

# Manifestation du TDA/H dans les études

“Pour moi, c'est principalement dans ma vie scolaire que c'est difficile. J'ai fait des choix qui m'ont été bénéfiques.

Mais du coup, ces choix font que je perds un peu de temps. J'ai décidé de faire mon bachelors en 4 ans pour avoir un peu plus de temps pour faire les choses tranquillement. Car des fois quand je peine parce que je loupe beaucoup de cours ou que je vais en cours mais que je ne comprends rien à ce qu'il se dit et c'est un peu démotivant mais je finis toujours par y arriver.

J'ai surtout pris des décisions pour que mon TDAH m'impacte moins maintenant et je sais que si j'avais décidé de faire tout d'un coup j'aurais loupé beaucoup de choses, beaucoup d'examens.”

“Mais pour les cours en soit, le fait une structure, le fait que ça soit aussi toujours la même chose, ça m'aide c'est comme une routine.

Après pour être attentif-ve en cours, je sais que si je prends des notes, en général, j'arrive mieux à suivre que si je n'en prends pas” Après des fois, je me dis aussi que le fait de prendre des notes, ça prend de l'énergie.”

“Après je pense qu'il y a beaucoup d'anxiété lié aux révisions et au travaux à rendre aussi. Donc j'ai souvent de la peine à m'y mettre. Et après, plus j'ai de choses à faire, moins j'arrive à faire. C'est pour ça que j'ai retiré 2 examens.

Il y a quand même un truc qui m'aide. En soit je m'en suis toujours sortie, alors que l'année passée c'était les propédeutiques j'ai pas beaucoup réviser mais c'est passé. C'est pour ça que j'essaie d'augmenter mon estime de moi dans le sens où je sais que je suis capable et que ça va aller.”

“j'ai essayé de mettre en place cette année de l'organisation parce que toutes les années avant c'était du dernière minute et ça allait très bien. Mais je me suis dit cette année c'est l'université il faut que je sois un peu plus rigoureuse. J'essaie vraiment de me faire un planning quotidien en fait en fonction des cours que je vais avoir et du coup des révisions ou des fiches que je me fais. Donc je me laisse la fin de la semaine pour tout faire.”