

Accompagner en tant que proche

Avant tout!

Le TDA/H, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble qui affecte surtout la **concentration et l'attention**, le **contrôle des actions** (impulsivité) ainsi que le **niveau d'activité** (hyperactivité).

Le TDA/H représente une façon différente de fonctionner qui peut rendre plus difficiles certaines tâches du quotidien, comme maintenir son attention, planifier, gérer son temps, contrôler ses impulsions ou réguler ses émotions.



Accompagner une personne vivant avec un TDA/H peut demander beaucoup de **compréhension**, d'**adaptation** et de **soutien**.

Respecter le rythme

La personne vivant avec un TDA/H peut avoir **besoin** de:

- Bouger
- Faire des **pauses**

!!! Accepte son **rythme** et son **énergie** !!!

Aider à structurer

- Soutenir **sans contrôler**
- Proposer des **routines**
- Utiliser des **outils** (rappels téléphone, listes de tâches, calendrier partagé)

!!! **Faciliter** sans faire à sa place !!!

Encourager

- Souligner les **efforts**
- **Éviter** les critiques décourageantes

Comprendre son fonctionnement

Ton proche peut avoir:

- des difficultés d'attention
- de l'impulsivité
- des désorganisations

Le tout est lié à son **fonctionnement neurologique**.

!!! La compréhension **évite** les malentendus et les frustrations !!!

Communiquer calmement

- Privilégier les messages **simples et directs**
- Éviter les reproches

Travailler en équipe

- Discuter des **solutions** qui fonctionnent
- Fixer des **attentes réalistes**
- Encourager à **demande de l'aide**

Être patient face à l'impulsivité

En cas de tension:

- prendre un pas de **recul**
- **revenir au calme** avant la discussion

À RETENIR!

Accompagner une personne TDA/H, c'est **adapter** son environnement, **communiquer** clairement et rester **bienveillant** tout en gardant son **équilibre**



SYNAPSE
360