

# S'aider soi-même

## Quand on vit avec un TDAH

La santé mentale avec un TDAH  
ça peut être plus compliqué  
à cause :

- Des difficultés d'attention et/ou de l'hyperactivité
- D'autres troubles souvent associés
- D'un manque de confiance en soi

Il existe **des stratégies pour préserver sa santé** mentale quand on vit avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), **lesquelles ?**

### Tenir compte de son impulsivité

- Pour gérer son argent, établir un budget et préférer l'espèce pour un meilleur suivi des dépenses
- S'entourer de personnes stables

### Organiser sa journée

- Dresser des listes de tâches et prioriser
- Planifier le temps nécessaire par tâche
- Utiliser agenda, montre, minuteur visuel, applis de gestion du temps
- Programmer des alarmes pour les rdv

### Préserver ses relations

- Reconnaître et annoncer ses difficultés (limites et besoins)
- Apprendre à s'excuser
- Observer et reproduire les codes sociaux

### Organiser son espace

- Ranger les choses toujours à la même place
- S'équiper de paniers, boîtes, etc.
- Utiliser des étiquettes et codes couleurs pour classer

### Ne pas s'ennuyer

- Choisir un métier multitâches
- Aller vers des tâches qui nous font envie

Avec des stratégies pour...

### Contre la procrastination

- Décomposer l'action prévue en une série de tâches
- Se fixer un objectif de temps plutôt que de quantité de travail

### Rester concentré-e

- Identifier les sources de distraction et les éliminer
- Utiliser la technique Pomodoro (25 min de concentration suivies de 5 min de pause)



**Vivre avec un TDAH** 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 du TDAH. **Le TDAH** peut aussi permettre de **développer des facilités** qu'il faut apprendre à connaître pour qu'elles soient **bénéfiques pour soi.**



Sur [psycom.org](https://psycom.org), une page dédiée à la santé mentale avec un TDAH est disponible expliquant pourquoi c'est plus compliqué et détaillant des ressources.

