

→

COMMUNICATION

←

Les personnes hyperactives et impulsives peuvent à elles seules animer une soirée. Elles ont toujours plusieurs anecdotes à raconter ou réagissent du tac au tac aux propos de leurs confrères. Les personnes TDA/H parlent beaucoup, parfois en utilisant toutes les parties de leur corps. C'est ce qu'on appelle la surcommunication. Parallèlement à cela, vient une sous-communication. Les personnes TDA/H vont tout laisser échapper dans les relations sociales, par exemple la gêne d'une personne après un commentaire de sa part. Cela dit, cette sous-communication est caractérisée par la perte de nombreuses interactions, signaux et bribes de conversation. C'est ce qui fait que la communication n'est pas optimale.

MON ENTOURAGE



SAVOIR S'ENTOURER DES BONNES PERSONNES

- Des gens qui connaissent votre juste valeur et qui vous aident à vous épanouir
- Découvrir ses forces, les apprécier et s'appuyer sur elles pour grandir, tout en tenant compte de ses propres défis

ASTUCES EN GROUPE





- Éviter de s'asseoir à la place centrale, choisir plutôt une place dans un coin pour éviter les stimulants et faire en sorte qu'il y ait moins d'interlocuteurs aux alentours.
- Quitter la salle pour aller respirer un peu d'air frais et reprendre ses esprits avant de retourner dans le groupe

TRUCS ET ASTUCES POUR AMÉLIORER VOS RELATIONS

- Apprendre à déchiffrer la communication non verbale
- Faire une bonne première impression
- Lorsqu'on vous fait la remarque, ne prenez pas les choses personnellement
- Apprendre à faire la différence entre le refus et le rejet
- Lorsque vous interrompez les gens, reconnaissez-le
- Apprenez à bavarder
- Sachez reconnaître la fin d'une conversation
- Mettre en place des techniques pour retenir les prénoms et noms
- Apprenez les règles de bienséance et de diplomatie
- Admettez vos torts
- Ne vous servez pas de votre TDA/H comme excuse



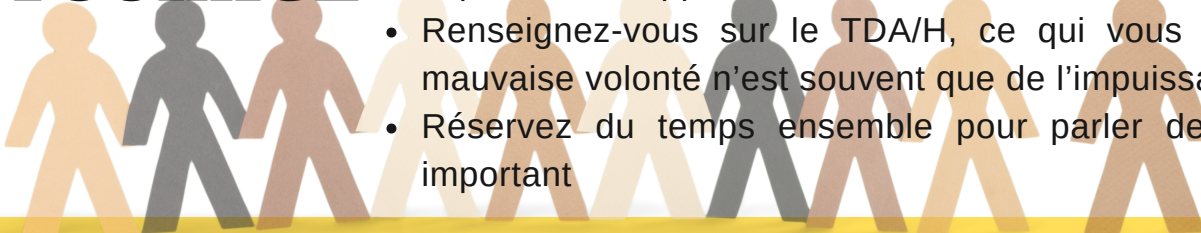
Reformulez ce que votre interlocuteur dit est un excellent exercice qui vous aidera à vous concentrer sur son discours et vous permettra d'éviter les interruptions inopportunes.

Apprenez à vous connaître. Observez votre comportement en société et tentez d'identifier les bons et les mauvais coups. Inutile de se culpabiliser ou de mettre la responsabilité sur les autres.

Apprenez à écouter les autres, à faire des compliments et à dire non. Apprenez à gérer vos émotions pour ne pas vous laisser emporter, et utilisez tous les moyens mis à votre disposition pour retrouver confiance en vous.

Apprenez à demander de l'aide quand vous en avez besoin. Prenez le plus souvent possible le temps d'observer les gens, de passer du temps avec eux sans autant intervenir, apprenez à mieux les connaître.

POUR L'ENTOURAGE



- Apprendre à rappeler quelque chose à l'autre sans l'accuser
- Faire la différence entre les points importants et moins importants et apprendre à les laisser de côté
- Renseignez-vous sur le TDA/H, ce qui vous paraît de la mauvaise volonté n'est souvent que de l'impuissance
- Réservez du temps ensemble pour parler de ce qui est important

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2011). Le TDA/H chez l'adulte. Une question de gestion. TDA/H Belgique.
2. BORMS, Gil., STES, Steven., VAN DEN HEUVEL, Ria. (2009). Je suis hyperactive ! Édition de boeck.