

Que vous souteniez des parents d'enfants vivant avec un TDAH ou un SGT ou que vous accompagniez des personnes vivant avec l'une de ces conditions, votre rôle est important.

Vous êtes peut-être:

- Un conjoint ou une conjointe
- Un grand-parent
- Un oncle, une tante
- Un ami

Votre soutien bienveillant fait une réelle différence, mais il est également important de prendre soin de vous.

Voici quelques façons d'accompagner tout en vous respectant:

Informez-vous

- Mieux comprendre le TDAH peut aider à réduire les frustrations et les malentendus.
- Cherchez des sources d'information fiables et adaptées à votre réalité.

Reconnaissez vos limites

- Vous pouvez soutenir une personne sans être responsable de ses réussites ou de ses difficultés.

Maintenez un équilibre dans la relation

- Prenez aussi le temps de partager des activités agréables qui ne tournent pas uniquement autour du TDAH.
- Nourrissez la relation en dehors des défis et des besoins d'accompagnement.

Évitez de devenir le seul pilier

- Encouragez la personne à diversifier ses sources de soutien.
- N'hésitez pas à partager la responsabilité avec d'autres membres du réseau.

Choisissez vos batailles

- Tout n'a pas besoin d'être corrigé ou commenté.
- Parfois, préserver la relation est plus important que d'avoir raison.

Quelques rappels importants

- Vous n'avez pas à être un expert du TDAH pour être une personne significative.
- Être présent vaut souvent plus qu'avoir les bonnes réponses.
- Vous pouvez soutenir quelqu'un tout en prenant soin de vous.