

TDAH ADULTE

Par [Lordenovi](#) Posté le 01/05/2023 à 23h49

Je remets un post au titre plus clair.

YoYo moral, énergie mal contrôlé, recherche d'intensité, mauvaise gestion de solitude, mauvaise estime de soi, sensation de vie, sentiment d'être bizarre, quelque chose cloche mais quoi, épuisement, sentiment d'échec...

Mais créativité, instinct, pas rancunier, goût des autres, optimiste aussi, goût de l'intensité, mille envie...

Le TDAH adulte existe. C'est la continuation d'un trouble qui se développe dans l'enfance et qui souvent se résorbe. Pas toujours.

C'est dit « déficit d'attention », mais aussi, surtout, « déficit d'inhibition ». Et l'inhibition sert à mettre des limites. D'ailleurs l'alcool desinhibant est particulièrement efficace.

Bref, si certains de ces trucs évoque qqchose, renseignez vous sur le net. Pour ma part, c'est une clé de compréhension. Et comprendre permet de connaître, et connaître d'anticiper et de mieux réagir.

En tout cas cela m'aide. Je dérape encore, mais le « je ne comprend pas pourquoi je suis comme ça. Pour quoi je fais ça. » trouve peu à peu des réponses. Parce que j'apprends « comment je fais ça. Comment je suis comme ça »

Courage boys and girls, vos message me donnent. .
Puisse le mien servir à l'une de vous.