



Le TDAH et le sport



“franchement ça aide à trouver un moment où on se défoule un peu dedans. On se met à fond.”

“Je faisais de la piscine. Ça fait un petit peu de temps que je n'y suis pas allé-e, aussi parce que j'étais en vacances. Mais après la piscine, je pensais faire un peu du sport à la maison, parce que je n'ai pas envie de prendre un abonnement au fit, j'y vais un certain temps, j'arrête d'y aller pendant un certain temps. Vu que ce n'est plus dans ma routine, je l'oublie un peu Et du coup ça c'est compliqué de de s'y remettre.”

