

TON CERVEAU TDAH ET LES JEUX VIDÉO

COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

TU N'ES PAS "FAIBLE" OU "PARESSEUX"!



Ton cerveau fonctionne **DIFFÉREMMENT** c'est pour ça que les écrans ont **BEAUCOUP D'IMPACT** sur toi.

Le TDAH, ça change quoi?

Ton cerveau a plus de mal à gérer 3 choses importantes:



L'ATTENTION

Se concentrer longtemps sur quelque chose qui n'est pas stimulant.

LE CONTRÔLE

Se freiner, s'arrêter, changer d'activité.

LA MOTIVATION

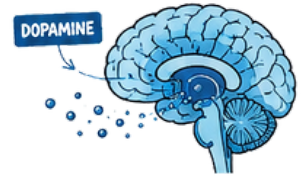
Se lancer persévérer quand ce n'est pas intéressant ou immédiat.

Ce n'est pas un manque de volonté, c'est ton **CERVEAU** qui fonctionne autrement.

La dopamine

La DOPAMINE est une substance dans ton cerveau. Elle sert à:

- te motiver
- ressentir du plaisir
- persévérer
- rester concentré



Avec un TDAH, il faut **PLUS** de dopamine pour que tu te sentes motivé ou intéressé.

Ton cerveau cherche des choses qui te donnent **VITE** et **BEAUCOUP** de dopamine

Ton cerveau adore les jeux vidéo

Les jeux vidéo sont conçus pour libérer beaucoup de dopamine très vite.



RÉCOMPENSES



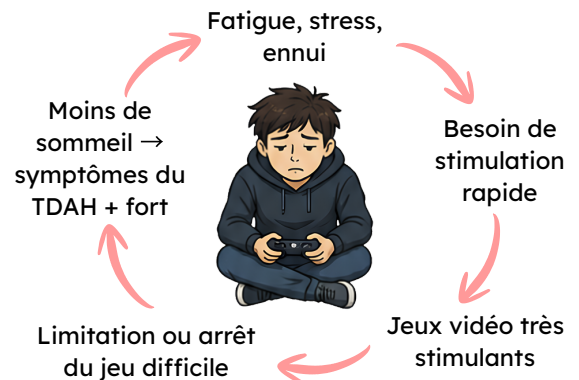
NOUVEAUTÉ



STIMULATION

Ton cerveau adore ça! Ton besoin en dopamine est comblé très rapidement.

Le cercle vicieux



Je retiens

- ✓ Les écrans ne sont pas la cause de ton TDAH mais ils peuvent l'amplifier.
- ✓ Les écrans sont addictifs non pas parce que tu es nul mais parce que ton cerveau cherche de la dopamine rapidement.
- ✓ Le but n'est pas d'arrêter à 100% mais de trouver un **ÉQUILIBRE** entre jeux et vie quotidienne.



Des stratégies qui aident vraiment



LIMITES

Décider à l'avance du temps de jeu.



PAUSE

Faire des pauses sans écran.



DISTRACTIONS

Couper les notifs et éviter plusieurs écrans simultanés.



PLANNING

Planifier ta journée aide ton cerveau.



MOUVEMENT

Le sport booste naturellement la dopamine.



SOMMEIL

Moins d'écrans le soir, coucher régulier.



PETITS PAS

Mets-toi de petits objectifs. Ne change pas trop en une fois.



PARLER

Demande de l'aide. Tu n'as pas à gérer seul.

Idées à tester

- Utilise un minuteur visuel
- Faire un contrat avec toi-même
- Remplace un temps de jeu par une autre activité-plaisir.
- Utilise des applications qui bloquent des sites ou jeux.



CHAQUE PETIT PAS COMPTE.

Tu apprends à **comprendre** ton cerveau pour trouver le **meilleur équilibre**.

