

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

Repérer des personnes
inspirantes ayant un
TND pour se projeter

Avec des stratégies comme...

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

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 **psycom.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.



*TDAH : trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité