



Dr. Hibou

ÉCOUTER • ANCRER • PRENDRE SOIN

TSA & TDAH



Deux fonctionnements différents. Une équipe, un choix.

Ni mode d'emploi,
ni règle universelle.
Juste des repères pour
mieux se comprendre
et construire notre
manière d'aimer. 

TDAH



- Intense, curieux, créatif, enthousiaste
- Recherche de nouveauté et de stimulation
- Énergie en dents de scie, dispersion
- Difficultés d'organisation, oublis fréquents
- Impulsivité, besoin de liberté
- Parle vite, pense vite, passe d'une idée à l'autre

BESOIN CLÉ : variété, mouvement, autonomie, souplesse, feedback rapide.



Deux cerveaux différents,
une équipe extraordinaire.

TSA



- Profondeur, loyauté, sens du détail
- Besoin de prévisibilité et de sens
- Hypersensibilités sensorielles possibles
- Pensée logique, recherche de cohérence
- Fatigue sociale, besoin de récupération
- Attaché aux routines et aux repères

BESOIN CLÉ : clarté, sécurité, cohérence, temps de préparation, respect des limites.

NOS SUPER-POUVOIRS



COMPLÉMENTARITÉ NATURELLE

L'élan du TDAH + la profondeur du TSA créent une dynamique puissante.



CRÉATIVITÉ & INNOVATION

Idées, projets, solutions originales. Quand on s'y met, on va loin.



FIDÉLITÉ & ENGAGEMENT

Une loyauté profonde et une capacité à bâtir dans la durée.



REGARDS DIFFÉRENTS, VISION GLOBALE

On voit des choses que l'autre ne voit pas. Ensemble, on voit plus juste.



AUTHENTICITÉ

Moins de faux-semblants. On préfère la vérité à la façade.



SENS & IDÉAUX PARTAGÉS

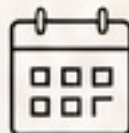
Des valeurs fortes et l'envie de contribuer à quelque chose de plus grand.

LÀ OÙ IL FAUT VEILLER



1 SPONTANÉITÉ VS PRÉVISIBILITÉ

Les changements imprévus peuvent stresser le TSA. Le TDAH peut se sentir étouffé par trop de règles.



2 SILENCE : PAS LA MÊME SIGNIFICATION

Le retrait du TSA n'est pas un rejet. Le silence du TDAH n'est pas du désintérêt. Dire, rassurer, confirmer.



3 L'IMPLICITE EST INFLAMMABLE

Chacun peut croire que l'autre « devrait savoir ». Beaucoup de malentendus viennent d'informations jamais arrivées à destination.



4 SURCHARGE : LE CERCLE INFERNAL

L'un avance pour réparer, l'autre recule pour respirer. Prévoir un protocole de pause et de reprise.



5 PARENT/ENFANT : ZONE DANGEREUSE

Gérer à la place, rappeler, porter la charge... cela épuise et détruit le désir. Répartir, outiller, externaliser.



6 SENSIBILITÉS SENSORIELLES

Bruit, lumière, toucher, fatigue... Respecter les limites sensorielles pour préserver le lien et l'intimité.



CE QUI AIDE AU QUOTIDIEN



COMMUNICATION CLAIRE

Dire ses besoins, ses limites, ce qu'on ressent. Moins de télépathie, plus de clarté.



RITUELS DE SÉCURITÉ

Repères stables : message avant pause, moment défini pour se retrouver, règles connues.



PLANS SOUPLES

Des routines avec de la marge pour l'imprévu. Prévenir plutôt que réparer.



INTENTION ≠ IMPACT

On peut ne pas vouloir blesser et quand même blesser. Écouter l'impact, pas seulement l'intention.



OUTILS EXTERNES

Agendas partagés, rappels, lists visibles, minuteurs. Moins de charge mentale, plus d'équité.



PRENDRE SOIN DE SOI

Sommeil, pauses, temps seul, intérêts personnels. On ne peut pas aimer si on est vide.



DES PHRASES QUI AIDENT

- ♥ "J'ai besoin de... pour me sentir en sécurité."
- ♥ "Ce n'est pas contre toi, j'ai juste besoin de temps / d'espace."
- ♥ "Je ne sais pas encore ce que je ressens, mais je veux être honnête avec toi."
- ♥ "Quand tu... je me sens..., et j'ai besoin de..."
- ♥ "Est-ce qu'on peut clarifier ce qui se passe entre nous ?"



LE SECRET DU HIBOU



Traduire l'autre au lieu de le juger.
L'intensité n'est pas une menace.
La routine n'est pas un refus de vivre.

Deux langages différents peuvent écrire la plus belle histoire, si on accepte d'apprendre les mots de l'autre.



À RETENIR



Une relation TDAH-TSA n'est ni facile, ni impossible : elle est consciente. Elle demande des efforts, mais elle peut offrir :

- une compréhension rare
- une loyauté profonde
- une équipe solide face au monde
- beaucoup de rires et d'aventures

Bref, une maison construite sur mesure, avec des plans très précis et parfois.

