



# Les impacts du TDA/H au quotidien



"Je dois bien m'organiser pour ne rien oublier et pour ne pas prendre trop de temps pour le faire. Il me faut mettre beaucoup d'effort pour m'organiser mais je le fais bien donc je suis content. Je ne procrastine pas, enfin si je dois faire des trucs non obligatoires comme ranger ma chambre parfois, mais sinon non. Le sport m'aide beaucoup à me motiver." 



Art and Craft

"Je pense que c'est hyper dur de pas perdre son énergie et c'est un peu une question d'efficacité. Pour le TDA/H, ça fait que tout devient trop compliqué par rapport à ce que ça devrait être et ça rend toutes les tâches un peu trop pesantes, énergivores et du coup on se sent vite un peu submergé et après il y a de l'insatisfaction, un peu des frustrations aussi de se dire p\*\*\*n mais j'arrive pas dire ce que j'ai fait aujourd'hui, j'ai l'impression d'avoir rien fait mais en même temps j'ai pas non plus pris du temps pour moi, un moment agréable ou comme ça. Donc c'est un peu perdre son temps et son énergie."