

GUIDE POUR COMMUNIQUER SUR LE TDAH



RÉDIGÉ PAR LUCILE HERTZOG

Autrice du site : www.tdah-age-adulte.fr

2^e site le plus visité en France, Belgique et Suisse sur le TDAH



COMMENT EN PARLER

“LE TDAH C’EST À LA MODE”

“NON TU N’AS PAS DE TDAH”

RECONNAISSEZ CERTAINES LIMITATIONS

- **Ne niez pas, la sur-médiatisation du TDAH est réelle,** et de nombreux auto-diagnostics sont erronés.
- **Expliquez** que même si tous ceux qui pensent l’avoir ne l’ont pas, mais que VOUS éprouvez des difficultés et VOUS ressentez le besoin d’être accompagné.
- **Tant que vous n’avez pas de diagnostic :** restez ouvert en expliquant que vous n’en êtes pas certain, mais que vous avez des difficultés et que **vous allez faire des démarches** pour le savoir et obtenir éventuellement de l’aide si les professionnels pensent que c’est nécessaire.

“TU NE PARLES PLUS QUE DE TDAH”

“ARRÊTE DE TOUT RAMENER AU TDAH”

PARLEZ PLUTÔT DE VOS DIFFICULTÉS CONCRÈTES LORSQU’ELLES SE PRÉSENTENT

- **Certaines personnes peuvent se braquer** en entendant le terme “TDAH”. Ne pas leur en vouloir : chacun avance à son rythme.
- **Expliquez** plutôt de façon séparée et circonstancielle votre difficulté. Ex. : “Là j’ai du mal à m’organiser pour faire la cuisine... organiser les étapes c’est difficile.”
- **Si une personne de votre entourage semble réfractaire** à l’évocation du TDAH, ne forcez pas le terme “TDAH”, abordez-la par d’autres biais, pour progressivement amener la personne à vous comprendre.

COMMENT EN PARLER

“MAIS MOI AUSSI J’AI DU MAL À ME CONCENTRER” “TOUT LE MONDE A DES DIFFICULTÉS AVEC ÇA”

RATTACHEZ VOTRE EXPÉRIENCE AU VÉCU DE VOTRE INTERLOCUTEUR

- **Ce qui fonctionne le mieux** lorsqu’on explique ses difficultés, c’est de donner un ancrage à la propre expérience de son interlocuteur.
- **Ainsi la personne se sent incluse** et peut faire appel à ses propres ressentis. Elle aussi a pu avoir des difficultés.
- **Expliquez que lorsqu’elle est fatiguée**, elle peut rencontrer ce même type de difficultés, mais que vous ressentez ce type de difficultés au quotidien, dès le réveil, de façon intense, et que cela pèse sur votre quotidien et potentiellement également sur vos proches.

/!\ ATTENTION : VOTRE INTERLOCUTEUR POURRAIT AVOIR UN TDAH

Il est probable que si vous vous adressez à un proche (famille, partenaire, ami), **cette personne ait également un TDAH** ou du moins des difficultés similaires plus élevées que la moyenne. Le TDAH a une **composante génétique** et peut être retrouvé chez **plusieurs membres d'une même famille**. Aussi, les personnes avec des troubles du neurodéveloppement et/ou psychiques ont **spontanément plus d'affinités** avec des personnes qui ont le(s) même(s) trouble(s).

Comme vous par le passé, **la personne a pu être confrontée à une négation de ses difficultés et de ses ressentis**. Cela peut créer chez certains un rejet de leurs propres difficultés et de celles des autres. Si eux n’arrivent pas à être empathiques, la meilleure façon de générer cela chez eux est de leur accorder votre propre empathie au regard de leurs propres difficultés. Ils se sentiront alors inclus, considérés et plus ouverts.



EN SAVOIR PLUS

Vous souhaitez obtenir plus de renseignements ?

Consultez le site **www.tdah-age-adulte.fr**

Consultez le site **www.centre-imind.fr**

Guides pour l'entourage & les professionnels	
Fiches d'aides pour le TDAH	
Liste de livres sur le TDAH de l'adulte	
Carte des psychologues pour la TCC	

Associations

HyperSupers, TDAH France

TDAH-Partout Pareil

Typik Atypik