## **🧠 Carte d’empathie – Adulte TDAH et alimentation**

### **👀 Que voit-il ?**

* Des conseils nutritionnels contradictoires (régimes, super-aliments, jeûne intermittent…).
* Des gens autour qui semblent gérer leur alimentation « facilement ».
* Des contenus qui demandent beaucoup d’organisation (batch cooking, menus hebdomadaires…).
* Des produits ultra-transformés très accessibles.

### **👂 Que entend-il ?**

* « Il faut juste faire preuve de volonté. »
* « Tu devrais planifier tes repas. »
* « Évite le sucre, c’est mauvais pour la concentration. »
* « Mange plus équilibré. »

### **🗣️ Que dit-il ?**

* « Je veux manger mieux, mais je n’y arrive pas. »
* « Je saute souvent des repas, puis je grignote n’importe quoi. »
* « Je suis motivé… pendant 3 jours. »
* « Je déteste cuisiner quand je suis fatigué(e). »

### **🤔 Que pense-t-il ?**

* « Je sais ce que je devrais faire, mais je n’y arrive pas. »
* « Pourquoi est-ce si difficile pour moi ? »
* « Je perds le fil, j’oublie mes objectifs. »
* « J’ai honte de ne pas réussir à m’y tenir. »

### **🛑 Ses douleurs / obstacles :**

* Difficulté à planifier, à suivre une routine alimentaire.
* Impulsivité alimentaire (grignotage, envies soudaines).
* Fatigue mentale liée à l’effort constant d’organisation.
* Mauvaise gestion du temps ou oubli de repas.
* Hyperfocalisation sur d’autres tâches et oubli de manger.

### **🎯 Ses besoins / attentes :**

* Des routines simples et flexibles, visuelles si possible.
* Des rappels (notifications, post-it).
* Des repas faciles, rapides, sans surcharge cognitive.
* Du soutien sans jugement.
* Des outils ludiques ou gamifiés.
* Un accompagnement personnalisé, adapté à son fonctionnement neuro-atypique.