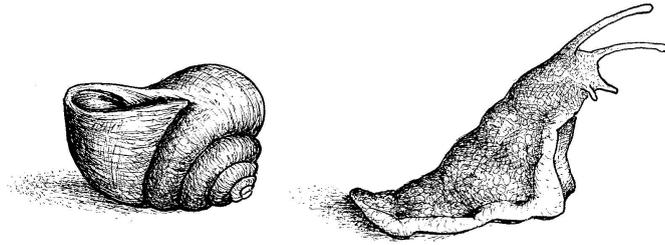
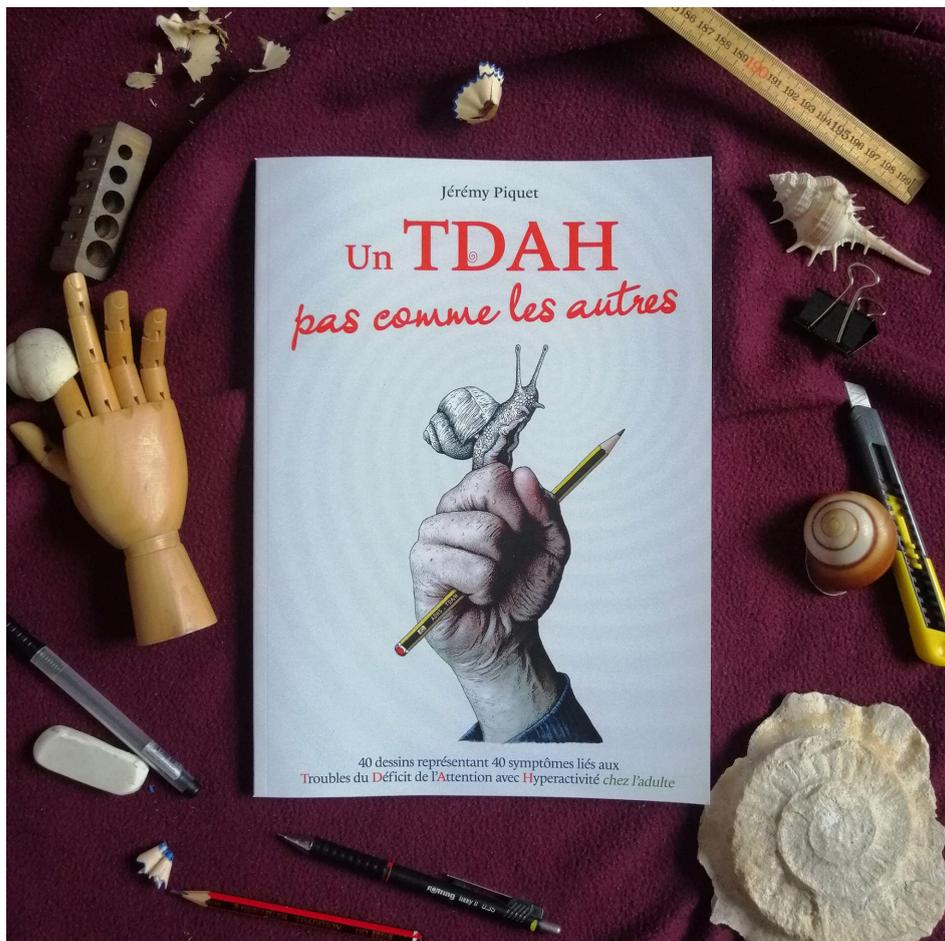


Un TDAH *pas comme les autres*



Le TDAH comme vous ne l'avez jamais vu.
Par Jérémy Piquet



“Quand la quête de soi devient une œuvre d’art”

"Origine et motivations à l'origine de la création de ce projet"

Tout commence par la recherche de ma vérité intérieure.

Mon esprit rêveur et mon côté créatif ont fait de moi un artiste.
Après 25 ans de création, j'ai ressenti le besoin de faire le point et
de me recentrer sur ma démarche artistique.

Des questions essentielles se sont imposées :

Pourquoi je crée ?

Quel est le sens de mon travail ?

Quel est mon message ?

Cette introspection m'a de nouveau plongé dans un tourbillon de pensées,
mettant en lumière un chaos intérieur qui me suit depuis toujours.

Ce n'était pas la première fois que mon esprit se perdait ainsi,
submergé par des émotions que je n'arrivais pas à saisir.

Je ne pouvais plus supporter ces réflexions sans fin.

Il était temps de comprendre les racines profondes de ce mal-être.



Le déclic : un diagnostic révélateur

Avant de comprendre mon but en tant qu'artiste, il me fallait d'abord me comprendre moi-même.

Mon esprit en ébullition, ma concentration qui s'échappait sans cesse...

Pendant des années, j'ai vécu ainsi, sans savoir pourquoi, me sentant étranger à moi-même, comme si mon fonctionnement échappait à la norme.

À 39 ans, après des années de doutes, un diagnostic a tout éclairé : j'ai un **TDAH**.

Ces quatre lettres ont mis un nom sur ce qui me tourmentait depuis toujours.



L'art comme exutoire, une expression du TDAH

En tentant de m'informer sur le TDAH, je me suis retrouvé face à des ouvrages et articles trop complexes à cause de mes difficultés de concentration, et les textes trop longs m'ont rapidement découragé.

J'aurais souhaité trouver des informations plus directes et visuelles, comme une œuvre d'art capable de transmettre tout son message en une seule image.

Alors, en tant qu'artiste, je me suis mis à rêver et j'ai décidé de le créer moi-même !

C'est ainsi qu'est né ce projet artistique :
un moyen de partager mon expérience et celle des personnes comme moi,
de manière simple et percutante.

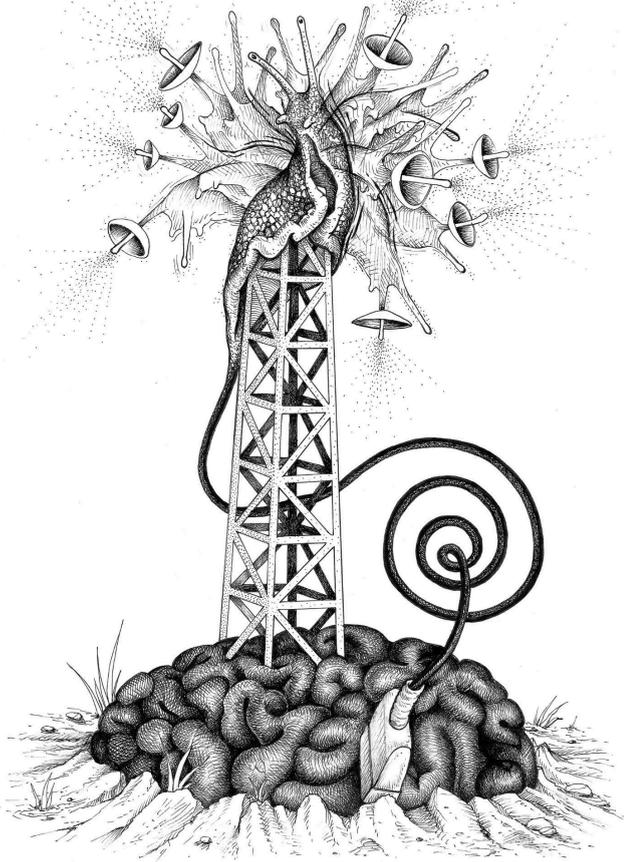
Je voulais que mes œuvres soient un témoignage accessible, à la fois universel et personnel, capable de toucher ceux qui vivent des réalités similaires.

J'ai donc réalisé 40 illustrations représentant 40 symptômes du TDAH.
La moitié souligne les aspects négatifs du trouble, tandis que l'autre met en lumière ses aspects positifs.

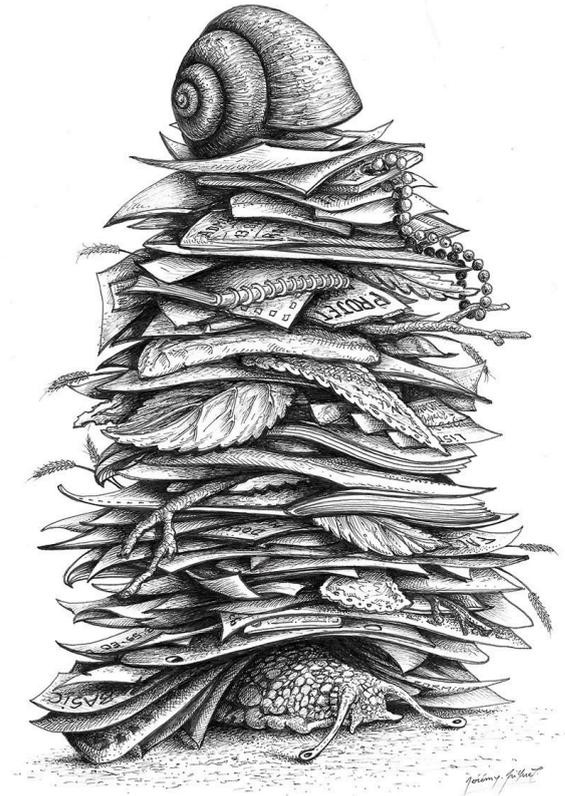
Chaque dessin, fait à l'encre noire avec un stylo très fin, se distingue par sa finesse et sa précision. Pour certaines œuvres, j'ai ajouté des touches de couleur numérique, donnant ainsi une nouvelle vie à chaque illustration.



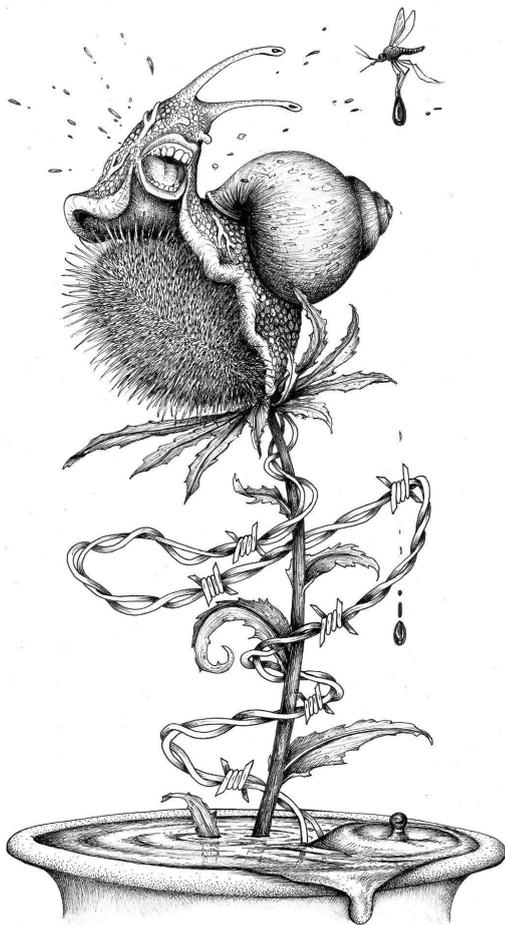
Exemples d'illustrations: symptômes **négatifs** ▼



Déficit de l'attention - Din A4



Procrastination - Din A4

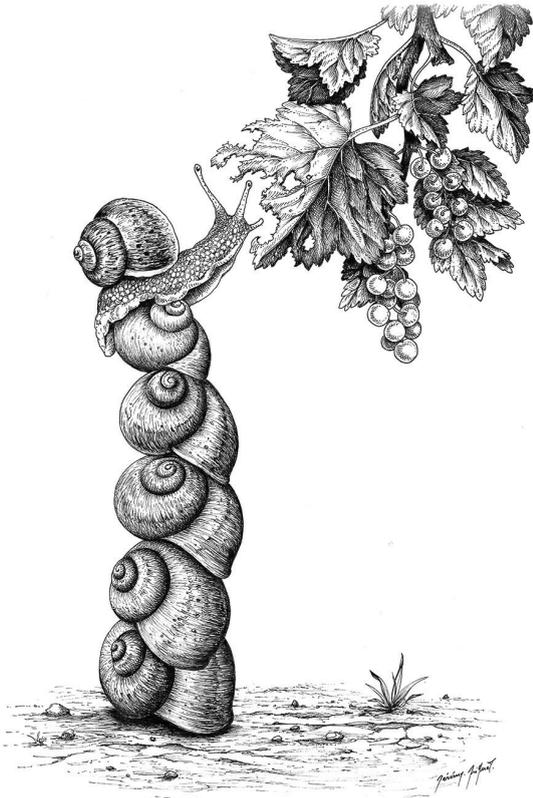


Impulsivité - Din A4

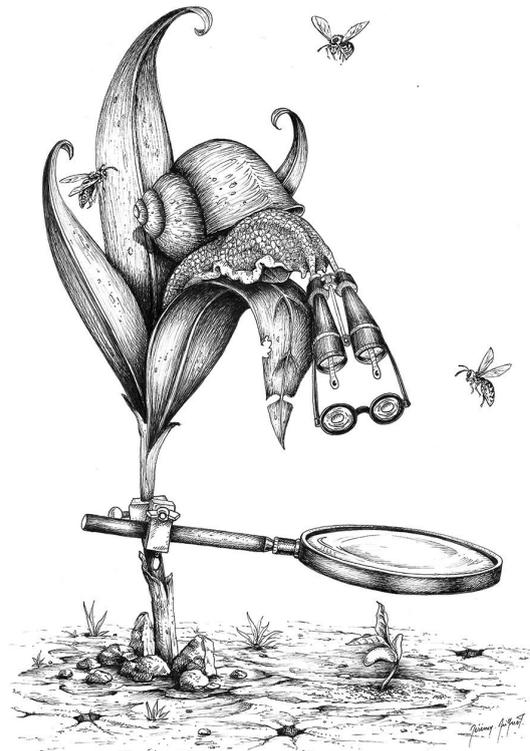


Hyperactivité - Din A4

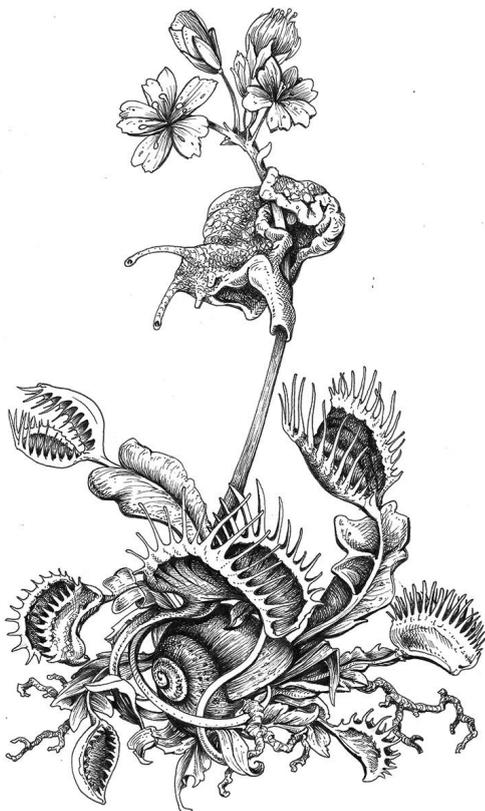
Exemples d'illustrations: symptômes **positifs** ▼



Capacité d'improvisation - Din A4



Hyperfocalisation - Din A4



Audace - Din A4



Capable de passer de l'un à l'autre - Din A4

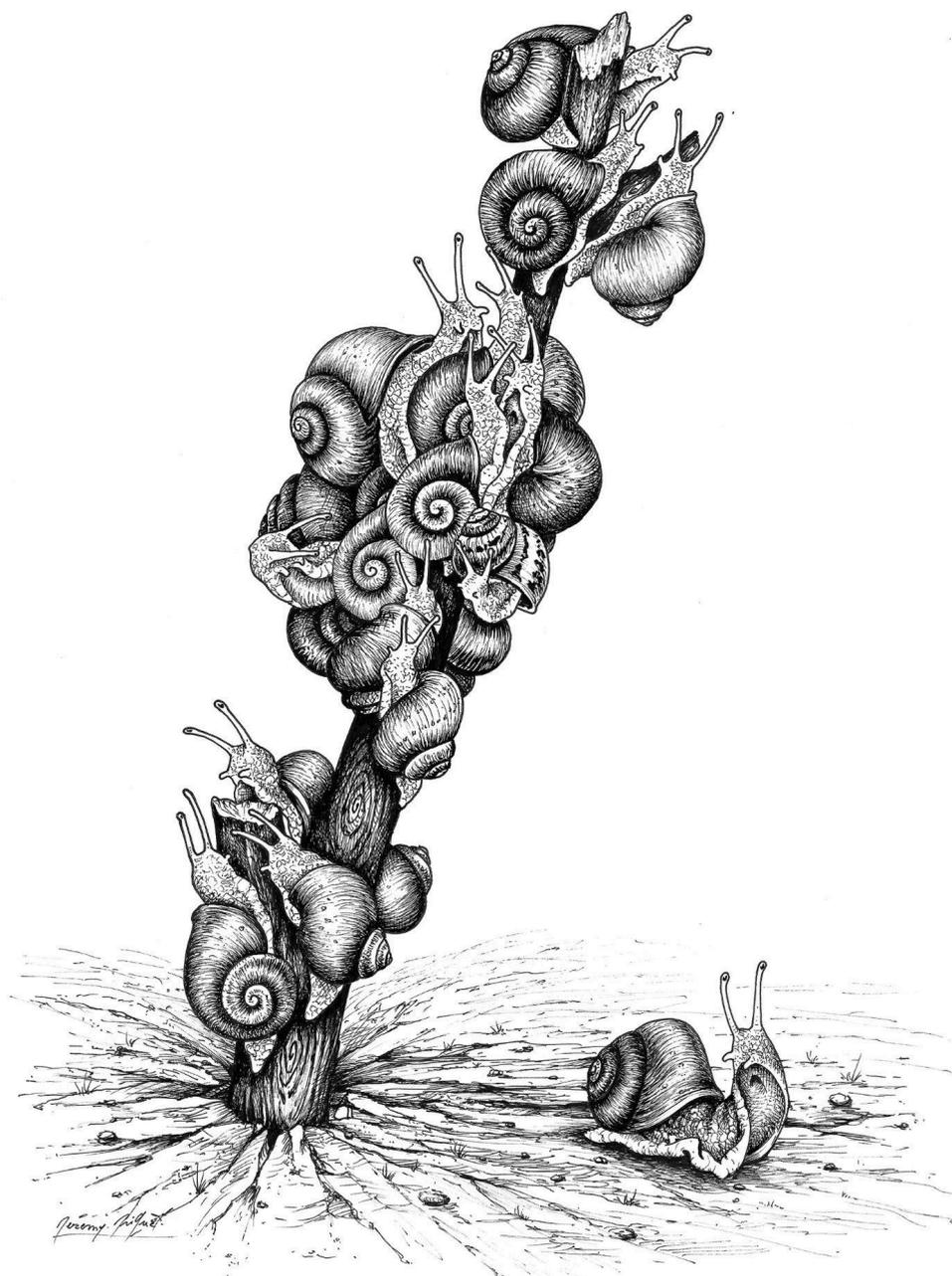
L'escargot : symbole de résilience

J'ai choisi l'escargot pour incarner le TDAH.
Cet animal fragile mais persévérant symbolise l'équilibre entre vulnérabilité et force.

Sa coquille représente notre monde intérieur, souvent agité, tandis que la spirale évoque l'infini, une métaphore des pensées qui tournent sans cesse.

L'escargot avance lentement, mais il avance toujours, à l'image de ceux qui, malgré les distractions, poursuivent leur chemin sans relâche.

Le TDAH touche aussi bien les femmes que les hommes, et l'escargot, par sa nature hermaphrodite, permet à chacun de s'y identifier facilement.





Un livre qui va au-delà des expositions

Ce projet ne se résume pas seulement à des expositions.

Après les premiers retours très positifs sur mon travail lors des expositions, l'envie de rassembler mes dessins dans un livre est rapidement devenue une évidence, afin d'atteindre un public encore plus large.

Dans ce livre, vous y trouverez les 40 illustrations, chacune accompagnée d'un texte simple et accessible qui explique les symptômes du TDAH et la symbolique derrière chaque dessin.

L'écriture a été un vrai défi pour moi, surtout que je n'avais jamais tenté cet exercice et que je ne suis pas expert sur le sujet.

Aujourd'hui, ce livre auto-édité est disponible en français et en allemand, avec une traduction anglaise prévue pour 2025.

Il vit grâce à l'enthousiasme des lecteurs et est disponible actuellement sur mon site : jeremypiquet.com.

La préface de M. Sébastien Henrard, expert du TDAH, donne toute sa valeur à ce travail et suscite l'envie de plonger dans cette publication.



Un ouvrage qui touche toutes les générations

Ce livre, conçu au départ pour illustrer les symptômes du TDAH chez l'adulte, a rapidement séduit les enfants.

Il a également trouvé sa place auprès de nombreux professionnels de santé – psychologues, pédopsychiatres, art-thérapeutes – qui l'utilisent désormais dans leurs pratiques.

Il s'est ainsi transformé en un véritable support pédagogique, facilitant la compréhension du TDAH de façon innovante et très accessible.



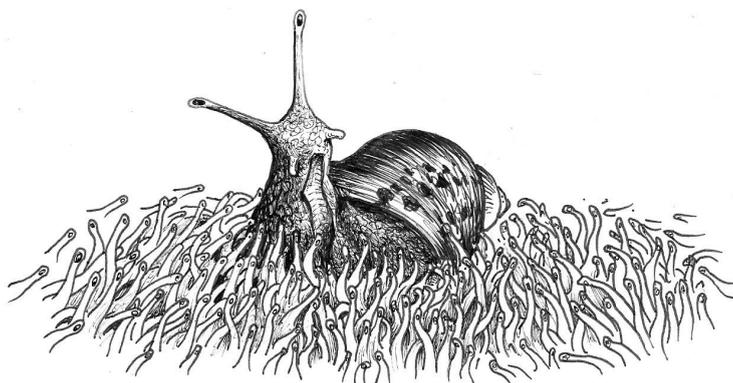
Un projet à partager

Ce projet, bien qu'il ait déjà suscité un bel enthousiasme, repose encore uniquement sur mes efforts en tant qu'artiste indépendant, sans soutien institutionnel majeur.

Faire connaître mon travail dans les sphères scientifiques et médicales reste un véritable enjeu, et chaque soutien, chaque partage permet de faire grandir cette initiative et de toucher un public toujours plus large.

Mon ambition est de continuer à utiliser l'art pour aborder le TDAH sous un angle nouveau et humain, afin de le rendre mieux compris et plus visible.

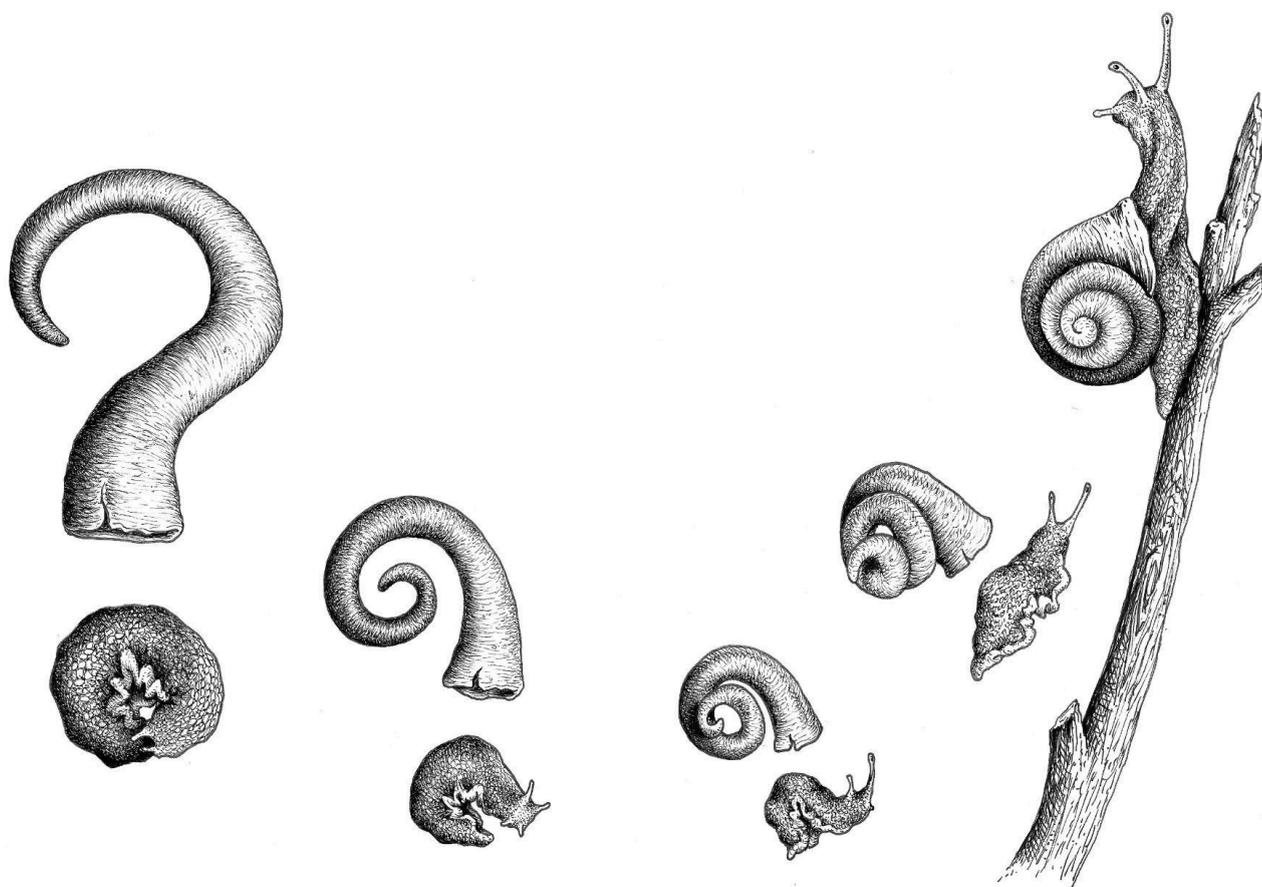
Ce projet mérite d'être partagé, car il a le pouvoir de changer les perceptions, tout en offrant à ceux qui en ont besoin une voix et la reconnaissance qui leur fait défaut.



L'art comme moyen de révélation

Plus qu'un simple projet artistique, c'est une quête de sens.
À travers mes escargots, je souhaite démontrer qu'au-delà des difficultés du TDAH
se cache une richesse intérieure parfois insoupçonnée.

Transformant ma différence en force, ce travail m'a permis de redonner un sens à ma
démarche artistique et de m'enrichir sur la connaissance de TDAH.



Si mon histoire vous touche, faites-la connaître.

Parlez-en, partagez-la.

Ensemble, nous pouvons faire avancer la compréhension du TDAH
et donner une voix à ceux qui, comme moi, vivent avec ce trouble,
pour qu'ils se sentent enfin entendus et reconnus.

Un TDAH
pas comme les autres



jerempiquet@yahoo.fr



0049/ 176 92 18 30 04



[jerempiquetart](https://www.facebook.com/jerempiquetart)



[jeremy.piquet.art](https://www.instagram.com/jeremy.piquet.art)



Website:
jerempiquet.com