

Les relations interpersonnelles

Un outil pour la vie

La communication chez les personnes ayant un TDAH

Les personnes ayant un TDAH **parlent beaucoup**, parfois en utilisant toutes les **parties de leur corps**. C'est ce qu'on appelle la **surcommunication**.



Il existe aussi la **sous-communication**, qui est caractérisée par l'**incapacité** de capter de nombreux **signaux** et **parties de conversation**.



La **communication en général** est donc **difficile**. C'est alors important de **s'entourer des bonnes personnes**, qui connaissent votre **vraie valeur**.

Comment améliorer vos relations trucs et astuces

1. SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

- Observez votre **comportement en société**
- **Identifiez** les bons et les mauvais coups
- Admettez vos **torts** sans vous **culpabiliser**
- Ne vous servez **pas** de votre **TDAH** comme d'une **excuse**
- Apprenez à **gérer vos émotions**



2. LES MANIÈRES DE COMMUNIQUER

- Apprendre les **règles de bienséance**
- Apprendre à **déchiffrer** la communication **non-verbale**
- Apprendre à faire la **différence** entre le **refus** et le **rejet**
- Éviter de **couper la parole**



3. ÉCOUTER LES AUTRES

- Mettre en place des **techniques** pour **retenir les noms**
- **Observer les gens**, passer du temps avec eux **sans intervenir**
- **Reformuler** ce que l'autre personne dit (aide à **mieux comprendre**)



SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien d'une personne vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2011). Le TDA/H chez l'adulte. Une question de gestion. TDA/H Belgique.
2. BORMS, Gil., STES, Steven., VAN DEN HEUVEL, Ria. (2009). Je suis hyperactive ! Édition de boeck.