverez la description de ces ateliers sur www.deficit-attention.com/ateliers-conferences.

Conseils concernant les thérapies corporelles



Massage, massage suédois et toucher thérapeutique :

Ces techniques contribuent à détendre le système nerveux et favorisent le calme mental. L'effet dure quelques heures. On peut aussi le faire à soi-même, ou voir un professionnel pour recevoir des traitements. Vous pouvez lire, écouter une vidéo ou faire des recherches sur Internet pour découvrir comment faire. Toutes les ressources sont là, il suffit d'y faire appel ! Vous trouverez une démonstration vidéo de plusieurs techniques de massage sur le site :

www.dolfinotv.sqc/videos-massage .

Posturologie : En réduisant le corps, cette technique permet d'améliorer l'équilibre et la coordination. Elle permet également d'améliorer la concentration et favorise le bien-être. Ces techniques sont particulièrement efficaces lorsque le problème est dû au « syndrome de déconnexion fonctionnelle » (voir ici haut). Nous l'enseignons dans l'atelier « Rendez-vous au-delà du déficit d'attention » (voir www.deficit-attention.com/ateliers-conferences)

Conseils d'ordre environnemental

Champs magnétiques : L'exposition à des champs magnétiques aurait un impact négatif sur la production d'acétylcholine dans le cerveau. Il est donc souhaitable de limiter l'exposition aux appareils suivants : le micro-ondes, les téléphones portables et sans fil, etc.



Conseil de Catherine

La psychologue américaine Arlene Bronzaft a démontré que le bruit est néfaste à la concentration. Les jeunes exposés à des bruits constants (ex. : la proximité d'une autoroute), accusent un retard en lecture, par rapport aux élèves dont la classe est située dans une zone paisible. Bruit et concentration ne font pas bon ménage ! Recherchez donc le calme et la sérénité.

Éliminer l'utilisation du micro-ondes : Lorsque vous ne parvenez « à rien » avec votre enfant, tentez un régime sans micro-ondes pendant deux semaines. Si l'amélioration de son état est impressionnante, adoptez ce « régime » !

Chromothérapie : La « couleur thérapie » désigne un ensemble de techniques thérapeutiques utilisant les propriétés de la lumière colorée afin de provoquer des réactions d'ajustement physiologique favorables au maintien ou au rétablissement de la santé. Ce système basé sur des principes simples de biologie et de physiologie est lié aux lois de la lumière, de l'optique et des phénomènes électromagnétiques. Les lunettes de chromothérapie de teinte jaune sont particulièrement efficaces pour favoriser la concentration.