

## **GROUPE DE PARTAGE DE STRATEGIES** **autour de difficultés rencontrées par un adulte 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, lors des réunions d'accueil, entre autre, organisées par **l'association « TDAH-France-Hyper-Super »** à Montpellier.
- **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 était donc d'apporter un **espace d'entre-aide**, durant l'amélioration de la société sur le sujet...
- Ce **groupe incite au partage**, mais n'est pas un groupe de parole au sens thérapeutique du terme. 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.**
- 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:
  - bienveillance générale
  - écoute les uns les autres
  - respect des opinions et non jugement
  - respect des temps de parole
  - confidentialité
  - non substitution au monde médical
  - informer les animateurs d'un éventuel mal-être

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 bénévole plus récente, et personnellement concernée par le TDAH.

- Ce groupe est expérimental, chacun peut contribuer à son amélioration. Nous vous remercions d'oser ce partage, ô combien précieux pour chacun d'entre nous ! 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](mailto:tdah34-1@tdah-france.fr)

Sophie: [tdah34-3@tdah-france.fr](mailto:tdah34-3@tdah-france.fr)