

TDA/H chez l'adulte

Trucs et astuces au quotidien

Environ 50% des jeunes vivant avec un TDA/H en conservent des symptômes à l'âge adulte. Certains adultes ne prennent conscience de leur trouble qu'à la suite du diagnostic de leur enfant. Dépendamment de leurs symptômes, certains ont également été traités pour d'autres conditions avant qu'on ne découvre leur TDA/H.



Il est crucial pour ces personnes de développer des stratégies pour mieux gérer leurs symptômes. En voici quelques exemples:

1. FAIRE DES LISTES DE TÂCHES ;
2. TENIR UN AGENDA ;
3. AVOIR UN SYSTÈME DE CLASSEMENT ;
4. OSER DEMANDER DE L'AIDE ;
5. AVOIR DES OBJECTIFS RÉALISTES ;
6. ÉTABLIR UNE ROUTINE ;
7. CANALISER LE BESOIN DE BOUGER ;
8. APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ;
9. APPRENDRE À S’AFFIRMER ;
10. FAIRE PREUVE D'AUTODÉRISION ET D'AUTOCOMPASSION

SI LES DIFFICULTÉS PERSISTENT, IL EST IMPORTANT D'ALLER CHERCHER DE L'AIDE. IL EXISTE DU SOUTIEN, DES MOYENS POUR AMÉLIORER VOTRE VIE ET APPRIVOISER LE TDA/H.

| 418-294-4410 |

**SYNAPSE
360**



Accompagnement
TDA/H & SGT

| www.synapse-360.com |

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