

Accompagner en tant que soeur/frère

Le TDA/H, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble qui affecte surtout la **concentration**, 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.

Avant tout!

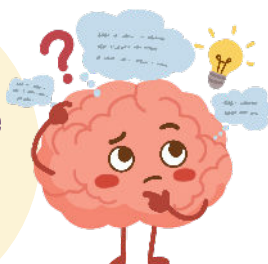


Accompagner un frère ou une soeur vivant avec un TDA/H demande surtout d'être **compréhensif, patient et soutenant**.

Comprendre son fonctionnement

Ton frère ou ta soeur ne fait pas exprès d'être **distract, impulsif ou agité**.

!!! Son **cerveau** fonctionne différemment !!!



Être patient

Ton frère ou ta soeur peut **couper la parole, oublier des choses** ou se mettre en **colère** rapidement.

- Essaie de **rester calme** et de ne pas répondre avec la colère
- Prend un **pas de recul** en réfléchissant à la situation



Communiquer

- parle avec des **phrases courtes**
- si ton frère ou ta soeur ne t'écoute pas, **répète calmement**



Apporter son aide

Tu peux aider ton frère ou ta soeur à:

- se **rappeler** d'une consigne
- **organiser** une tâche
- en l'**encourageant**

!!! Laisse-le/la faire lui/elle-même, **ne le fais pas à sa place** !!!



Respecter

Ton frère ou ta soeur a **besoin de bouger**:

- ne te moque pas de lui/d'elle
- propose-lui des **activités sportives** à faire ensemble



Entretenir des liens

- passer du **temps de qualité** ensemble
- jouer, rire et discuter
- être **présent**, écouter ce qu'il/elle te dit



À RETENIR!

Ton **rôle** n'est pas d'être un parent, mais un **allié** respectueux et **compréhensif**



SYNAPSE
360