



Mieux vivre avec le TDAH

MIEUX
COMPRENDRE
SON CERVEAU
UNIQUE

DÉCOUVRIR
DES STRATÉGIES
QUI FONT
UNE DIFFÉRENCE

AVANCER
À SON RYTHME
AVEC CONFIANCE

UN QUOTIDIEN
PLUS HARMONIEUX
À LA MAISON
ET À L'ÉCOLE

Comprendre son fonctionnement
et développer des stratégies
adaptées.

IDÉES
ORGANISATION
CONFIANCE
PROJETS
POSSIBILITÉS

PETITS
PAS
GRANDS
RÊVES

Mieux vivre avec le TDAH

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT
ET DÉVELOPPER DES STRATÉGIES ADAPTÉES



À PROPOS DE CE GUIDE

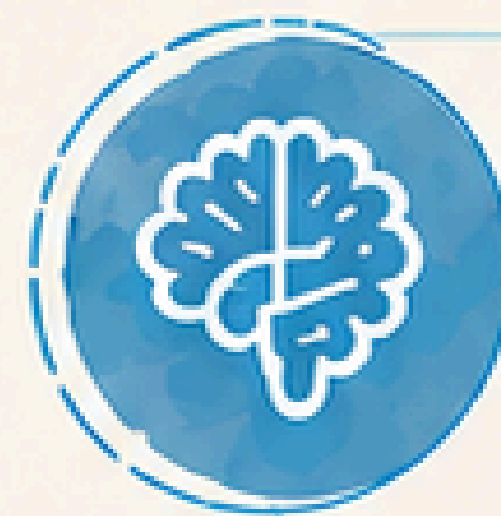
Ce guide s'adresse aux enfants et aux adolescents qui vivent avec un TDAH ou qui se reconnaissent dans certaines de ses caractéristiques.

Tu y trouveras des explications simples pour mieux comprendre ton fonctionnement, des exemples concrets et des stratégies pour faciliter ton quotidien, à l'école, à la maison et dans tes relations.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

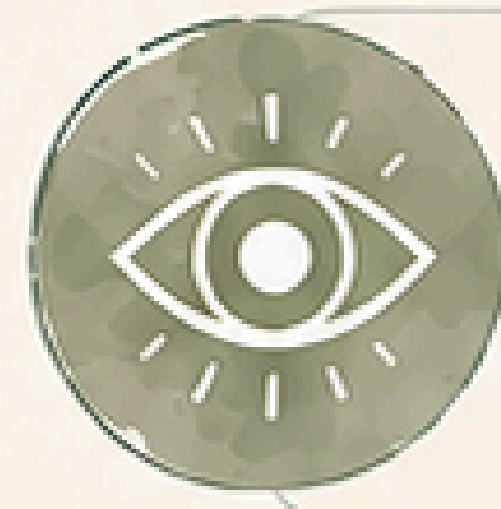
Son objectif est de t'informer, de te soutenir et de t'outiller pour développer ton plein potentiel, en respectant qui tu es.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cerveau;
- démystifier les idées reçues sur le TDAH;
- mieux comprendre les forces et les défis.



OBSERVER

- reconnaître les signes qui peuvent être liés au TDAH;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes à appliquer au quotidien;
- outils simples pour t'aider à t'organiser;
- idées pour mieux gérer tes émotions et ton attention.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



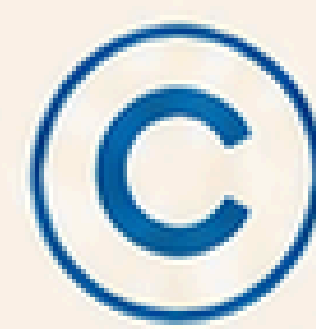
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

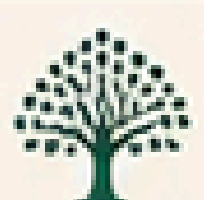
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation ou si tu as besoin d'aide,
consulte un professionnel qualifié ou les ressources disponibles.



Ta différence
fait partie
de ta force !



psychoeducatrice.net



Mon TDAH et moi

comprendre mon fonctionnement

Mon cerveau fonctionne différemment, et c'est correct.

C'est quoi le TDAH ?

Le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est un trouble neurodéveloppemental qui influence surtout l'attention, l'impulsivité et, chez certaines personnes, le niveau d'activité. Il ne s'agit pas d'un manque d'efforts, ni d'un manque de volonté.

C'est une façon différente de fonctionner, présente dès l'enfance et qui peut se poursuivre à l'adolescence et à l'âge adulte.

Ce que ça peut influencer

Le TDAH peut se manifester de différentes façons selon les personnes. Il peut influencer :

- l'attention et la concentration
- le contrôle des impulsions
- le niveau d'activité
- l'organisation et la planification
- la gestion du temps
- la mémoire de travail
- la régulation des émotions
- la persévérance dans les tâches moins stimulantes



Ce n'est pas...

- ✗ un manque d'intelligence
- ✗ de la paresse
- ✗ un manque de motivation
- ✗ un manque d'éducation
- ✗ un choix
- ✗ une faiblesse de caractère

C'est plutôt...

- ✓ un fonctionnement cérébral différent
- ✓ une condition bien réelle
- ✓ des forces et des défis
- ✓ un cerveau qui réagit davantage à la nouveauté et à l'intérêt
- ✓ une façon unique d'apprendre, de créer et de voir le monde

Tu n'es pas seul(e) !

Le TDAH est assez fréquent. Plusieurs enfants et adolescents vivent avec un TDAH. Tu connais peut-être déjà des gens autour de toi qui vivent des défis semblables, même si tu ne le sais pas toujours.



Des défis... mais aussi des forces !

Le TDAH peut rendre certaines choses plus difficiles, mais il s'accompagne aussi souvent de belles forces.

Défis fréquents

- difficulté à se concentrer longtemps
- oublis
- impulsivité
- démarrage difficile
- désorganisation
- émotions intenses
- difficulté à attendre
- sensibilité aux distractions

Forces souvent présentes

- créativité
- pensée originale
- énergie
- sens de l'humour
- capacité à penser « en dehors de la boîte »
- intérêts variés
- grande sensibilité
- enthousiasme
- capacité d'apprendre autrement

Chaque personne est unique

Le TDAH se vit différemment d'une personne à l'autre. Tu peux te reconnaître dans plusieurs éléments de ce guide, mais pas dans tous, et c'est normal. L'important est de mieux comprendre ton propre fonctionnement afin de trouver ce qui t'aide, toi.

Mon cerveau m'emmène parfois par des chemins différents, mais il peut aussi m'amener très loin.



À retenir

- Le TDAH est une condition réelle et bien documentée.
- Il influence plusieurs aspects du quotidien, mais ne définit pas qui tu es.
- Tu as des défis, mais aussi de grandes forces.
- Avec une meilleure compréhension de ton fonctionnement et les bonnes stratégies, il est possible de développer ton plein potentiel.

Tu es capable.
À ta façon.
Et ça compte.



Pourquoi mon attention fait parfois ce qu'elle veut ?

Mon attention n'est pas brisée, elle fonctionne différemment. ❤️

Une attention qui varie beaucoup

L'attention, c'est la capacité de porter ton esprit sur quelque chose et d'y rester. Chez les personnes ayant un TDAH, cette attention a tendance à être plus variable. Elle peut être très forte dans certaines situations, puis plus fragile dans d'autres. Ce n'est pas un manque d'effort, mais une façon différente de fonctionner.

Ton attention peut être :

- très vive quand quelque chose t'intéresse
- plus difficile à maintenir quand la tâche est longue ou moins stimulante
- plus sensible aux distractions environnementales ou internes
- variable d'un moment à l'autre, même dans une même journée



Ce qui attire ou repousse mon attention

Certaines caractéristiques d'une tâche peuvent rendre ton attention plus stable... ou plus fragile. Voici quelques facteurs qui influencent souvent l'attention chez les jeunes ayant un TDAH :

Ce qui attire souvent mon attention

- l'intérêt pour le sujet
- la nouveauté
- le défi
- les éléments visuels
- le côté concret
- la possibilité de bouger
- un objectif clair
- une rétroaction rapide

Ce qui peut la rendre plus fragile

- les tâches répétitives
- les consignes longues ou floues
- le bruit ou les distractions
- le manque d'intérêt
- les tâches trop faciles ou trop difficiles
- la fatigue
- le stress ou les émotions fortes

L'hyperfocalisation : quand je ne vois plus rien

Parfois, ton attention peut aussi devenir très intense sur quelque chose qui t'intéresse beaucoup, au point de perdre la notion du temps. C'est ce qu'on appelle l'hyperfocalisation. Ce n'est pas dangereux, mais ça peut parfois te faire oublier d'autres choses importantes (manger, dormir, devoirs, etc.).

La même attention qui me fait sortir de ma tâche peut aussi me permettre de plonger à fond dans ce qui me passionne ! ❤️

Les distractions : à l'intérieur et à l'extérieur

Les distractions ne viennent pas seulement de l'environnement. Ton cerveau peut aussi être "distrait" par ses propres pensées. Par exemple :

Distractions externes

- bruits, mouvements, téléphones
- gens qui parlent
- environnement visuel chargé
- notifications
- objets qui attirent ton regard

Distractions internes

- pensées qui défilent
- préoccupations
- idées soudaines
- émotions
- envie de bouger



Activité : mes voleurs d'attention

Prends quelques minutes pour réfléchir à ce qui attire ton attention et à ce qui la fait souvent décrocher. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

1 Quelles sont les 3 situations où ton attention est généralement bonne ?

2 Quelles sont les 3 choses qui te distraient le plus ?

3 Qu'est-ce que tu remarques ? Y a-t-il des moyens de réduire certaines distractions ou d'ajouter des éléments qui t'aident ?

Mieux comprendre comment fonctionne ton attention, c'est la première étape pour trouver des stratégies qui te conviennent vraiment. ❤️

Je sais quoi faire...

mais je n'arrive pas toujours à commencer

Ce n'est pas de la paresse.
C'est un défi d'activation.



Le défi de mettre mon cerveau en action

Chez plusieurs personnes ayant un TDAH, l'une des grandes difficultés est d'initier une tâche, même quand elles savent quoi faire. Le cerveau a parfois besoin d'une stimulation plus forte pour se mettre en action. C'est ce qu'on appelle un défi d'activation.

Tant que la tâche n'est pas commencée, elle peut sembler plus grosse, plus plate ou plus stressante qu'elle ne l'est vraiment. Une fois la première étape amorcée, il devient souvent plus facile de continuer.

Ce qui peut rendre le démarrage plus difficile

- une tâche perçue comme longue ou compliquée
- un manque d'intérêt
- la peur de ne pas y arriver parfaitement
- la présence de distractions
- un niveau d'énergie plus bas
- un moment de la journée moins favorable
- la pression ou l'anxiété



Des stratégies qui peuvent m'aider à démarrer



La première mini-étape

Je choisis une toute petite action pour commencer.
Ex. : ouvrir le cahier, écrire le titre, lire la première consigne.



La règle des 5 minutes

Je m'engage à faire la tâche pendant seulement 5 minutes.
Souvent, une fois commencé, il est plus facile de continuer.



Rendre la tâche plus concrète

Je précise quoi, quand, où et avec quoi je commence.



Être accompagné au départ

Demander à un parent, un ami ou un adulte d'être là au début peut m'aider à enclencher la tâche.



Me donner une raison qui a du sens

Je me rappelle pourquoi c'est important ou ce que je vais ressentir après l'avoir fait.

Et si je n'y arrive vraiment pas ?

Il arrive que, malgré toutes les bonnes stratégies, ce soit encore difficile. Cela peut être lié à la fatigue, au stress, à une émotion difficile ou à une tâche qui demande beaucoup d'efforts. Dans ces moments-là, il peut être utile de :

- faire une pause et revenir plus tard
- changer d'environnement
- en parler à un adulte
- diviser la tâche en étapes encore plus petites
- être bienveillant envers soi

Ce que je peux me dire

- ✓ « Je n'ai pas besoin que ce soit parfait, juste commencé. »
- ✓ « Une petite étape, c'est suffisant. »
- ✓ « Je fais de mon mieux, et c'est correct. »
- ✓ « Chaque effort compte, même s'il est petit. »
- ✓ « Je peux essayer une autre stratégie si celle-ci ne fonctionne pas. »

Commencer, c'est déjà avancer !



Activité : ma première mini-étape

Choisis une tâche que tu as de la difficulté à commencer. Quelle serait la toute première petite étape que tu pourrais faire ? Écris-la ci-dessous, puis décide quand tu vas la faire.

1 Ma tâche :

2 Ma première mini-étape :

3 Quand est-ce que je vais la faire ?

4 Comment je vais savoir que c'est fait ?

Une petite étape aujourd'hui peut faire une grande différence demain.



Ma mémoire de travail

a parfois besoin d'aide

Ce n'est pas
que j'oublie
de faire exprès.
Mon cerveau a parfois
du mal à garder
l'information en tête.

Qu'est-ce que la mémoire de travail ?

La mémoire de travail est comme un « bloc-notes mental ». Elle me permet de garder en tête des informations pendant quelques secondes ou minutes, le temps de les utiliser.

Chez les personnes ayant un TDAH, cette mémoire peut fonctionner moins bien par moments. L'information entre difficilement, sort rapidement ou se mélange avec d'autres pensées. Cela n'a rien à voir avec l'intelligence. C'est une différence dans le fonctionnement du cerveau.

Des exemples concrets

- oublier une consigne en cours de route
- perdre le fil d'une explication
- avoir de la difficulté à retenir plusieurs informations à la fois
- chercher mes objets souvent
- oublier un rendez-vous ou un devoir
- relire plusieurs fois la même phrase
- avoir l'impression d'écouter, mais de ne plus me rappeler ensuite



Des stratégies pour ne pas tout garder dans ma tête

Plutôt que de compter uniquement sur ma mémoire, je peux m'appuyer sur des outils extérieurs. Voici quelques idées :



Écrire les informations importantes

Utiliser un cahier, un agenda ou des notes sur mon téléphone.



Utiliser des rappels visuels et sonores

Alarmes, post-it, notifications, tableaux.



Répéter à voix haute ou dans ma tête

« Lire, dire, faire » : me répéter l'information peut m'aider à mieux la retenir.



Une chose à la fois

Me concentrer sur une seule consigne à la fois.



Des routines et des endroits fixes

Toujours ranger mes objets importants au même endroit.



Demander un support écrit

Être accompagné d'un rappel écrit (ex. : courriel, message, consigne sur papier).

Quand il y a beaucoup d'informations

Les consignes longues ou multiples peuvent être plus difficiles à retenir. Il est souvent aidant de :

- ✓ demander à ce qu'on répète ou reformule
- ✓ demander un support écrit
- ✓ découper l'information en plus petites parties
- ✓ prendre quelques secondes pour l'écrire ou la répéter

Des petites habitudes qui font une grande différence

- ✦ Vider ma tête sur papier.
- ✦ Vérifier mes outils chaque jour (agenda, sac, tablette).
- ✦ Faire une courte liste le soir pour le lendemain.
- ✦ Créer des repères visuels dans mon environnement (ex. : post-it sur la porte).
- ✦ Garder mes choses importantes au même endroit.
- ✦ Prendre un moment pour faire le point dans la journée.



Les outils que j'utilise
ne sont pas des « béquilles »,
ils sont des stratégies intelligentes
pour m'aider à mieux fonctionner !



Activité : mes outils de mémoire

Réponds aux questions pour identifier les stratégies qui pourraient t'aider.

1

Quelles sont les situations où tu oublies plus souvent des informations ?

2

Quels outils utilises-tu déjà ?
Lesquels fonctionnent bien ?

3

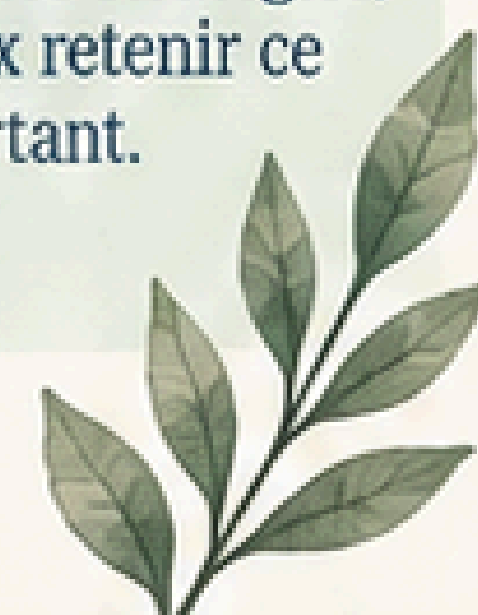
Quelles nouvelles stratégies aimerais-tu essayer ?

4

Comment pourrais-tu te rappeler d'utiliser ces stratégies chaque jour ?

À retenir

- ✓ Ma mémoire de travail peut être plus fragile, surtout quand il y a plusieurs informations.
- ✓ Ce n'est pas un manque d'effort.
- ✓ Les outils externes m'aident à moins me surcharger.
- ✓ Avec de simples stratégies, je peux mieux retenir ce qui est important.



Apprivoiser le temps et m'organiser

Le temps peut être flou parfois, mais il existe des outils pour le rendre plus concret !



Le temps est comme une rivière : il continue de couler, même quand je ne le vois pas.

Le temps : un concept abstrait

Le temps n'est pas un objet qu'on peut voir ou toucher. Il est abstrait, ce qui peut le rendre plus difficile à comprendre et à estimer lorsqu'on a un TDAH. Ton cerveau peut avoir de la difficulté à ressentir le passage du temps, surtout lorsque tu es concentré sur quelque chose qui t'intéresse ou, au contraire, quand la tâche est moins stimulante.

Cela peut se traduire par des retards, une sous-estimation du temps nécessaire pour faire une tâche, ou encore des oublis d'échéances.

Pourquoi le temps est parfois difficile à gérer ?

- Difficulté à estimer combien de temps une tâche prendra.
- Tendance à se laisser absorber par ce qu'on fait (ou à perdre rapidement l'intérêt).
- Difficulté à anticiper ce qui vient ensuite.
- Oublis de rendez-vous ou d'échéances.
- Sensation que le temps passe trop vite... ou trop lentement.
- Tendance à remettre à plus tard.

Des stratégies qui peuvent m'aider



Utiliser un minuteur

Il rend le temps plus concret et m'aide à rester attentif à ce que je fais.



Prévoir du temps tampon

J'ajoute un peu plus de temps que ce que je pense pour éviter d'être pressé.



Diviser le temps en blocs

Je planifie des périodes de travail courtes, suivies d'une petite pause.



Me préparer à l'avance

Je sors mon matériel, je vérifie l'heure et je pense aux étapes avant de commencer.



Utiliser des repères visuels

Un horaire, un calendrier ou un tableau m'aide à voir ce qui s'en vient.



Célébrer mes efforts

Même un petit progrès est important !

Trucs pratiques

- ✓ Je règle des alarmes pour les moments importants.
- ✓ Je regarde l'heure plus souvent dans la journée.
- ✓ J'utilise un horaire visuel (papier ou numérique).
- ✓ Je me donne une heure de départ plutôt qu'une heure d'arrivée.
- ✓ Je place mes choses importantes au même endroit.
- ✓ J'essaye d'estimer le temps puis je vérifie si j'avais raison.
- ✓ Je me donne des rappels de quelques minutes avant la fin d'une activité.

Planifier aujourd'hui peut me faire gagner du temps et de l'énergie demain.

Les erreurs fréquentes à éviter

- ✗ Toujours penser que je vais être plus rapide que prévu.
- ✗ Commencer une tâche sans avoir tout le matériel.
- ✗ Sous-estimer les transitions entre deux activités.
- ✗ Attendre à la dernière minute.
- ✗ Vouloir que tout soit parfait et passer trop de temps sur les détails.



Bon à savoir !

Avec de la pratique et les bons outils, il est possible de mieux estimer le temps et de se sentir plus en contrôle de ta journée.



Activité : mon estimation du temps

Choisis une tâche que tu fais régulièrement. Essaie d'estimer combien de temps elle te prendra, puis vérifie le temps réel. Cela t'aidera à mieux te connaître !

Ma tâche	Mon estimation	Temps réel	Qu'est-ce que j'ai remarqué ?



Mes idées pour mieux gérer mon temps

Quelles stratégies aimerais-tu essayer dans la prochaine semaine ?

☐
☐
☐

Faire une grosse tâche sans me sentir écrasé

Une grande tâche est simplement une série de petites étapes.



Pourquoi les grosses tâches sont plus difficiles ?

Lorsqu'une tâche est longue, complexe ou qui demande plusieurs étapes, mon cerveau peut se sentir rapidement dépassé. Il est plus difficile de voir par où commencer, de maintenir l'effort et de garder la motivation jusqu'à la fin.

Une grosse tâche peut créer une impression de « montagne », ce qui peut entraîner de l'évitement, du stress ou de la procrastination. Ce n'est pas un manque de volonté, mais une façon différente de traiter l'information.

Les pensées qui me bloquent parfois

- C'est trop long.
- Je ne sais pas par où commencer.
- Je vais le faire plus tard.
- Ça doit être parfait.
- C'est plate.
- Je n'y arriverai pas.
- Il y a trop d'étapes.
- Je risque d'oublier quelque chose.
- Je n'ai pas le temps.
- Je me sens déjà fatigué.

Une autre façon de voir les choses

- ✓ « Je peux commencer par une petite étape. »
- ✓ « Je n'ai pas à ce que ce soit parfait. »
- ✓ « Un pas à la fois, ça avance aussi. »
- ✓ « Je peux demander de l'aide si j'en ai besoin. »
- ✓ « Je suis capable de faire des efforts, à ma façon. »

Ma méthode en 5 étapes

- 1 Comprendre la tâche**
Je lis bien la consigne et je m'assure de savoir ce qui est attendu.
- 2 Découper en étapes**
Je divise la tâche en petites actions concrètes et réalistes.
- 3 Planifier**
Je décide quand je vais faire chaque étape et je prévois des pauses.
- 4 Passer à l'action**
Je commence par la première petite étape, même si ce n'est pas parfait.
- 5 Vérifier et ajuster**
Je prends un moment pour voir ce qui est fait, ce qu'il reste à faire et si j'ai besoin d'ajuster mon plan.

Exemple concret

Tâche : Faire un exposé oral.

Étapes possibles :

- 1 Choisir le sujet.
- 2 Trouver des informations (2 ou 3 sources).
- 3 Faire un plan.
- 4 Préparer mes notes.
- 5 M'entraîner à voix haute.
- 6 Ajuster et pratiquer encore.
- 7 Présenter mon exposé.

Ce n'est pas la vitesse qui compte, mais le fait d'avancer dans la bonne direction !



Mes rappels utiles

- Une petite étape est mieux qu'aucune étape.
- Les pauses m'aident à rester efficace.
- Je peux adapter mes stratégies selon la tâche.
- Je peux être fier de mes efforts, même si c'est difficile.



Activité : ma prochaine grosse tâche

Pense à une tâche que tu dois faire bientôt. Découpe-la en petites étapes et planifie quand tu vas les réaliser.

Ma tâche :

Étapes (petites actions)	Quand ?	Fait ✓
1.		☐
2.		☐
3.		☐
4.		☐
5.		☐



Réflexion

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à mieux utiliser cette méthode la prochaine fois ?



Je peux y arriver !



Créer un environnement qui aide mon cerveau

Adapter mon environnement, c'est me donner une chance de réussir !

Ce n'est pas une question d'effort, mais d'un environnement qui soutient mon fonctionnement.



Pourquoi l'environnement est si important ?

Mon cerveau est très sensible à ce qui l'entoure. Les distractions, le bruit, le désordre ou un espace inconfortable peuvent rendre une tâche beaucoup plus difficile, même si je suis motivé. Un environnement bien adapté m'aide à :

- réduire les distractions
- mieux me concentrer
- économiser mon énergie mentale
- rester plus calme
- être plus efficace dans mes tâches

Un petit changement dans mon environnement peut faire une grande différence !



Les éléments à considérer

- Le lieu où je fais ma tâche
- Le bruit autour de moi
- Les objets visibles
- L'accès à mon matériel
- L'éclairage et le confort
- La possibilité de bouger
- La température
- Les personnes présentes
- Les écrans et notifications
- L'heure de la journée

Un espace de travail qui m'aide

Un espace simple, organisé et sans trop de distractions peut m'aider à rester concentré plus longtemps.



Des stratégies concrètes



Réduire les distractions

Je mets mon téléphone en mode silencieux ou hors de ma vue lorsque je dois me concentrer.



Un endroit pour chaque chose

Je garde mon matériel au même endroit.



Utiliser le bruit à mon avantage

Certaines personnes se concentrent mieux avec une musique calme ou un bruit blanc.



Intégrer le mouvement

Je peux bouger avant ou pendant une tâche, selon ce qui m'aide (ex. : pause active, balle antistress).



Rendre l'environnement visuel

J'utilise des affichettes, des post-it ou des tableaux pour garder l'information visible.



Informers les autres

Je peux expliquer à mon entourage ce qui m'aide à mieux fonctionner.

Ce que je peux demander aux adultes

- ✓ Un espace de travail calme.
- ✓ Moins de distractions autour de moi.
- ✓ De l'aide pour organiser mon matériel.
- ✓ La possibilité de bouger à l'occasion.
- ✓ Des rappels visuels (horaire, étapes).
- ✓ Un endroit précis pour laisser mes papiers importants.
- ✓ Du soutien pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour moi.

Un environnement adapté réduit les obstacles et me permet d'utiliser mes forces !



Petits rappels

- ☐ Je peux ajuster mon environnement selon la tâche.
- ☐ Un environnement qui fonctionne pour une personne peut être différent pour moi.
- ☐ Je peux faire des essais et garder ce qui fonctionne.
- ☐ Ce n'est pas tout ou rien : même un petit changement peut aider.
- ☐ Un environnement plus simple m'aide à me sentir moins dépassé.



À retenir !

Je n'ai pas à tout contrôler. Mon objectif est de créer un environnement qui me soutient et qui me permet d'avancer, un pas à la fois.



Activité : mon environnement idéal

Réfléchis à ce qui t'aide et à ce que tu aimerais changer dans ton environnement de travail.

Ce qui m'aide déjà :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Ce que j'aimerais améliorer :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon prochain petit changement :

Quel est un ajustement simple que tu pourrais essayer cette semaine ?



Un environnement qui me ressemble, ça se construit !



Quand mes émotions deviennent très intenses

Des émotions qui se vivent plus fort, mais qui peuvent se comprendre et s'apprivoiser !

Mes émotions sont réelles. Même intenses, elles ont un message à m'apporter.



Pourquoi mes émotions sont souvent plus intenses ?

Avec un TDAH, les émotions peuvent être ressenties plus rapidement, plus fortement et plus longtemps. Le cerveau réagit plus vite aux stimuli et a parfois plus de difficulté à freiner la vague émotionnelle.

Ce n'est pas un manque de contrôle ou de volonté. C'est une différence dans la façon dont le cerveau régule les émotions. Une petite contrariété peut alors sembler énorme, et il peut être plus difficile de revenir au calme.

Ce qui peut amplifier mes émotions

- La fatigue
- Le stress
- La faim
- Les changements
- Les conflits
- Les critiques ou le sentiment d'injustice
- La pression de performance
- La surcharge sensorielle (bruit, foule, écrans)
- Les périodes de transition

Des émotions fréquentes et variées

Je peux vivre plusieurs émotions intenses, par exemple :

- ♥ la colère
- ♥ la tristesse
- ♥ l'anxiété
- ♥ la frustration
- ♥ la déception
- ♥ la honte
- ♥ la joie (qui peut aussi être très intense !)

Les signes que mes émotions montent

Chaque personne est unique. Voici quelques signes possibles :



Dans mon corps

Tension, cœur qui bat plus vite, maux de ventre, respiration rapide, chaleur.



Dans mes pensées

Tout semble plus négatif, idées qui tournent, difficulté à me calmer, à voir les solutions.



Dans mes comportements

Irritabilité, agitation, envie de m'isoler, paroles plus impulsives, gestes que je peux regretter.



Dans mes relations

Plus de conflits, réactions plus vives, besoin d'être seul ou, au contraire, besoin de réconfort.

Ce que mes émotions essaient de me dire

Même si elles sont intenses, mes émotions ont toujours une cause. Elles peuvent m'indiquer que :

- ✓ un de mes besoins n'est pas comblé (ex. : repos, écoute, sécurité)
- ✓ une situation est difficile pour moi
- ✓ je vis un stress ou une pression
- ✓ je me sens dépassé
- ✓ je ressens une injustice
- ✓ j'ai besoin d'un changement
- ✓ je tiens à quelque chose d'important

Derrière chaque émotion se cache un besoin. Prendre un moment pour l'identifier m'aide à mieux la comprendre.



Ce qui peut m'aider à prévenir l'escalade

- ☐ Être attentif aux premiers signes.
- ☐ Prendre soin de mes besoins de base (sommeil, alimentation, pauses).
- ☐ Utiliser des stratégies de retour au calme régulièrement, même quand ça va bien.
- ☐ Diminuer les sources de stress dans mon environnement.
- ☐ Parler de ce que je vis avec une personne de confiance.
- ☐ Être indulgent envers moi : ressentir des émotions intenses fait partie de mon fonctionnement.

★ À retenir !

Mes émotions sont une partie importante de moi. Elles sont intenses, mais elles sont aussi temporaires et peuvent être apprivoisées.



Activité : mes déclencheurs et mes besoins

Réfléchis à une situation récente où tu as vécu une émotion intense.

1

Quelle était la situation ?

2

Quelle émotion ai-je ressentie ?

3

Qu'est-ce qui a pu déclencher cette émotion ?

4

Quel besoin se cachait derrière cette émotion ?



Mes idées pour mieux gérer mes émotions

Quelles stratégies pourrais-tu utiliser la prochaine fois qu'une émotion monte ?

☐
☐
☐
☐
☐

Chaque petit pas vers plus de calme est une victoire !



Quand je déborde : traverser la tempête

Une émotion intense est comme une tempête : elle finit toujours par se calmer.



Ce n'est pas parce que c'est intense aujourd'hui que ça durera toujours.

Comprendre la tempête émotionnelle

Lorsqu'une émotion devient très intense, mon cerveau passe en mode urgence. Mon système d'alerte s'active et je peux avoir l'impression de perdre le contrôle. Dans cet état, il est plus difficile de réfléchir, de trouver des solutions ou d'écouter les autres.

Cette réaction est normale. Elle est automatique et vise à me protéger. Le problème, c'est qu'elle peut parfois être plus intense ou plus fréquente chez les personnes ayant un TDAH.

L'objectif n'est pas d'éviter toutes les tempêtes, mais d'apprendre à les traverser plus sereinement et à récupérer plus rapidement.

Ce qui peut se passer pendant la tempête

- Sensation de perdre le contrôle
- Envie de crier, de pleurer ou de tout envoyer promener
- Pensées en boucle
- Difficulté à écouter ou à raisonner
- Réactions impulsives
- Tension dans le corps
- Besoin d'être seul ou, au contraire, besoin de présence
- Sensation que l'émotion est infinie (alors qu'elle est temporaire)

Se rappeler pendant la tempête



C'est une émotion, pas un danger.



C'est temporaire, ça va passer.



Je fais de mon mieux avec ce que je ressens.



Je peux me calmer, une étape à la fois.



Après la tempête, je me sentirai plus léger.

Mes stratégies pour traverser la tempête

Voici des stratégies que je peux utiliser lorsque je sens que je déborde. Je peux en choisir quelques-unes qui fonctionnent bien pour moi.



Respirer lentement

Je prends de grandes respirations. J'inspire par le nez (4 secondes), je retiens (2 secondes) et j'expire par la bouche (6 secondes).



Bouger pour libérer la tension

Je peux marcher, m'étirer, faire quelques sauts ou serrer un objet mou (ex. : balle antistress, coussin).



Réduire la stimulation

Je diminue le bruit, la lumière ou je m'éloigne de la situation si c'est possible.



Mettre mes émotions en mots

Même si c'est difficile, je peux dire : « Je suis en colère et j'ai besoin d'un moment. »



Utiliser un objet apaisant

Un toutou, une couverture, une pierre lisse ou un autre objet peut m'aider à me sentir plus en sécurité.



Me recentrer sur le moment présent

Je regarde autour de moi et je nomme 3 choses que je vois, 2 que j'entends et 1 que je ressens dans mon corps.

Si je suis avec une personne de confiance

Je peux lui faire savoir ce dont j'ai besoin. Par exemple :

« J'ai besoin d'un moment seul. Je te rejoins après. »

« Je suis très en colère. J'ai besoin que tu restes calme avec moi. »

« J'ai besoin d'aide pour me calmer. Peux-tu m'accompagner ? »

« J'ai besoin qu'on en parle plus tard. »

Demander de l'aide est un signe de courage, pas de faiblesse.



Ce qui m'aide moins pendant la tempête

- ✗ Essayer de me raisonner trop vite.
- ✗ Me dire que je n'ai pas le droit de ressentir cette émotion.
- ✗ Augmenter le ton ou m'énerver davantage.
- ✗ Me comparer aux autres.
- ✗ Prendre une décision importante sur le coup.
- ✗ Rester dans la situation qui alimente l'émotion.



Activité : ma boîte à outils d'urgence

Choisis 3 à 5 outils qui pourraient t'aider pendant une tempête émotionnelle. Tu peux en ajouter d'autres.

- | | |
|---|---|
| ☐ Respiration lente | ☐ Jeu de manipulation (balle, cube) |
| ☐ Écoute de musique calme | ☐ Endroit calme |
| ☐ Marche ou mouvement | ☐ Parler à une personne de confiance |
| ☐ Objet réconfortant | ☐ Visualiser un lieu apaisant |
| ☐ Écrire ce que je ressens | ☐ Autre : _____ |



Réflexion

Quelle est la stratégie qui m'aide le plus lorsque je déborde ?

Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois ?



École : apprendre avec mon TDAH

Des stratégies, des outils et de la bienveillance pour avancer à mon rythme !



Un parcours parfois plus difficile, mais tout à fait possible !

Le TDAH peut rendre certains aspects de l'école plus exigeants, notamment la concentration, l'organisation, la gestion du temps et la mémoire de travail. Les tâches scolaires peuvent sembler plus longues, plus demandeuses d'efforts et parfois moins intéressantes.

Cela ne signifie pas un manque d'intelligence ou de motivation. C'est simplement une façon différente de fonctionner. Avec les bonnes stratégies et un environnement adapté, il est tout à fait possible de développer son plein potentiel et de vivre des réussites scolaires.

Mes forces à l'école

Avec mon TDAH, j'ai aussi plusieurs forces qui peuvent m'aider à réussir :

- ✓ Une grande créativité
- ✓ Une bonne capacité à résoudre des problèmes
- ✓ Une pensée originale
- ✓ Beaucoup d'énergie
- ✓ Une bonne intuition
- ✓ Une capacité à voir les choses autrement
- ✓ De l'intérêt pour plusieurs sujets
- ✓ Une belle ouverture d'esprit

Défis fréquents à l'école

Voici quelques défis que je peux rencontrer :

- ! Difficulté à me concentrer longtemps
- ! Oublis de matériel ou de devoirs
- ! Gestion du temps plus difficile
- ! Tendance à remettre à plus tard (procrastination)
- ! Distractibilité (bruit, mouvements, pensées)
- ! Difficulté à suivre plusieurs consignes
- ! Tâches longues ou répétitives plus difficiles
- ! Gestion du stress (examens, échéances)

Des stratégies qui peuvent m'aider



M'organiser visuellement

J'utilise un agenda, un calendrier ou une application pour voir mes tâches et mes échéances.



Découper les tâches

Je divise les travaux en plus petites étapes et je coche chaque étape réalisée.



Gérer mon temps

J'utilise une minuterie (ex. : 25 minutes de travail, 5 minutes de pause).



Réduire les distractions

Je choisis un endroit calme et je mets mon téléphone en mode silencieux ou loin de moi.



Utiliser mes intérêts

Je cherche des façons de rendre la tâche plus intéressante (ex. : lien avec ce que j'aime).



Demander de l'aide

Je n'hésite pas à poser des questions à mes enseignants, mes parents ou mes amis.

Mon plan pour m'aider dans mes devoirs

- 1 Je prépare mon matériel avant de commencer.
- 2 Je choisis un endroit avec peu de distractions.
- 3 Je décide combien de temps je vais travailler.
- 4 Je fais des pauses régulières.
- 5 Je coche ce que j'ai fait.
- 6 Je me récompense pour mes efforts !

De petits pas, répétés chaque jour, mènent à de grands progrès !

Je peux aussi compter sur...

- ☐ Des enseignants qui comprennent mes besoins.
- ☐ Des aménagements possibles (ex. : temps supplémentaire, endroit calme, consignes écrites).
- ☐ Le soutien de mes parents à la maison.
- ☐ Des outils technologiques (ex. : ordinateur, applications).
- ☐ Des intervenants scolaires (ex. : psychoéducateur, orthopédagogue).
- ☐ Mes amis qui m'encouragent.



Activité : mes 3 objectifs scolaires

Choisis 3 objectifs que tu aimerais atteindre et écris les actions que tu peux poser.

1 Mon objectif :

Mes actions :

- ☐
- ☐
- ☐

2 Mon objectif :

Mes actions :

- ☐
- ☐
- ☐

3 Mon objectif :

Mes actions :

- ☐
- ☐
- ☐

? Réflexion

Qu'est-ce qui fonctionne bien pour moi à l'école ?

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer ?

Quelle est ma prochaine petite action ?

Écran, jeux vidéos et téléphone : garder le contrôle

Les écrans peuvent être une source de plaisir, mais c'est moi qui choisis leur place dans ma vie !



Pourquoi les écrans sont si attirants ?

Les écrans, les jeux vidéo et les téléphones sont conçus pour capter notre attention. Ils offrent des stimulations rapides, des récompenses immédiates et une grande variété de contenus. Pour un cerveau avec un TDAH, cette nouveauté constante peut être particulièrement attirante, car elle stimule la dopamine et donne une impression de bien-être immédiat.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est simplement que mon cerveau est plus sensible aux récompenses rapides. En comprenant ce qui se passe, je peux faire des choix plus conscients et garder le contrôle.

Les bons côtés des écrans

Les écrans peuvent être utiles et positifs lorsqu'ils sont bien utilisés. Par exemple :

- ✓ Me divertir et me détendre
- ✓ Jouer et socialiser avec mes amis
- ✓ Découvrir de nouveaux intérêts
- ✓ Apprendre (vidéos, tutoriels, applis)
- ✓ Créer du contenu (dessin, musique, vidéo, etc.)
- ✓ Rester en contact avec ma famille et mes amis
- ✓ Développer des compétences (utilisation des technologies)

Les risques d'un usage excessif

- ❗ Difficulté à arrêter ou à limiter le temps d'écran
- ❗ Moins de temps pour le sommeil
- ❗ Baisse de la concentration et de la motivation
- ❗ Isolement social
- ❗ Augmentation de l'anxiété ou de l'irritabilité
- ❗ Moins de temps pour l'activité physique et les loisirs
- ❗ Impact sur l'humeur et l'estime de soi

Mes stratégies pour garder le contrôle



Me fixer des limites claires

Je choisis à l'avance combien de temps je veux y consacrer et je peux utiliser une minuterie.



Planifier mes moments d'écran

Je décide des moments appropriés dans ma journée (ex. : après les devoirs, fin de journée).



Éliminer les sources de distraction

Je désactive les notifications et je garde mon téléphone loin de moi lorsque je fais une autre activité.



Varier mes activités

Je prends le temps de faire d'autres choses qui me font du bien (sport, lecture, sorties, passe-temps).



Être attentif à mes besoins

Je me demande si je suis fatigué, stressé ou ennuyé, car cela peut augmenter mon envie d'utiliser les écrans.



Me rappeler mes objectifs

Je me souviens de ce qui est important pour moi et de l'équilibre que je veux dans ma vie.

Mon plan d'action

Voici les étapes que je choisis d'essayer pour mieux gérer mon temps d'écran.

- 1 Je me fixe un objectif réaliste (ex. : maximum 2 h de jeux par jour).
- 2 J'identifie les moments où je veux utiliser les écrans.
- 3 Je choisis des activités de remplacement.
- 4 Je prépare mon environnement (ex. : téléphone hors de la vue).
- 5 Je fais un suivi de mes progrès.

Un équilibre qui me ressemble :
du temps pour les écrans,
mais aussi du temps pour
ce qui compte vraiment !



Questions à me poser

- ☐ Est-ce que j'utilise les écrans parce que j'en ai vraiment envie ou pour éviter un inconfort ?
- ☐ Est-ce que je respecte les limites que je me suis fixées ?
- ☐ Comment je me sens après avoir passé du temps sur un écran ?
- ☐ Est-ce que cela m'aide ou me nuit dans mes autres activités ?
- ☐ Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois ?

★ À retenir !

- ✓ Je choisis, je ne subis pas.
- ✓ De petits changements peuvent faire une grande différence.
- ✓ L'équilibre est possible.
- ✓ Je peux demander du soutien si j'en ai besoin.



Activité : mon défi personnel

Choisis un défi que tu aimerais essayer cette semaine.

Mon défi :

- ☐ Réduire mon temps de jeu de : _____
- ☐ Avoir des moments sans écran (ex. : repas, avant le dodo)
- ☐ Essayer une nouvelle activité
- ☐ Éteindre les notifications
- ☐ Autre : _____

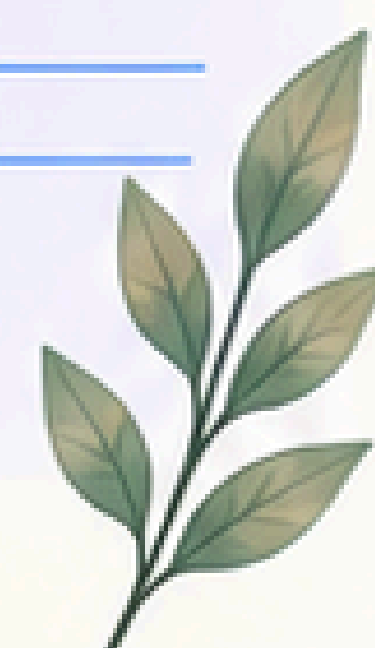
Comment je vais m'y prendre ?

? Réflexion

Qu'est-ce que je veux que les écrans m'apportent ?

Quel est mon plus grand défi avec les écrans ?

Quelle est ma prochaine petite action ?



Amitiés :

quand mon impulsivité embarque avant moi

Des relations positives, c'est possible, même avec un TDAH !

Des amis
qui m'acceptent
tel que je suis,
c'est précieux !



Pourquoi l'impulsivité peut nuire à mes amitiés ?

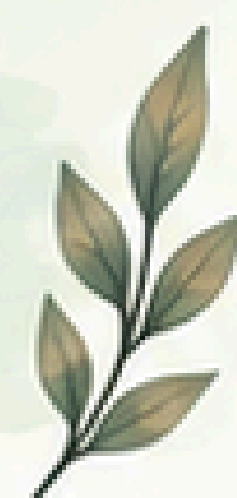
L'impulsivité peut me faire parler ou agir avant de réfléchir. Je peux interrompre, dire des choses sans filtre, changer rapidement de sujet ou avoir du mal à attendre mon tour. Ces comportements peuvent parfois être mal compris par les autres, même si ce n'est pas mon intention.

Cela ne veut pas dire que je suis une mauvaise personne ou un mauvais ami. Mon cerveau fonctionne autrement. En comprenant mieux mes réactions, je peux développer des stratégies pour vivre des amitiés plus stables et satisfaisantes.

Les forces que j'apporte dans mes amitiés

- ✓ Je suis souvent spontané et drôle.
- ✓ J'ai une grande énergie.
- ✓ Je suis authentique et sincère.
- ✓ Je fais preuve de créativité.
- ✓ Je suis enthousiaste et motivant.
- ✓ Je peux être très loyal.
- ✓ J'ai une bonne capacité à m'intéresser aux passions des autres.
- ✓ J'apporte une belle intensité dans les relations.

Mes différences peuvent aussi être des forces dans mes amitiés !



Des situations qui peuvent être plus difficiles

- ! Couper la parole sans m'en rendre compte.
- ! Dire des choses blessantes sur le moment.
- ! Avoir de la difficulté à respecter les limites des autres.
- ! Réagir trop fortement lors d'un conflit.
- ! Avoir besoin d'être le centre de l'attention.
- ! Changer d'idée rapidement ou ne pas suivre les plans.
- ! Prendre des décisions impulsives qui peuvent me mettre dans des situations à risque.

Stratégies pour des amitiés plus harmonieuses



Prendre une pause avant de parler

Je respire et je me demande si c'est le bon moment et la bonne façon de le dire.



Être à l'écoute

Je laisse l'autre terminer et je montre que je m'intéresse à ce qu'il dit (regard, hochement de tête, questions).



Respecter les limites

Je m'assure de respecter les goûts, les choix et l'espace des autres.



Réfléchir aux conséquences

Je pense aux impacts possibles de mes paroles et de mes actions.



Réparer si nécessaire

Si j'ai blessé quelqu'un, je peux m'excuser et essayer de faire mieux la prochaine fois.



M'entourer de personnes positives

Je passe du temps avec des amis qui me respectent, m'acceptent et m'encouragent à être la meilleure version de moi-même.

Avant d'agir : mon aide-mémoire

- 1 Je m'arrête un instant.
- 2 Je prends une respiration.
- 3 Je me demande : « Est-ce que c'est une bonne idée maintenant ? »
- 4 Je pense aux conséquences.
- 5 Je choisis la meilleure option pour moi et pour l'autre.

Prendre le temps de réfléchir m'aide à bâtir des relations plus solides et positives !



Questions à me poser

- ☐ Est-ce que je respecte le temps de parole des autres ?
- ☐ Est-ce que mes paroles sont gentilles et respectueuses ?
- ☐ Est-ce que je fais preuve d'ouverture aux idées différentes ?
- ☐ Est-ce que je gère bien mes émotions lors d'un conflit ?
- ☐ Est-ce que je m'entoure d'amis qui me font du bien ?
- ☐ Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois ?



À retenir !

- ✓ Je peux apprendre à mieux gérer mon impulsivité.
- ✓ Des amitiés saines sont possibles.
- ✓ Je fais une différence positive dans la vie des autres.
- ✓ Je suis un ami précieux, avec mes forces et mes défis.



Activité : mes objectifs d'amitié

Choisis 2 ou 3 objectifs que tu aimerais travailler pour améliorer tes amitiés.

Mon objectif 1 :

Mes actions :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon objectif 2 :

Mes actions :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon objectif 3 :

Mes actions :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Réflexion

Qu'est-ce que j'apprécie le plus chez mes amis ?

Qu'est-ce que je peux faire pour être un meilleur ami ?

Comment je me sens quand je passe du temps avec des personnes qui me font du bien ?



Je suis beaucoup plus que mon TDAH

Mon TDAH fait partie de moi, mais il ne me définit pas !

Un cerveau
différent,
une belle façon
de voir le
monde !



Mon TDAH est une partie de mon histoire

Le TDAH fait partie de moi. Il influence certaines de mes façons de penser, de ressentir et d'agir. Il peut parfois rendre des choses plus difficiles, mais il m'apporte aussi des forces uniques.

Je suis une personne complète, avec des rêves, des talents, des valeurs, des qualités et une histoire qui m'est propre. Mon TDAH est une pièce du casse-tête, mais il ne définit pas tout ce que je suis.

Apprendre à mieux me connaître, c'est aussi reconnaître ce qui me rend unique et précieux, avec ou sans TDAH.

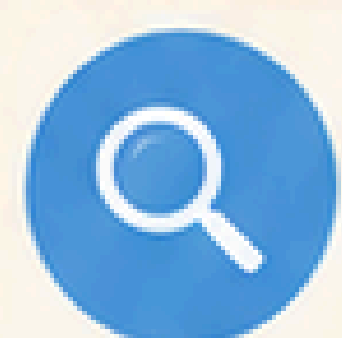
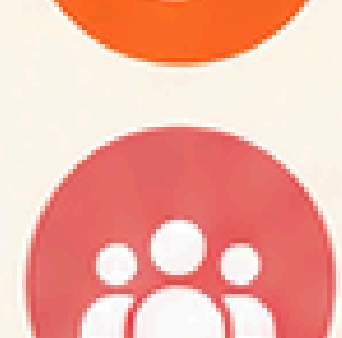
Des forces souvent associées au TDAH

- ✓ Une grande créativité
- ✓ Une pensée originale
- ✓ Beaucoup d'énergie
- ✓ Une curiosité naturelle
- ✓ Une capacité à voir les choses autrement
- ✓ Une bonne intuition
- ✓ Un sens de l'humour développé
- ✓ De la passion quand quelque chose m'intéresse
- ✓ Une grande capacité d'adaptation
- ✓ Une résilience impressionnante

Des qualités qui me définissent aussi

- ♥ Je suis une personne unique.
- ★ J'ai des valeurs importantes.
- 🌿 J'ai des passions qui me font vibrer.
- 👥 J'ai des personnes qui m'aiment et me soutiennent.
- ☀️ J'ai des forces qui vont bien au-delà de mon TDAH.
- 🏔️ J'ai le droit d'être fier de moi et de ce que j'accomplis.

Changer mon regard sur moi

-  **Reconnaître mes forces**
Je prends le temps d'identifier ce que je fais bien et ce dont je suis fier.
-  **Voir mes défis autrement**
Mes défis ne signifient pas que je suis moins capable. Ils font partie de mon parcours et je peux développer des stratégies.
-  **Me parler avec bienveillance**
Je choisis des mots encourageants et je suis moins dur envers moi-même.
-  **Me fixer des objectifs qui me ressemblent**
Je choisis des objectifs réalistes et importants pour moi, pas seulement pour les autres.
-  **M'entourer de personnes positives**
Je passe du temps avec des gens qui me respectent, m'acceptent et m'encouragent.
-  **Célébrer mes progrès**
Chaque petit pas compte. Je suis fier de mes efforts !

Ce que je me dis au lieu de...

- | Au lieu de penser... | Je choisis de me dire... |
|-----------------------------------|---|
| « Je suis trop impulsif. » | → « Je peux apprendre à prendre une pause. » |
| « Je n'y arrive jamais. » | → « Je fais de mon mieux et j'apprends. » |
| « Je suis désorganisé. » | → « Je peux utiliser des outils qui m'aident. » |
| « Je suis trop différent. » | → « Ma différence est une force. » |
| « Je fais toujours des erreurs. » | → « J'apprends de mes erreurs. » |
| « Je ne suis pas assez bon. » | → « J'ai de la valeur, tel que je suis. » |

Je suis en chemin.
Et ce chemin aussi
fait partie de ma force !

Mes sources d'inspiration

- 💡 Des personnes qui vivent avec un TDAH et qui m'inspirent (artistes, sportifs, entrepreneurs, etc.).
- 📖 Des histoires de réussites et de persévérance.
- 🌍 Des modèles qui montrent qu'il est possible d'avoir une vie épanouissante avec un TDAH.
- ♥ Les personnes de mon entourage qui croient en moi.
- ★ Moi-même, quand je vois le chemin que j'ai déjà parcouru.

★ À retenir !

- ✓ Je suis une personne unique et précieuse.
- ✓ Mon TDAH fait partie de moi, mais il ne me définit pas.
- ✓ J'ai des forces, des talents et des rêves.
- ✓ Je peux être fier de qui je suis.
- ✓ Je construis mon avenir, un pas à la fois.



Activité : mon portrait positif

Remplis les espaces ci-dessous pour te rappeler tout ce qui fait de toi une personne unique.

3 qualités que j'apprécie chez moi :

- _____
- _____
- _____

3 choses que je fais bien :

- _____
- _____
- _____

3 personnes qui comptent pour moi :

- _____
- _____
- _____

3 rêves pour mon avenir :

- _____
- _____
- _____

? Réflexion

Qu'est-ce que j'aime le plus chez moi ?

De quelle manière mon TDAH m'apporte aussi des forces ?

Quelle est une petite action que je peux poser cette semaine pour me sentir bien avec moi-même ?

Quand demander de l'aide ?

Demander de l'aide, c'est aussi une force !

Tu n'as pas à tout gérer seul. Il existe des ressources et des adultes prêts à t'accompagner.



C'est quoi, demander de l'aide ?

Demander de l'aide, c'est aller chercher du soutien auprès d'une personne de confiance ou d'un professionnel lorsqu'une situation devient difficile à gérer seul. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt une façon responsable de prendre soin de soi et de favoriser son bien-être.

Le TDAH peut parfois rendre les choses plus complexes. Même avec de bonnes stratégies, il peut arriver que certains défis persistent et qu'un soutien supplémentaire soit nécessaire.

Pourquoi c'est important ?

- ✓ Obtenir des outils adaptés à ta réalité.
- ✓ Mieux comprendre ce que tu vis.
- ✓ Prévenir l'aggravation des difficultés.
- ✓ Améliorer ton fonctionnement au quotidien (école, maison, relations).
- ✓ Développer ta confiance en toi.
- ✓ Te sentir moins seul.
- ✓ Bénéficier d'un regard extérieur et bienveillant.
- ✓ Trouver des solutions concrètes.

Des signes qui indiquent qu'il est peut-être temps de demander de l'aide

- ❗ Mes difficultés nuisent beaucoup à mon fonctionnement.
- ❗ Je me sens souvent découragé, triste ou anxieux.
- ❗ J'ai de la difficulté à gérer mes émotions.
- ❗ Mes relations (famille, amis, école) sont souvent tendues.
- ❗ J'ai l'impression d'essayer beaucoup, mais de ne pas avancer.
- ❗ Je perds confiance en moi.
- ❗ Je pense à me faire du mal.

Vers qui me tourner ?



Mes parents ou un adulte de confiance

Ils peuvent m'écouter, m'accompagner dans mes démarches et m'aider à trouver les bonnes ressources.



Le milieu scolaire

Je peux parler à un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue, un conseiller d'orientation ou un technicien en éducation spécialisée.



Les professionnels de la santé

Médecin de famille, pédiatre, psychologue, neuropsychologue, psychiatre ou autre professionnel selon mes besoins.



Les ressources communautaires

Des organismes offrent du soutien, de l'information et des activités adaptées aux jeunes ayant un TDAH.



Les lignes d'écoute

Je peux contacter une ligne d'aide si j'ai besoin de parler ou d'être soutenu rapidement.

Comment me préparer à demander de l'aide ?

- 1 Je prends un moment pour réfléchir à ce que je vis (mes difficultés, mes besoins, mes objectifs).
- 2 Je note des exemples concrets de situations qui sont difficiles pour moi.
- 3 Je pense aux questions que je souhaite poser.
- 4 Je choisis une personne de confiance ou un professionnel pour en parler.
- 5 Je me rappelle que ma démarche est valide et importante.

Demander de l'aide, c'est faire un pas de plus vers la personne que je veux devenir ! ❤️

Questions à me poser

- ☐ Est-ce que mes difficultés m'empêchent de faire certaines activités importantes ?
- ☐ Est-ce que je me sens souvent dépassé, même avec mes stratégies ?
- ☐ Est-ce que je me sens seul ou incompris dans ce que je vis ?
- ☐ Est-ce que mes émotions deviennent trop difficiles à gérer ?
- ☐ Est-ce que j'ai des questions sur mon TDAH ou sur les options de traitement ?
- ☐ Est-ce que je veux simplement en parler avec quelqu'un ?

? Réflexion

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir à l'aise de parler de mes difficultés ?

Qu'est-ce que je souhaite pour la suite ?

Quelle est la première petite action que je peux faire dès cette semaine ?



Activité : mon plan pour demander de l'aide

Remplis les étapes ci-dessous pour t'aider à passer à l'action.

1 Ce que je veux demander de l'aide pour :

2 À qui je vais en parler ?

- ☐ Parent
- ☐ Enseignant
- ☐ Psychoéducateur
- ☐ Psychologue
- ☐ Médecin
- ☐ Autre : _____

3 Ma prochaine étape :

- ☐ Prendre rendez-vous
- ☐ En parler à mes parents
- ☐ Préparer mes questions
- ☐ Noter des exemples
- ☐ Chercher une ressource
- ☐ Autre : _____

Ressources pour aller plus loin

Des outils, des gens et des idées pour t'accompagner dans ton parcours !

Demander de l'aide, c'est une preuve de courage et une façon d'avancer vers ce qui compte pour toi !



Organismes à Québec

Des services de proximité pour les jeunes et leurs familles.



Services TDAH & +

Principal organisme de référence de la Capitale-Nationale (anciennement connu sous le nom d'Association Panda Capitale-Nationale). Il propose du soutien téléphonique, des ateliers, du coaching et des groupes d'entraide pour les jeunes dès 5 ans et leurs parents.



9545, boulevard de L'Ormière, Québec



servicestdahetplus.org



Regroupement des Associations PANDA du Québec

Réseau provincial qui aide à la réussite scolaire et sociale des jeunes ayant un TDAH.



associationpanda.qc.ca



Clinique FOCUS

Clinique médicale interdisciplinaire spécialisée offrant des services d'évaluation et de traitement pour enfants et adolescents.



www.cliniquefocus.com



CIUSSS de la Capitale-Nationale

Le réseau de santé public offre des services d'évaluation et de suivi via les CLSC de la ville.



ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/famille-enfants-parents/enfants/deficit-attention



Livres recommandés

Des lectures pour mieux comprendre, s'inspirer et découvrir des stratégies concrètes.



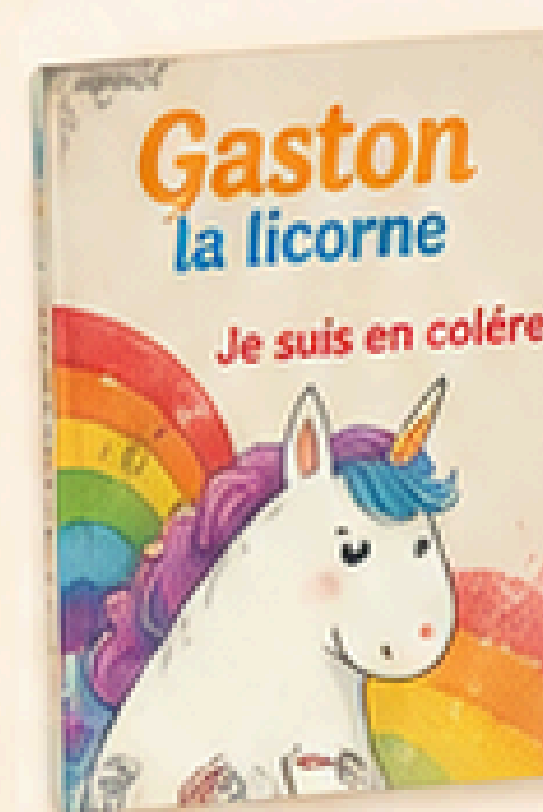
Mon cerveau a besoin de lunettes

Écrit par la D^{re} Annick Vincent, ce livre est la référence incontournable au Québec pour expliquer le TDAH aux enfants de façon simple et imagée.



TDAH – La boîte à outils

(Éditions de Mortagne)
Conçu par la neuropsychologue Ariane Hébert, cet ouvrage regorge de stratégies concrètes pour aider les jeunes à s'organiser et à gérer leurs débordements d'énergie.



Gaston la licorne – Je suis en colère

(Hachette Enfants)
Idéal pour les plus petits afin d'apprendre à réguler les émotions intenses souvent liées au TDAH.



Sites web et outils en ligne

Des plateformes fiables pour s'informer, se former et trouver des outils pratiques.



Fondation
Philippe Laprise

Fondation Philippe Laprise

Une plateforme centralisant des formations, des conseils scientifiques et un répertoire complet de ressources validées pour les familles québécoises.



fondationphilippeLaprise.com/ressources-tdah/



CADDAC

(Centre de sensibilisation au TDAH, Canada)

Propose d'excellents webinaires, des fiches d'information et des outils de défense des droits pour les élèves en milieu scolaire.

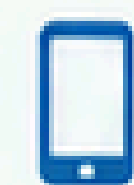


caddac.ca/fr/



Application Inflow

Une application basée sur la thérapie cognitivo-comportementale qui aide les adolescents à mieux comprendre leur fonctionnement et à s'organiser au quotidien.



Disponible sur l'App Store et Google Play.



Balados (Podcasts)

Des épisodes inspirants pour mieux comprendre le TDAH.



RADIO-CANADA
OHDIO

La santé des enfants : saisir les complexités du TDAH

(Radio-Canada Ohdio)
Un épisode vulgarisé avec des professionnels de la santé et une éducatrice spécialisée qui expliquent le diagnostic et partagent des astuces applicables à la maison.



ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7780/dis-moi-docteur/688232

S'informer, se faire accompagner, trouver les bons outils... Chaque petite étape peut faire une grande différence !

