

## **ACTION 6 : Tenez un cahier d'action pour « doper » vos neurotransmetteurs**



Les personnes non-autistes ont un circuit de récompense intégré et implicite à leur mode de vie. Dès qu'une action est accomplie, ils en ressentent les bienfaits immédiats. Ce n'est pas le cas pour les personnes autistes aspergers. Une personne asperger aura énormément de mal à avoir conscience qu'une chose est accomplie, et aura sans cesse la sensation que l'action est incomplète. Elle perdra la notion de l'importance des choses, et de la temporalité de ses actions très rapidement. De plus, comme l'action fut très difficile à effectuée pour elle, elle continuera à se sentir mal, même une fois l'action terminée.

Pour palier à ça, il existe une façon de relancer le système de récompense de notre cerveau, tout en redonnant une vision temporelle et factuelle du travail accompli. (Pour ceux qui ont lu « Les mécanismes de la confiance en soi des aspergers », sachez que c'est un excellent moyen pour booster vos neurotransmetteurs)

Il vous suffit de vous munir d'un carnet et d'un stylo et de démarrer un carnet d'action !

Règles de base :

1) Tous les soirs, vous écrirez ce que vous allez faire le lendemain. (Attention, il y a une grande différence entre ce que vous VOULEZ faire et ce que vous ALLEZ faire. Cela peut être des choses simples comme une douche par exemple. L'important, c'est de ne pas s'y soustraire. )

2) Faites-le le lendemain. Au plus tard dans les 48 h, sinon cela n'aura aucun impact sur vos neurotransmetteurs.

3) Tous les soirs, rayez les objectifs atteints. C'est en rayant ce que vous avez accompli que les circuits de récompense libérant dopamine et sérotonine (deux hormones qui renfoncent la confiance et développent la fierté du travail accompli) seront activés.

4) Vous devez répéter ces actions tous les jours pour en voir les effets sur le long terme.