

Prendre soin de soi

Pour les frères et sœurs

On le sait, avoir un frère ou une sœur vivant avec un TDAH ou un syndrome Gilles de la Tourette, ça peut t'en demander beaucoup.

Peut-être qu'il/elle:

- prend beaucoup de place
- fait beaucoup de bruit
- a de fortes émotions
- te met en colère

Peut-être que tu aimerais parfois:

- que ce soit plus tranquille à la maison
- avoir plus d'attention pour toi
- qu'on écoute davantage tes besoins



Ce que tu peux faire:

- Parler à ton frère ou à ta sœur;
- Parler à un adulte;
- Parler à des amis;
- Demander d'avoir un coin calme pour toi;
- Demander d'avoir des moments seul(e) avec tes parents ou avec la personne qui prend soin de toi.



Sache que tu as le droit:

- De jouer;
- De dire non;
- De prendre une pause;
- D'avoir des émotions;
- De dire comment tu te sens;
- D'en parler à une personne en qui tu as confiance.

Tu peux aussi:



Écouter de la musique



Faire du bricolage / créer



Dessiner / colorier



Lire



Jouer avec des amis



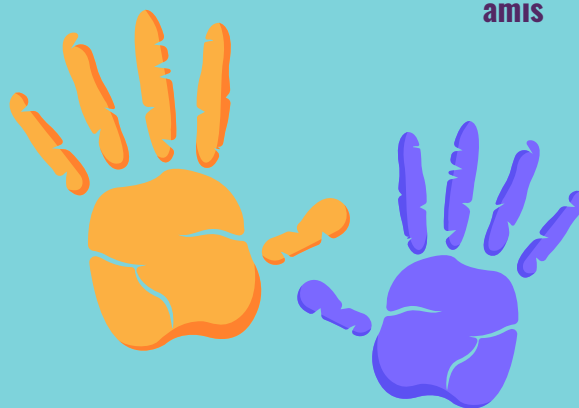
Faire quelque chose de fun avec ton frère ou ta sœur



Proposer un jeu que vous aimez vous les deux



Avoir un projet ensemble / créer quelque chose à 2



SYNAPSE
360