NEUROFLOW
CERVEAUX ATYPIQUES



PROTOCOLE · ADULTES TDAH

Revenir le lendemain

Tu as lâché, et ton compteur est reparti à zéro.
Voilà comment je le recolle : six gestes, quinze minutes,
et les trois premiers se font sans rien décider.

Neuf projets lancés, neuf projets lâchés. Ce qui suit, c'est ce que j'ai trouvé pour revenir.

THIBAULT RANDOLPH

Neuf projets lancés.
Neuf projets lâchés.

Je suis TDAH, et entrepreneur. Un jour, j'ai compté : neuf projets lancés, neuf lâchés. L'un d'eux, c'était raconter mon aventure. Je l'ai lâché au bout d'une semaine.



J'ai claqué plus de 20 000 € en formations. Pas toutes mauvaises. Mais celles qui n'étaient pas faites pour mon cerveau, ça a été l'enfer.

J'ai dormi quatre heures par nuit pendant des mois. Des somnifères, puis plusieurs jours en clinique du sommeil. Le verdict des médecins : rien à signaler, juste trop agité.

« Le plus dur, c'est d'accepter d'y revenir, quand on ne sait pas pourquoi notre cerveau ne veut plus. »

Ce document, c'est ce que j'ai trouvé pour le lendemain. Rien de magique : un ordre de gestes, un compteur qu'on recolle, et la liste de ce qui fait pire. Tu le lis une fois en entier, et tu le rouvres le jour où tu en as besoin.

THIBAULT RANDOLPH

Tu n'as pas craqué parce que tu es faible.
Tu as craqué parce que ton compteur est mort.

À quoi ça sert : comprendre pourquoi le protocole est construit comme ça, et pas comme ce qu'on te conseille d'habitude.

Deux séries d'expériences indépendantes ont cherché ce qui fait qu'on abandonne après avoir raté un jour. Les deux trouvent la même chose, et les deux **écartent** la réponse évidente.

CE QUI FAIT LÂCHER

La progression perdue. Le sentiment que la série est cassée et que le compteur est reparti à zéro.

CE QUI NE FAIT PAS LÂCHER

L'émotion négative. Sept études préenregistrées l'ont cherchée. **Aucune n'a pu montrer qu'elle y était pour quelque chose.**

Attention à la nuance : ça ne prouve pas qu'elle ne compte pas. Ça dit qu'on n'a pas pu le démontrer.

> Ce sont des expériences de laboratoire et des objectifs de nombre de pas quotidiens sur quatre semaines. Pas des entrepreneurs, pas des cerveaux TDAH, pas des décrochages de trois semaines. Je te le dis parce que la suite repose dessus, et que tu as le droit de savoir sur quoi tu marches.

Ce que ça change : le matin où plus rien ne démarre, arrête de travailler ton humeur. Travaille ton compteur.

Et une chose que je dois te dire

Tu as peut-être déjà fait une thérapie, du neurofeedback, du brain training, un abonnement à une appli de motivation. Et tu t'es dit que ça n'avait rien changé, et que le problème c'était toi.

La plus grosse analyse disponible sur le TDAH adulte a regroupé **113 essais contrôlés et 14 887 personnes**. Quand on demande à un observateur extérieur, pas seulement au participant, ce qui a bougé, **cette analyse ne trouve que les médicaments qui tiennent**. Le brain training améliore le score au brain training. Le neurofeedback perd son effet dès que le notateur ignore qui a reçu quoi.

Tu n'es ni ingrat ni résistant.
On t'a vendu des trucs que cette analyse ne retrouve pas.

MODE D'EMPLOI

Comment ça marche

Ce document se lit une fois en entier, puis se rouvre le jour où tu en as besoin. Voilà l'ordre.

---

1 **Maintenant : écris trois phrases.** Page suivante. Deux minutes.

Tout le reste du document sert à te faire démarrer vers quelque chose. Si ce quelque chose n'est écrit nulle part, les gestes te font démarrer en rond.

2 **Aujourd'hui, à froid : fabrique les deux systèmes (pages 8 et 9).** Un compteur réparable, un plan « si → alors ».

Ils se fabriquent un jour normal, pas un jour bas. Un jour bas, tu ne fabriques rien.

3 **Le jour où ça arrive : tu ouvres la page du protocole (page 6).** Six gestes, dans l'ordre, tu coches.

Tu n'as rien à décider ce matin-là. C'est tout l'intérêt.

4 **Et tu relis la page « ce qu'il ne faut PAS faire » (page 10).**

C'est celle qui évite les six réflexes qui font pire, et que tout le monde te conseille.

À quoi t'attendre

CE QU'IL Y A DEDANS

- un ordre de gestes, pas des conseils
- ce que chaque geste vaut vraiment
- ce que la recherche dit, et où elle ne dit rien

CE QU'IL N'Y A PAS

- pas de motivation, pas de mindset
- aucune promesse sur tes symptômes
- aucun chiffre que je n'ai pas vérifié

> ⚡ ASTUCE TDAH
>
> Imprime-le, ou mets-le en favori sur ton téléphone **maintenant**. Un protocole qu'il faut retrouver un jour bas est un protocole qu'on ne retrouve pas.

AVANT DE COMMENCER

Trois phrases

À quoi ça sert : ces trois phrases sont la cible vers laquelle tous les gestes de ce document te font démarrer. Elles se font une fois, et elles resservent à chaque jour bas.

À la main ou dans tes notes. Maintenant. Pas dans dix minutes, trois phrases, ça se fait plus vite que ça se remet à demain.

---

1 Ma plus grande galère, en ce moment.

Une phrase. Celle qui te vient, pas celle qui fait bien.

2 Ce que je veux que ça devienne.

Une phrase, dans tes mots, comme si tu le racontais à un pote, pas comme un objectif SMART.

LE TEST

Si ta phrase pourrait être celle de n'importe qui, elle est trop vague.
« *je veux être plus organisé* » → trop vague.
« *je veux arrêter de laisser mes messages trois jours sans réponse, et de m'en vouloir après* » → là on y est.

3 Ce que je fais cette semaine.

Une seule chose, assez petite pour que ce soit ridicule de ne pas la faire.

Tu peux sauter cette page. Mais tout ce qui suit sert à **amorcer**, et on n'amorce pas dans le vide. Les gestes des pages suivantes marchent tous pareil : ils te font démarrer vers quelque chose. Si ce quelque chose n'est écrit nulle part, ils te font démarrer en rond.



LE PROTOCOLE

Six gestes. Dans cet ordre.

QUAND L'ACTIVER

· Réveil à zéro motivation · cerveau dans le brouillard · anxiété 8/10. **Si tu te demandes si c'est assez grave, active-le.**

ET QUAND CE N'EST PAS UN JOUR BAS

· Si ça dure depuis des semaines, tous les jours, ou si tu penses à te faire du mal : **ce protocole n'est pas l'outil.** Ce n'est pas une question de volonté. Va voir un médecin ou un psy. Je ne dis pas ça pour me couvrir, je le dis pour que tu ne perdes pas six mois avec un truc calibré pour un mauvais matin.

GESTE	FAIT	POURQUOI, ET CE QUE ÇA VAUT
1 · Un verre d'eau	☐	✅ **SOUTENU** L'attention est la fonction la plus sensible à un déficit d'hydratation, même léger. C'est le cas au réveil. **Ce n'est pas un levier, c'est un plancher.** Et ça ne demande aucune décision.
2 · Une douche, même deux minutes	☐	⚠️ **NI L'UN NI L'AUTRE** Pas pour un effet physiologique : **je n'ai rien trouvé de sérieux là-dessus et je préfère te le dire.** C'est un acte minuscule avec un déclencheur évident. C'est tout, et c'est suffisant.
3 · Habillé. Pas en pyjama.	☐	⛔ **AUCUNE CAUTION** **Aucune étude ne soutient celle-là.** C'est ma règle, elle marche pour moi, et je te la donne comme telle : une convention, pas une preuve.
4 · UNE action. Une seule.	☐	✅ **SOUTENU** La plus petite qui existe. Si elle prend plus de cinq minutes, elle est trop grosse. **Le but n'est pas de produire, le but est de démarrer.**
5 · Un message à UNE personne, qui demande une réponse	☐	✅ **SOUTENU** Pas un post. Pas « jour bas mais je suis là ». Ce qui a été mesuré comme efficace, c'est un contact qui **appelle une réponse et retire une friction** dans le même échange. « Tu peux m'envoyer le fichier ? » vaut mieux que « ça va pas fort ».
6 · Marque le coup, et pose ton joker	☐	✅ **SOUTENU EN LABO** Tu ne coches pas « j'ai réussi ma journée ». Tu marques **que tu es revenu**. Et si tu as sauté hier, tu ne notes pas un échec : **tu poses un joker.**

SI TU NE RETIENS QU'UNE CHOSE DE CE DOCUMENT

Une version précédente de ce protocole demandait **trois** petites tâches. C'était une erreur. Quand on compare, **un seul plan d'action fait mieux que deux**. Même réserve que le plan « si → alors » : population générale, pas adulte TDAH. Empiler est le seul paramètre dont la recherche montre qu'il dégrade.

LE BON MANTRA

Tu n'as pas perdu ta série.
Tu as posé un joker.
Le compteur se recolle demain.

Un geste flou ne se fait pas

À quoi ça sert : les trois premiers gestes ne demandent aucune décision. Les gestes 4 et 5, si. Cette page les enlève. Pour le 6, tout est page 7.

Geste 4 · l'action. Des exemples.

Tu ne choisis pas « la bonne ». Tu prends la première de cette liste que tu peux faire là, tout de suite.

- Répondre au message qui attend depuis hier. Trois lignes suffisent.
- Ouvrir le fichier sur lequel tu es bloqué et **écrire une seule phrase**. Même mauvaise.
- Envoyer la facture que tu repousses.
- Ranger les cinq objets qui traînent sur ton bureau.

CE QUI N'EST PAS UNE ACTION DE JOUR BAS

« Avancer sur le projet ». « Faire ma compta ». « Reprendre le sport ». Ce ne sont pas des actions, ce sont des **chantiers**. Un jour bas, un chantier ne démarre jamais.

Geste 5 · le message. À qui, et quoi.

À qui : pas la personne la plus importante. **Celle qui va répondre le plus vite.** Un pote, un collègue avec qui c'est fluide, quelqu'un qui te doit déjà une réponse.

Quoi : une demande concrète, à laquelle on répond par oui, non, ou un fichier.

- « Tu as pu regarder le doc ? »
- « T'en es où sur [le truc] ? »
- « Tu bosses sur quoi en ce moment ? »
- « Tu peux me renvoyer le lien ? »

Pourquoi ça marche mieux que « ça va pas fort » : la réponse arrive, et elle arrive **vite**. C'est le retour qui te sort du trou, pas le fait d'avoir parlé.

LA RÈGLE DERRIÈRE TOUT ÇA

**Si un geste te demande encore de décider,
il ne se fera pas.**

À FABRIQUER UNE FOIS, À FROID

Les deux systèmes

À quoi ça sert : ces deux systèmes sont ce qui fait que le protocole fonctionne la 5e fois et pas seulement la 1re.

Le protocole, tu l'utilises *le jour où ça arrive*. Ces deux systèmes-là, tu les fabriques **maintenant**, parce qu'un jour bas, tu ne fabriques rien.

UN MOT SUR LES SYSTÈMES, PARCE QU'IL FAIT PEUR

Quand on est TDAH, « système » sonne comme « cadre rigide », et on a appris à s'en méfier : la plupart de ceux qu'on nous a vendus nous ont enfermés avant de nous lâcher.

Ce n'est pas de ça qu'il s'agit. Un système, ici, c'est un **pilier** : quelque chose sur quoi tu peux **revenir** quand tu as décroché, et qui ne décide rien à ta place le reste du temps. Il ne te dit pas quoi faire de ta journée. Il t'attend, c'est tout.

Un bon système est **adaptable** : il survit à tes changements d'envie, de rythme et de saison, parce qu'il ne repose pas sur ta constance. C'est le cœur de ce que je construis avec les gens que j'accompagne, et les deux qui suivent en sont la version la plus simple.

---

1 Un compteur réparable

Un compteur qui repart à zéro dès qu'on rate une fois est un compteur qui te fera abandonner. Un compteur qui **prévoit sa propre réparation** ne le fait pas, et l'écart mesuré entre les deux est large.

Décide **à l'avance** combien de jokers tu as par mois. Deux, trois, ce que tu veux. **Un joker posé ne casse pas la série.**

Mon nombre de jokers par mois : _____

⚡ MA MÉTHODE, EN VRAI : LES POTS DE BILLES

Je l'ai piquée à des vendeurs, et je m'en sers aussi pour mes relances. **Deux pots dans mon salon, des billes dedans.** Chaque jour où c'est fait, j'en transfère une d'un pot à l'autre. Le geste prend deux secondes et il ne demande aucune décision : **soit la bille a bougé, soit elle n'a pas bougé.**

Et un troisième pot : les jokers. Le jour où je saute, la bille ne reste pas coincée : elle va dans les jokers, et la série continue. Sans ce troisième pot, mon propre compteur me punirait, et c'est exactement ce qui fait abandonner.

Ce que tu regardes compte autant que le geste. Le geste du jour te dit juste « c'est fait ». Ce qui te protège de l'abandon, c'est de voir **le pot qui se remplit**, pas celui qui se vide. Pas besoin d'un nombre de départ ni d'un mois : ce qui compte, c'est que la pile grossisse et qu'elle reste sous tes yeux.

LA RÈGLE DE CONCEPTION

Ton cerveau a besoin de **VOIR**. Un compteur dans une appli n'existe pas : il faut l'ouvrir, et un jour bas tu n'ouvres rien. **Un compteur doit être dans la pièce, physique, visible sans rien faire.** Ça vaut pour tout ce que tu construiras ensuite.

Le principe du compteur réparable est mesuré en laboratoire, sur des séries courtes. Solide sur le principe, non testé sur des mois.

— À FABRIQUER UNE FOIS, À FROID

2 Un plan « si → alors »

et son « si » est le décrochage, pas le réveil

Le modèle : « Si je constate que j'ai sauté hier, alors je [action minuscule] avant [heure]. »
Écris-le en entier, une seule fois, et garde-le visible.

Si _____,

alors je _____ avant _____.

Ce format-là, la condition, puis la réponse, est ce qui produit un effet. Une intention générale (« je vais m'y remettre ») laisse le démarrage à la charge de ta volonté : exactement la ressource qui manque ce matin-là.

> **Honnêteté obligatoire.** Cette technique est bien documentée en population générale. Elle n'a **jamais été testée chez l'adulte TDAH**. La seule donnée TDAH existante porte sur des *enfants*, dans un test de laboratoire. Et les auteurs de l'analyse la plus récente signalent eux-mêmes un problème dans leur propre champ : **les études qui ne trouvent rien sont beaucoup moins souvent publiées**, ce qui fait paraître la technique plus efficace qu'elle ne l'est.
>
> **Position honnête : ça aide, ça ne sauve pas.** Si quelqu'un te vend ça comme prouvé sur ton cerveau, il n'a pas lu les sources.

LA PAGE QUE PERSONNE NE MET DANS SON FREEBIE

Ce qu'il ne faut PAS faire un jour bas

Je la garde quand même.

NE FAIS PAS ÇA	POURQUOI
Te fixer un objectif ambitieux « pour te relancer »	Tu empiles au moment exact où empiler dégrade.
Trois tâches au lieu d'une	Mesuré : un plan bat deux plans.
Travailler ton état d'esprit avant d'agir	Ce n'est pas l'émotion qui porte la reprise.
Poster que tu vas mal et attendre que ça remonte	Signaler n'est pas demander. Rien ne montre que ça marche.
Repartir de zéro « proprement » lundi	C'est exactement le compteur cassé qui fait abandonner.
Te forcer à bouger si tu es en colère	La colère, c'est le seul cas où pousser marche contre toi. Laisse retomber avant. C'est mon expérience, pas une mesure.

ET CE QUE JE NE TE VENDRAI PAS

Ce protocole ne réduira pas tes symptômes, ne mettra pas fin à ta procrastination et ne te rendra pas serein. Rien de tout ça n'est soutenu, et quiconque te le promet te ment ou n'a pas lu.

Ce qu'il fait, et c'est déjà beaucoup :
il te fait démarrer un matin où tu n'aurais rien démarré.

LA SUITE

Ce protocole, c'est pour UN jour bas.



Le vrai problème arrive après : quand ça revient toutes les semaines, quand tu redémarres et que tu décroches encore au neuvième jour.

Ça, c'est un autre sujet, et j'en ai fait un kit.

UNE CHOSE QUE PERSONNE NE DIT

Il n'existe aujourd'hui **aucune étude sur la reprise après décrochage chez l'adulte TDAH**. Aucune. La recherche mesure les symptômes, les fonctions exécutives, la qualité de vie, et considère l'abandon comme un problème de méthode, jamais comme un objet d'étude.

« On mesure la reprise, pas la constance », c'est **ma** thèse. Pas un consensus scientifique. Je préfère te le dire que te le faire croire.

REBOND · LA SUITE EST SORTIE

Ce que tu viens de lire, c'est pour **un** jour bas. Rebond, c'est pour **les quatre façons dont on décroche**, et quoi faire pour chacune.

Dedans : comment tu lâches, toi, le kit de reprise que tu montes un jour normal, et ce que la recherche soutient *comme ce qu'elle ne soutient pas*. **Sept pièces, 27 €, une fois.**

Voir Rebond →

thibault-randolph.fr/rebond

MENTIONS

Ce document reflète mon expérience et la recherche que j'ai lue. Ce n'est pas un avis médical, ce n'est pas un diagnostic, et ça ne remplace aucun traitement. Si tu es sous traitement, rien ici ne s'y substitue : dans les études les plus proches de ce sujet, les participants étaient sous traitement. Ce qui est mesuré s'**ajoute** à un traitement, ça ne le remplace pas. Parles-en à un professionnel de santé avant tout changement.

NeuroFlow · Cerveaux atypiques