

**GROUPE DE PARTAGE DE STRATEGIES
AUTOUR DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES
PAR DES ADULTES CONCERNÉS PAR UN TDAH.**

Bonjour à tous ! Bienvenus !

Il nous est apparu judicieux de préciser un certain nombre d'informations:

- Ce groupe est né suite à des échanges entre adultes TDAH; entre autre, lors des réunions d'accueil, organisées par l'association « **TDAH-France-Hyper-Super** » à Montpellier.
- En effet, l'offre de soin est encore peu étendue, les moyens pour faire face pas assez développés, les médecins généralistes encore peu informés, les délais de rendez-vous longs, etc... allant jusqu'à engendrer, souffrance, désarroi et sentiment de perte parfois...)
- L'idée est d'apporter un **espace d'entre-aide**, durant l'amélioration de la société sur le sujet...
- Ce **groupe de partage**, n'est pas un groupe de parole au sens thérapeutique du terme.
Néanmoins, il est important que les participants aient à l'esprit les règles suivantes, dont les animateurs s'engagent à être garants au mieux. Des « temps morts » peuvent être demandés par chacun pour rappeler ce cadre:
 - écoute les uns des autres
 - respect des opinions et non jugement
 - respect des temps de parole
 - bienveillance générale
 - confidentialité
 - non substitution au monde médical
 - informer les animateurs d'un éventuel mal-être
- **Le déroulement des échanges est le suivant:**
A tour de rôle, chacun évoque une difficulté rencontrée. Les autres expriment leur expérience sur le sujet ou participent à l'élaboration de pistes et stratégies d'adaptation. Les animatrices de l'association veillent à la médiation et régulation des échanges. Elles peuvent également faire part de leur expérience:
Martine est bénévole, dans l'association, depuis sa création, il y a près de quinze ans, et a donc acquis, une expertise significative auprès des enfants, adolescents et adultes.
Sophie est psychologue, mais avant tout, dans ce groupe, bénévole et personnellement concernée par le TDAH.
- Ce groupe est expérimental, en élaboration, chacun peut contribuer à son amélioration .
Nous vous les restituerons au fur et à mesure : nous vous remercions de votre engagement et de votre participation, ô combien précieuse ! Nous espérons qu'en retour vous y trouverez ce que vous êtes venus y chercher!

Bonne aventure à tous ! :-))

Martine : tdah34-1@tdah-france.fr

Sophie: tdah34-3@tdah-france.fr