

Muriel Pélas
psychopraticienne certifiée MIGS

JOURNAL DE MA CONCENTRATION

Carnet d'accompagnement



Message d'Ouverture

Vous tenez ce carnet parce que vous avez reconnu que votre cerveau fonctionne différemment. Ce n'est pas un défaut. Ce n'est pas de la paresse. C'est simplement un fonctionnement unique qui demande des stratégies adaptées.

« Ce n'est PAS un manque de volonté, ni une défaillance morale. Il ne s'agit PAS d'une faiblesse du caractère, ni d'un manque de maturité. » — Dr Edward Hallowell, psychiatre

Ce carnet est un outil de transformation — pas à pas, page après page. Il vous accompagnera dans 4 phases :

- 1. COMPRENDRE**
Votre fonctionnement unique
- 2. STRATÉGIES**
Des outils concrets au quotidien
- 3. FORCES**
Reconnaître et exploiter vos atouts
- 4. MAINTENIR**
Ancrer vos nouvelles habitudes

Bienvenue dans votre transformation. Votre cerveau est capable de plus que vous ne le pensez.

Mon Profil Attentionnel

Chaque cerveau créatif est unique.
Prenez un moment pour explorer votre fonctionnement...
Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Cochez ce qui vous ressemble le plus :

1. Mon attention :

- Je zappe souvent d'une chose à l'autre
- Je peux me concentrer des heures sur ce qui me passionne

2. Mon énergie :

- Je suis plus efficace le MATIN
- Je suis plus efficace le SOIR

3. Mon environnement idéal :

- J'ai besoin de SILENCE pour me concentrer
- J'ai besoin de BRUIT DE FOND (musique, café...)

4. Ma façon de travailler :

- Je préfère travailler SEUL.E
- Je suis plus efficace ENTOURÉ.E de gens

5. Mon plus grand défi :

- DÉMARRER une tâche
- TERMINER une tâche
- Rester concentré.e PENDANT la tâche

■ **Astuce :**

Utilisez vos réponses pour adapter les exercices de ce carnet à VOTRE fonctionnement.

Par exemple, si vous êtes « du soir », planifiez vos tâches difficiles en fin de journée.

Mon profil attentionnel :

.....

.....

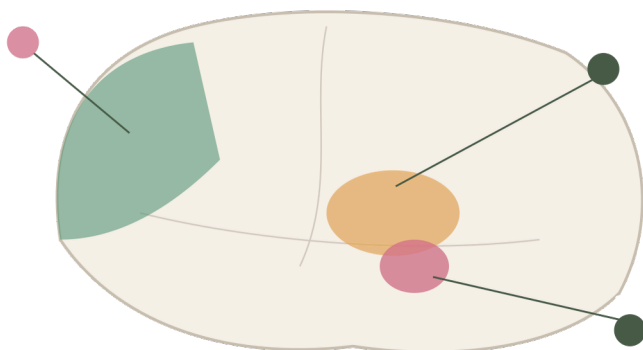
Ce qui me dérange le plus

.....

.....

Mon Cerveau Créatif

Vue latérale – Zones clés impliquées dans l'attention



1

Cortex préfrontal

Siège de l'attention, de la planification et du contrôle des impulsions. Fonctionne différemment chez les cerveaux créatifs : besoin de plus de stimulation pour s'activer.

2

Circuit de la dopamine

Système de motivation et de récompense. Régulation atypique : explique la recherche de nouveauté et la difficulté avec les tâches routinières.

3

Amygdale

Centre des émotions. Souvent plus réactive, ce qui explique l'intensité émotionnelle et la sensibilité accrue.

Ce qu'il faut retenir :

Votre cerveau n'est pas « défaillant » — il est câblé pour la créativité et la pensée divergente. Les stratégies de ce carnet vous aident à travailler AVEC votre neurologie, pas contre elle.

Mon cerveau créatif

Ce qu'il faut savoir :

Votre cerveau a une architecture particulière. Le cortex préfrontal (planification, attention, inhibition) fonctionne différemment, et la dopamine (neurotransmetteur de la motivation) est régulée autrement. Ce n'est pas un choix — c'est simplement votre câblage unique.

Les 3 axes de votre fonctionnement :

Axe 1 : Le cerveau qui « zappe »

- Distractibilité : Vous partez dans vos pensées en pleine conversation
- Difficulté à démarrer : Vous procrastinez, même sur les tâches importantes
- Projets inachevés : Vous commencez plein de choses, vous en terminez peu
- Oublis fréquents : Rendez-vous, clés, ce qu'on vient de vous dire

Axe 2 : L'hyperfocus — votre super-pouvoir

- Concentration extrême : Quand ça vous passionne, vous pouvez y passer des heures
- Créativité intense : Votre cerveau fait des connexions que d'autres ne voient pas
- Énergie débordante : Capacité à accomplir énormément quand vous êtes « dans la zone »

Axe 3 : Les conséquences émotionnelles

- Estime de soi fragilisée : Des années à entendre « fais un effort »
- Dysrégulation émotionnelle : Émotions intenses, parfois difficiles à moduler
- Épuisement : Compenser demande une énergie considérable

EXERCICE 1

Mon vécu au quotidien

Pourquoi cet exercice ?

Comprendre votre fonctionnement est la première étape. Noter vos expériences concrètes vous aide à identifier vos patterns et à trouver des solutions adaptées.

Le cerveau qui « zappe » — Situations concrètes que je vis :

L'hyperfocus — Quand ça m'arrive, sur quels sujets :

Les conséquences — Ce que je ressens (émotions, fatigue) :

EXERCICE 2

La technique Pomodoro adaptée

Quand l'utiliser :

Pour toute tâche qui demande de la concentration. Le cerveau créatif fonctionne mieux en « sprints » qu'en « marathon ».

Protocole :

- 1. CHOISISSEZ**
UNE seule tâche (pas de multitâche)
- 2. TIMER**
25 min (ou 15 si c'est trop long, ou 10 pour commencer)
- 3. TRAVAILLEZ**
Uniquement sur cette tâche jusqu'à la sonnerie
- 4. PAUSE**
5 min : bougez, respirez, changez de pièce
- 5. RÉPÉTEZ**
Après 4 cycles, pause longue (15-30 min)

Ce que dit la science : La technique Pomodoro a été développée par Francesco Cirillo dans les années 80. Les études montrent qu'elle améliore la concentration et réduit la procrastination, particulièrement efficace pour les cerveaux qui ont besoin de structure (ADDitude Magazine, 2023).

Ma pratique :

Tâche choisie pour tester :

Durée de timer qui me convient :

Ma pratique : 7 jours de test

Testez la technique pendant une semaine et notez vos observations.

Tâche choisie pour tester :

Durée de timer qui me convient :

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Ma pratique : 7 jours de test

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Ce que j'observe après une semaine :

L'externalisation du cerveau

Principe (Dr Hallowell) : « Ne faites jamais confiance à votre mémoire — externalisez tout. » Vous libérez votre mémoire de travail pour ce qui compte vraiment.

Protocole :

- 1. TOUT NOTER**
Immédiatement, dès que ça vient
- 2. UN SEUL ENDROIT**
Carnet, appli — mais UN système unique
- 3. RAPPELS PARTOUT**
Alarmes, post-it, rappels téléphone
- 4. PLACES FIXES**
Clés, portefeuille, téléphone — toujours au même endroit
- 5. PRÉPARER LA VEILLE**
Vêtements, sac, documents prêts le soir

« Un adulte qui utilisait des post-it a gagné en tranquillité en externalisant son cerveau éparpillé dans une application simple et un rituel quotidien de 10 minutes. »

Mon système personnel

Où je note tout (appli/carnet) :

Place fixe pour mes clés :

Place fixe pour mon portefeuille :

Place fixe pour mon téléphone :

Place fixe pour mon carnet de notes :

Mon rituel du soir (préparation lendemain) :

EXERCICE 4

Le « Body Doubling »

(Présence accompagnante)

Quand l'utiliser : Pour les tâches que vous repoussez constamment. La présence d'une autre personne active une forme de « responsabilité sociale » qui aide à démarrer et maintenir l'effort.

Options :

- En personne : Un ami qui travaille à côté de vous (chacun sa tâche)
- Appel vidéo : Session « coworking » virtuelle avec un proche
- Cafés/Bibliothèques : L'environnement social aide à se concentrer
- Vidéos « Study with me » : Des milliers disponibles sur YouTube
- Apps spécialisées : Focusmate (body doubling virtuel avec inconnus)

Ce que dit la science : Le body doubling est recommandé par le Dr Hallowell et validé par ADDitude Magazine. La présence d'autrui active le système de récompense sociale du cerveau, facilitant le démarrage des tâches difficiles.

Mes options de body doubling (personnes, lieux, apps) :

Tâche que je vais tester en body doubling :

Body Doubling

Mon expérience sur 7 jours

Testez une technique différente chaque jour et notez ce qui fonctionne pour vous.

Jour 1 – En personne

Un ami qui travaille à côté de vous

Mon ressenti :

Jour 2 – Appel vidéo

Session « coworking » virtuelle avec un proche

Mon ressenti :

Jour 3 – Café / Bibliothèque

L'environnement social aide à se concentrer

Mon ressenti :

Body Doubling – Suite

Jour 4 – Vidéo « Study with me »

Des milliers disponibles sur YouTube

Mon ressenti :

Jour 5 – App spécialisée

Focusmate (body doubling virtuel avec inconnus)

Mon ressenti :

Jour 6 – Mix préféré

Combinez vos 2 options préférées

Mon ressenti :

Jour 7 – Journée libre

Utilisez la technique qui vous a le plus convenu cette semaine

Mon ressenti :

Body Doubling – Bilan

Ma réflexion après cette semaine

La technique qui me convient le mieux :

Ce qui m'a surpris :

Ce que je vais intégrer dans ma routine :

Mon environnement de travail optimal

Ce que dit le Dr Hallowell : « Les personnes au cerveau créatif peuvent fonctionner le mieux dans des conditions plutôt bizarres. Permettez-vous de travailler dans n'importe quelle condition qui paraîtra la meilleure. Il est correct de faire deux choses à la fois. »

Mon environnement idéal — Je travaille mieux :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dans le silence | <input type="checkbox"/> Avec de la musique |
| <input type="checkbox"/> Avec du bruit ambiant | <input type="checkbox"/> Avec des écouteurs |
| <input type="checkbox"/> Assis-e à un bureau | <input type="checkbox"/> Debout |
| <input type="checkbox"/> Dans un canapé | <input type="checkbox"/> En marchant |
| <input type="checkbox"/> Seul-e | <input type="checkbox"/> Entouré-e de gens |
| <input type="checkbox"/> Le matin | <input type="checkbox"/> Le soir |

Ma « condition bizarre » qui marche pour moi :

Mon « nid de concentration » — Ce que je mets en place :

- Éliminer les distractions visuelles (ranger le bureau, fermer les onglets)
- Mettre le téléphone en mode avion ou dans une autre pièce
- Préparer tout ce dont j'ai besoin AVANT de commencer
- Afficher un timer visible

Gestion des émotions

La dysrégulation émotionnelle : Elle est fréquente chez les personnes au cerveau créatif : émotions intenses, changements d'humeur rapides, difficulté à se calmer. Ce n'est pas un défaut de caractère — c'est neurobiologique. Et ça se travaille.

Techniques validées :

- 1. LA PAUSE**
Quand l'émotion monte, STOP. Ne décidez rien. Partez si besoin.
- 2. RESPIRATION 3-6-5**
Inspirez 3 sec, expirez 6 sec, répétez 5 fois
- 3. ACTION OPPOSÉE**
Envie de vous isoler ? Appelez quelqu'un. Envie de crier ? Parlez doucement.
- 4. NOMMER L'ÉMOTION**
« Je ressens de la colère » diminue son intensité de 50%
- 5. MOUVEMENT**
Marcher, courir, taper dans un coussin — le corps évacue l'émotion

Ce que dit la science : La recherche montre que nommer ses émotions active le cortex préfrontal et réduit l'activité de l'amygdale (centre de la peur). Étude UCLA, 2007.

Mes déclencheurs émotionnels principaux :

Ma technique préférée pour me calmer :

La respiration complète

Combiner deux techniques puissantes pour un effet concentration optimal.

Base scientifique

La respiration lente active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol. 5 minutes suffisent pour diminuer significativement le stress (études Dr Andrew Weil).

Deux techniques, un objectif

= QUAND respirer

Un rythme précis :

- Inspirer pendant 4 secondes
- Retenir pendant 7 secondes
- Expirer pendant 8 secondes

= OÙ respirer

Une localisation précise :

- Gonfler le VENTRE (pas la poitrine)
 - Le diaphragme descend
- La main sur le ventre se soulève

💡 L'idéal : combiner les deux !

Respirez avec le ventre + suivez le rythme 4-7-8
pour un maximum d'efficacité.

Thoracique vs Abdominale : la différence

THORACIQUE X

Rapide, superficielle
Épaules qui montent
→ *Amplifie le stress*

ABDOMINALE X

Lente, profonde
Ventre qui gonfle
→ *Calme le système nerveux*

X Comment savoir si je respire par le ventre ?

Posez une main sur le ventre, une sur la poitrine. Seule la main sur le ventre doit bouger.

La technique pas à pas

1

Position

Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, genoux légèrement pliés.

2

Placement des mains

Une main sur le ventre (sous le nombril), l'autre sur la poitrine.

3

Inspirez par le nez — 4 secondes

Gonflez le ventre comme un ballon. La main sur le ventre se soulève.

4

Retenez votre souffle — 7 secondes

Gardez l'air dans vos poumons, restez détendu·e.

5

Expirez par la bouche — 8 secondes

Laissez le ventre se dégonfler lentement. Contractez légèrement les abdos.

6

Répétez 4 à 6 cycles

Objectif : 5 à 10 minutes de pratique quotidienne.

💡 La main sur la poitrine ne doit PAS bouger pendant tout l'exercice.

Ma semaine de pratique

Rappel de la technique

Inspirer 4s (ventre gonfle) → Retenir 7s → Expirer 8s (ventre dégonfle)

Jour 1

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 2

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 3

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 4

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 5

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 6

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 7

Durée de la pratique : _____

Focus avant (0-10) : _____ Focus après (0-10) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Mon bilan de la semaine

Nombre de jours pratiqués : _____ / 7

Le meilleur moment pour pratiquer : _____

Ma respiration abdominale s'améliore-t-elle ? _____

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

💡 Pratiquez 2 fois par jour (matin et soir), même sans stress. Votre corps apprendra à se calmer plus vite.

Pleine conscience adaptée

Pourquoi ça marche :

La méditation de pleine conscience améliore l'attention, la régulation émotionnelle et réduit l'impulsivité. Mais elle doit être ADAPTÉE à votre cerveau : courte, en mouvement si besoin, sans culpabilité si l'esprit vagabonde.

3 techniques adaptées :

1. Ancrage 5-4-3-2-1 (1 minute)

- 5 choses que vous **VOYEZ**
- 4 choses que vous **ENTENDEZ**
- 3 choses que vous **TOUCHEZ**
- 2 choses que vous **SENTEZ** (odeurs)
- 1 chose que vous **GOÛTEZ**

2. Scan corporel express (3 min)

Fermez les yeux. Parcourez mentalement : pieds → jambes → ventre → poitrine → mains → bras → épaules → visage → tête. Notez les sensations sans juger.

3. Marche consciente (5-10 min)

Marchez lentement. Concentrez-vous sur : le contact du pied avec le sol, le mouvement des jambes, votre respiration. Idéal pour les cerveaux qui ne tiennent pas en place.

Ma semaine d'ancrage sensoriel

Rappel de la technique (1 minute)

5 choses que vous VOYEZ → 4 que vous ENTENDEZ → 3 que vous TOUCHEZ
→ 2 que vous SENTEZ → 1 que vous GOÛTEZ

Jour 1

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focus APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 2

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focus APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 3

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focus APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 4

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focuss APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 5

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focuss APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 6

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focuss APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Jour 7

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Focus AVANT (0-10) : _____ Focuss APRÈS (0-10) : _____

Sens le plus ancrant aujourd'hui : _____

Ce que j'ai remarqué : _____

Mon bilan de la semaine

Nombre de jours pratiqués : _____ / 7

Mon sens le plus ancrant : _____

Situation où ça m'a le plus aidé : _____

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

 Astuce : Utilisez cette technique dès les premiers signes d'éparpillement, avant d'être submergé-e

Ma semaine de scan corporel

Rappel de la technique (3 minutes)

Fermez les yeux. Parcourez mentalement : Pieds → Jambes → Ventre → Poitrine
→ Mains → Bras → Épaules → Visage → Tête. Notez les sensations sans juger.

Jour 1

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 2

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 3

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 4

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 5

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 6

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Jour 7

Moment de la journée : _____ Durée : _____

Tension AVANT (0-10) : _____ Tension APRÈS (0-10) : _____

Zone(s) de tension repérée(s) : _____

Ce que j'ai ressenti : _____

Mon bilan de la semaine


Nombre de jours pratiqués : _____ / 7

Ma zone de tension récurrente : _____

Ce que mon corps m'a appris cette semaine : _____

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

 Astuce : Si vous repérez une tension, respirez vers cette zone en imaginant qu'elle se relâche.

Ma semaine de marche consciente

Rappel de la technique (5-10 minutes)

Marchez lentement. Concentrez-vous sur : le contact du pied avec le sol, le mouvement des jambes, votre respiration. Idéal pour les cerveaux qui ne tiennent pas en place.

Jour 1

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 2

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 3

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 4

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 5

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 6

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Jour 7

Lieu : _____ Durée : _____

Agitation AVANT (0-10) : _____ Agitation APRÈS (0-10) : _____

Ce sur quoi j'ai réussi à me concentrer : _____

Ce que j'ai observé (sensations, pensées) : _____

Mon bilan de la semaine


Nombre de jours pratiqués : _____ / 7

Mon lieu préféré pour marcher : _____

Ce que la marche consciente m'apporte : _____

Ce qui devient plus facile : _____

Ce qui reste difficile : _____

 Astuce : Laissez votre téléphone chez vous. Marchez comme si chaque pas était le premier.

Gestion des transitions

Le problème : Les transitions sont particulièrement difficiles pour les cerveaux créatifs : passer d'une activité à une autre, arriver à l'heure, terminer une tâche pour en commencer une autre. Le Dr Hallowell recommande des « mini-détentes » entre les engagements.

Stratégies :

1. ALARMES DE TRANSITION

Pas juste l'alarme de début — une alarme 10 min AVANT la fin

2. RITUELS DE FERMETURE

Avant de quitter une tâche : ranger, noter où j'en suis, fermer physiquement

3. TEMPS TAMPON

Prévoir 15 min entre deux activités (pas dos à dos)

4. PHRASE DE TRANSITION

« Je termine X, maintenant je passe à Y »

5. MOUVEMENT

2 min de marche/étirements entre deux tâches

Ma transition la plus difficile :

Ce que je vais mettre en place :

Mon rituel de fermeture (fin de journée de travail) :

Jour 4

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Jour 5

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Jour 6

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Ma semaine de mini-détentes

Le Dr Hallowell recommande des « mini-détentes » entre les engagements.

5 stratégies à tester :

1. ALARME — 10 min AVANT la fin | 2. RITUEL DE FERMETURE — Ranger, noter, fermer
3. TEMPS TAMPON — 15 min entre activités | 4. PHRASE — « Je termine X, je passe à Y »
5. MOUVEMENT — 2 min marche/étirements entre deux tâches

Jour 1

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Jour 2

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Jour 3

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Ma semaine de mini-détentes

Le Dr Hallowell recommande des « mini-détentes » entre les engagements.

5 stratégies à tester :

1. ALARME — 10 min AVANT la fin | 2. RITUEL DE FERMETURE — Ranger, noter, fermer
3. TEMPS TAMPON — 15 min entre activités | 4. PHRASE — « Je termine X, je passe à Y »
5. MOUVEMENT — 2 min marche/étirements entre deux tâches

Jour 1

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Jour 2

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Jour 3

Transition difficile (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté avant: _____ après: _____ Ce qui a aidé : _____

Notes : _____

Jour 4

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Jour 5

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Jour 6

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Jour 7

Transition difficile aujourd'hui (de quoi → vers quoi) : _____

Stratégie testée : _____

Difficulté AVANT (0-10): _____ Difficulté APRÈS (0-10): _____

Ce qui a aidé / Ce qui a bloqué : _____

Mon bilan de la semaine


Nombre de jours pratiqués: _____ / 7

Ma transition la plus difficile : _____

La stratégie qui fonctionne le mieux pour moi : _____

Mon rituel de fermeture (fin de journée de travail) : _____

Ce que je vais garder comme habitude : _____

 Astuce : Les transitions deviennent plus faciles quand elles sont ritualisées. Créez vos propres rituels !

Mon carnet de réussites

Pourquoi c'est crucial :

Les personnes au cerveau créatif ont souvent une mémoire sélective pour les échecs. Le Dr Hallowell recommande de « consigner ses succès dans un carnet de réussites » pour « valoriser ses réelles qualités, même lors de périodes de doute ».

« Laissez durer le plaisir de la réussite et souvenez-vous en : devenez votre propre souteneur. Vous devez vous entraîner, consciencieusement et délibérément, à le faire car vous aurez trop tôt oublié votre chance. » — Dr Hallowell

Pratique quotidienne — 3 réussites du jour :

1.

2.

3.

« Self-mirroring » — Ce que j'affiche pour me rappeler ma valeur :

- Diplômes, certificats, attestations
- Messages positifs reçus (screenshots)
- Photos de projets accomplis
- Liste de compliments reçus

Ancrer mes succès au quotidien

Pourquoi c'est crucial :

Les cerveaux créatifs ont une mémoire sélective pour les échecs. Le Dr Hallowell recommande de « consigner ses succès » pour « valoriser ses réelles qualités, même lors de périodes de doute ».

« Laissez durer le plaisir de la réussite : devenez votre propre souteneur. » — Dr Hallowell

Jour 1

Date : ___/___/___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie: _____ Qualité révélée: _____

Preuve concrète (feedback, résultat visible, temps gagné...) : _____

Jour 2

Date : ___/___/___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie: _____ Qualité révélée: _____

Preuve concrète (feedback, résultat visible, temps gagné...) : _____

Jour 3

Date : ___/___/___

- Mes 3 réussites : 1. _____
2. _____ 3. _____

Émotion : _____ Qualité : _____ Preuve : _____

✿✿✿ Rituel matin : Relire mes réussites d'hier à voix haute _____

Jour 4

Date : ___/___/___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie : _____ Qualité révélée : _____

Preuve concrète : _____

☀️☀️ Rituel matin fait ? ☀️ Oui ☀️ Non — Ce que j'ai ressenti en relisant : _____

Jour 5

Date : ___/___/___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie : _____ Qualité révélée : _____

Preuve concrète : _____

☀️☀️ Rituel matin fait ? ☀️ Oui ☀️ Non — Ce que j'ai ressenti en relisant : _____

Jour 6

Date : ___/___/___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie : _____ Qualité révélée : _____

Preuve concrète : _____

☀️☀️ Rituel matin fait ? ☀️ Oui ☀️ Non — Ce que j'ai ressenti en relisant : _____

Jour 7

Date : ___ / ___ / ___

Mes 3 réussites du jour :

1. _____
2. _____
3. _____

Émotion ressentie : _____ Qualité révélée : _____

Preuve concrète : _____

🌟🌟 Rituel matin fait ? 🌟 Oui 🌟 Non — Ce que j'ai ressenti en relisant : _____

Mon bilan de la semaine

Nombre de jours où j'ai noté mes réussites : _____ / 7

Ma plus grande réussite de la semaine : _____

La qualité que je vois revenir le plus souvent : _____

Ce que je dirais à un ami qui aurait fait la même chose :

Mon « mantra de réussite » personnel :

« _____ »

Le rituel matin m'a aidé à : _____

🌟 Self-mirroring : Affichez vos diplômes, messages positifs, photos de projets réussis autour de vous !

Mes forces à valoriser

Le revers de la médaille :

Chaque « défaut » a son pendant positif. La distractibilité est aussi de la curiosité. L'impulsivité est aussi de la spontanéité. L'hyperfocus est une capacité de concentration exceptionnelle.

Mes forces (cochez celles qui vous parlent) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Créatif·ve | <input type="checkbox"/> Pensée originale |
| <input type="checkbox"/> Capacité d'hyperfocus | <input type="checkbox"/> Empathique |
| <input type="checkbox"/> Spontané·e | <input type="checkbox"/> Résilient·e |
| <input type="checkbox"/> Vision globale | <input type="checkbox"/> Enthousiaste |
| <input type="checkbox"/> Intuitif·ve | <input type="checkbox"/> Drôle |
| <input type="checkbox"/> Généreux·se | <input type="checkbox"/> Passionné·e |

Un exemple concret où ma force m'a aidé·e :

Comment je peux exploiter cette force davantage :

Mon plan anti-crash

Anticiper les moments difficiles :

Le Dr Hallowell recommande de « planifier des scénarios pour faire face aux inévitables aléas de la vie ». Avoir un plan AVANT la crise permet de mieux la traverser.

Ma trousse d'urgence émotionnelle :

3 personnes que je peux appeler :

Activité physique qui me fait du bien :

Musique/playlist qui me calme :

Film/série qui me réconforte :

Lieu où je me sens en sécurité :

Mes phrases-mantras (à relire en période de doute) :

- « Ce sont les moments difficiles. Ils passeront. Je suis OK. »
- « Mon cerveau fonctionne différemment, pas moins bien. »
- « J'ai déjà traversé des moments difficiles. Je peux le refaire. »

Ma phrase personnelle :

Ma Journée Type Optimisée

Construisez votre journée idéale en tenant compte de votre profil attentionnel. Remplissez ce planning et affichez-le !

Ce que je fais en me levant :

MATIN

Rituel de démarrage

Ma tâche prioritaire (Pomodoro) :

MATINÉE

Bloc de concentration

Comment je recharge :

MIDI

Pause régénérante

Ce que je fais quand l'énergie baisse :

APRÈS-MIDI

Tâches secondaires

Comment je termine ma journée :

FIN DE JOURNÉE

Rituel de fermeture

Ce que je prépare la veille :

SOIR

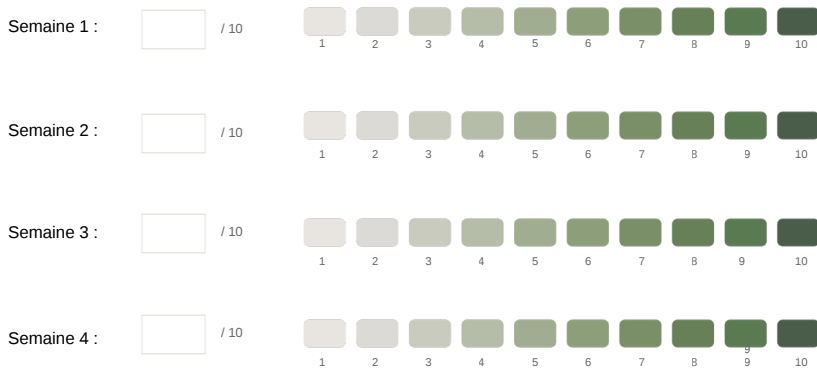
Préparation du lendemain

Mon Tableau de Bord

Suivi sur 4 semaines

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
J'ai testé la technique Pomodoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai trouvé mon système d'externalisation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai essayé le body doubling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai identifié mon environnement optimal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai pratiqué la pleine conscience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai noté 3 réussites par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mon niveau de concentration (1 = difficile, 10 = excellent) :



Lettre à Moi-Même

Écrivez cette lettre aujourd'hui. Relisez-la dans 3 mois. Vous serez surprise du chemin parcouru.

Date d'aujourd'hui :

Date de relecture :

Cher·e moi du futur,

Aujourd'hui, je me sens... (décris ton état actuel)

Dans 3 mois, je veux avoir accompli...

La stratégie que je m'engage à tester en priorité :

Ce que je veux me rappeler quand ce sera difficile :

Avec bienveillance,

Ressources & Bibliographie

Livres de Référence

- « Mon cerveau a besoin de lunettes » — Dr Annick Vincent
- « Stratégies et techniques pour l'adulte » — Ariane Hébert
- « Driven to Distraction » — Dr Edward Hallowell & John Ratey
- « La boîte à outils » — Ariane Hébert

Podcasts

- « Chacun son TDAH » — Antoine Heil (adultes)
- « Parlons TDAH » — Marcel Richard (Québec)
- « Chronic Saison 3 » — parlons-tdah.fr

Sites & Ressources en ligne

- tdah-france.fr — HyperSupers (association de soutien)
- tdahfocus.com — Ressources et formations
- caddac.ca — Centre canadien (anglais/français)

Applications utiles

- Forest — Gamification de la concentration
- Focusmate — Body doubling virtuel
- Petit Bambou — Méditation guidée

Lignes d'écoute

SOS Amitié
09 72 39 40 50
24h/24

Fil Santé Jeunes
0 800 235 236
Gratuit

Numéro national
3114
Prévention suicide

Ressources Instantanées

Cliquez sur les liens ci-dessous pour accéder immédiatement aux ressources. Ajoutez-les à vos favoris !

Playlist concentration

Musique lo-fi pour travailler sans distraction

Vidéo « Study with me »

Body doubling virtuel — travaillez accompagné-e

Timer Pomodoro en ligne

Timer gratuit, simple, efficace

Méditation 5 min

Séances courtes adaptées aux débutants

Réserver une séance découverte

40€ avec le code RENNAISSANCE2026

Boutique SereniSens

Produits bien-être — Code RENNAISSANCE2026 = -15%

Muriel PÉLAS

Accompagnement thérapeutique en visio — France & International

Ma promesse

Vous accompagner vers une transformation durable en travaillant simultanément sur le corps, les émotions, le mental, les relations et la spiritualité. La méthode MIGS (Modèle d'Intervention Globale en Santé), développée au Canada par le Dr Marie-Paul Ross, obtient des résultats concrets en 6 à 10 séances — avec des changements visibles dès la 2ème séance.

La Méthode MIGS fait partie de la famille des Thérapies intégratives (non brèves) avec sa trousse d'autonomie. Le nombre de séances ne détermine pas qui vous êtes, chacun chemine à son rythme.

« J'ai moi-même traversé un burn-out sévère en 2012, après 22 ans comme maquilleuse aux Fashion Weeks. Cette épreuve m'a transformée et m'a menée vers la thérapie. Aujourd'hui, j'accompagne ceux qui traversent des moments difficiles avec empathie et des outils concrets. »

Mon parcours

22 ans comme make-up artist sur les podiums internationaux de la Fashion Week m'ont appris à gérer la pression des milieux exigeants. En 2012, mon propre burn-out m'a fait découvrir la méthode MIGS canadienne. J'ai quitté la France pour rejoindre l'équipe du Dr Marie-Paul Ross à l'Institut IIDI au Québec.

De retour en France, j'ai ouvert un centre de santé naturelle à Paris : l'Espace TerraNova. Pendant 9 ans, j'y ai réuni une collégiale de 12 praticien-ne-s. Aujourd'hui, j'accompagne exclusivement en téléconsultation, ce qui me permet d'être disponible partout dans le monde.

Ce qui me distingue

Je suis la seule thérapeute MIGS en France à proposer une Trousse thérapeutique complète — une approche unique que j'ai développée pour outiller les personnes vers leur autonomie. Elle inclut notamment la psycho-boîte pour libérer les émotions refoulées.

2014

DÉBUT D'ACTIVITÉ

2ème

SÉANCE •
IERS RÉSULTATS

6-10

SÉANCES •
RÉSULTATS CONCRETS

93%

SATISFACTION
CLIENTS

Mon offre

Consultations individuelles

Découverte 40€ avec code RENAISSANCE2026 · Standard 1h 65€ · Approfondie 2h 120€

Séances en visio adaptées à votre situation. Séance découverte (1h), standard (1h), approfondie (2h). Tarif Solidarité (50€) pour étudiants et bénéficiaires du RSA.

Bilan MIGS 360°

97€ — Analyse écrite détaillée (PDF)

Un questionnaire approfondi analysant votre situation sur 5 piliers : mental, émotionnel, physique, existentiel et relationnel. Rapport PDF complet avec recommandations personnalisées.

E.Book - Carnets de Transformation

27 profils · 19,90€ — Format PDF interactif De véritables outils de travail pour chaque profil MIGS : burn-out, dépendance affective, deuil, trauma, difficultés d'attention, et bien d'autres.

Boutique SereniSens

Livraison offerte dès 50€ · Code RENAISSANCE2026 = -15%

Produits innovants pour le bien-être : diffuseurs d'huiles essentielles, couvertures lestées, coussins de méditation. Quatre collections : Apaiser l'Esprit, Se Concentrer, Méditer, Prier.

Pack Transformation

720€~~aulieude850€~~ — Recommandé

12 séances de 1h (ou 6 séances de 2h) avec la Trousse thérapeutique offerte. L'accompagnement complet pour une renaissance personnelle durable, avec tous les outils pour cheminer en autonomie.

Packs CSE Entreprises

Bien-être salariés · Sur devis

Accompagnement personnalisé pour les entreprises souhaitant proposer un soutien psychologique à leurs collaborateurs. Séances individuelles, prévention du burn-out.

Mes outils thérapeutiques

J'utilise une palette de 11 outils selon vos besoins : **EMDR** pour traiter les origines émotionnelles profondes (événements marquants, blessures du passé), **PNL** pour transformer les croyances limitantes et les schémas de pensée automatiques, **Hypnose émotionnelle** pour accéder à l'inconscient et reprogrammer les comportements automatiques, **Psycho-boîte** pour libérer les émotions refoulées (colère, frustration, tristesse) sur coussin de frappe — pas de ring, pas de combat, **Respiration abdominale** pour réguler le système nerveux et calmer l'anxiété (5-10 min/jour), **Dessin, Thérapie provocatrice** (méthode Farrelly) pour désamorcer les blocages par l'humour bienveillant, **Bilatéralité / Tapping** pour l'auto-régulation émotionnelle au quotidien, **Marche thérapie** pour se reconnecter à la nature (45 min en pleine présence), **Exercices de relaxation** pour créer un "lieu-sûr" intérieur avec body scan et techniques de détente, et **Neuro-Biochimie-Physio** pour comprendre les mécanismes du stress, du cortisol et de l'alimentation anti-stress.

Diplômes & Certifications

Institut International de Développement Intégral (IID) — Québec, Canada Certifiée MIGS Niveau 3 (protocole canadien)

Diplôme d'Accompagnatrice MIGS (Formation professionnelle)

Diplôme d'Aide MIGS

Diplôme d'Auxiliaire MIGS

ANQ — Association des Naturothérapeutes du Québec, Membre en règle 2026-2027 (N°NA-4759) • IEPP —

Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie, Diplôme de Physionutrition • FTCP — Formation en Thérapie Conjugale Positive (attestation) • FTSP — Formation en Thérapie Sexuelle Positive (attestation)

Séance découverte 40€ ~~65€~~
avec le code RENAISSANCE2026

[Réserver](#)

Seule thérapeute en France avec la méthode MIGS et la trousse thérapeutique

contact@methode-migs.fr · methode-migs.fr

[Instagram](#) · [Facebook](#) · [LinkedIn](#)