

S'aider soi-même

Quand on vit avec un trouble du neurodéveloppement

La santé mentale avec un trouble du neurodéveloppement (TND) ça peut être plus compliqué à cause :

- De la stigmatisation
- D'un fonctionnement différent
- De difficultés plus ou moins présentes selon la période et les circonstances

Il existe des stratégies pour préserver sa santé mentale quand on vit avec avec l'autisme, les troubles dys et/ou le TDAH*, lesquelles ?

Exprimer ses besoins particuliers

Repérer et choisir des environnements où on se sent accepté·e

Identifier et valoriser ses points forts

Apprendre à décrire simplement aux autres son TND

Chercher de la compréhension et du soutien auprès de ses proches (si bienveillant·es) ou de communautés en ligne

Repérer des personnes inspirantes ayant un TND pour se projeter

Avec des stratégies comme...

Développer des stratégies d'adaptation au quotidien

(gestion du stress, de la fatigue, etc.)

 **Vivre avec un trouble du neurodéveloppement** peut s'avérer plus compliqué **pour sa santé mentale**. Les personnes concernées développent de nombreuses **stratégies pour la préserver**. Des structures proposent du soutien adapté aux problématiques des TND. Les **TND** peuvent aussi permettre de **développer des facilités** qu'il faut apprendre à connaître pour qu'elles soient **bénéfiques pour soi**.



Sur **psyc.com.org**, une page dédiée à la santé mentale avec un **trouble du neurodéveloppement** est disponible expliquant pourquoi c'est plus compliqué et détaillant des ressources.

