

ATELIER TDA/H

Pour les adultes
présentant un TDA/H

OBJECTIFS

Mieux comprendre
mon trouble

Vivre un partage d'expériences
en pairs (témoignages)

Analyser les conséquences
du TDA/H sur mes activités

Mieux appréhender
mes émotions

Gérer mon quotidien
avec un TDA/H

Les compensations possibles
(hygiène de vie, gestion du temps,
organisation...)



CONTENU

La planification
et l'organisation de sa vie
professionnelle et sociale

La gestion des distractions

Le contrôle de l'impulsivité

L'utilisation de stratégies
de mémorisation

La confiance en soi

La mise en scène
de son imagination

L'utilisation du langage
interne

