

Bonjour !
Je suis le Dr Hibou.
Chaque cerveau est différent.
Comprendre, respecter et s'entraider : voilà le secret d'une super équipe !

TDAH + TSA

FRÈRE & SŒUR :

deux fonctionnements différents, une équipe géniale !



FONCTIONNEMENT MODE RAPIDE

- Les idées arrivent vite.
- Je parle tout de suite.
- Les mots ne sont pas toujours parfaits.

Je sais ce que je veux dire, mais le mot exact m'échappe parfois !

MES FORCES

- Plein d'idées
- Créative et intuitive
- Voit plein de possibilités
- Énergie contagieuse

1. COMMENT UNE DISCUSSION SE PASSE... ET OÙ EST LE PIÈGE

LE PIÈGE

Le point où les deux modes de fonctionnement se cognent.

VS

FONCTIONNEMENT MODE PRÉCIS

- Les idées arrivent après réflexion.
- Je choisis les mots avec précision.
- J'utilise le bon terme pour que ce soit exact.

Les mots doivent être justes pour que tout le monde comprenne la même chose.

MES FORCES

- Rigueur et précision
- Sens du détail
- Logique et analyse
- Fiable et loyal

Tu as utilisé le mauvais mot.

Mais tu comprends ce que je voulais dire !

Tu me cherches.

Mais ce n'est pas ce que tu as dit.

Tu refuses d'être précis.

Tu n'es jamais rigoureuse.

RÉSULTAT :
Frustration, tensions, disputes... chacun se sent incompris.

2. COMMENT DEVENIR UNE ÉQUIPE

J'APPRENDS À :

- ✓ Ralentir 2 secondes avant de parler.
- ✓ Chercher un mot plus précis.
- ✓ Dire : "Je ne trouve pas le bon mot."
- ✓ Accepter d'être corrigée sans le vivre comme une attaque.

Je ralentis un peu et je cherche mes mots !

Je cherche d'abord à comprendre l'idée !

J'APPRENDS À :

- ✓ Attendre la fin avant de corriger.
- ✓ Chercher l'intention d'abord.
- ✓ Demander : "Est-ce que j'ai compris ?"
- ✓ Accepter qu'on puisse être compris même avec un mot imparfait.

**COMPRÉHENSION
RESPECT
COMPLICITÉ**

NOTRE FORCE COMBINÉE

Elle imagine, lui structure. Elle ouvre les portes, il construit le pont. Ensemble, ils vont plus loin !

3. NOS RÈGLES D'OR

- Chercher à comprendre avant de corriger.
- Critiquer les idées, jamais les personnes.
- Corriger uniquement si :
 - cela change le sens
 - c'est dangereux
 - la personne le demande
- Dire : "Tu as compris ce que je voulais dire même si le mot n'était pas parfait ?"
- Répondre : "Oui, j'ai compris l'idée. Je voulais juste préciser le terme."
- Personne ne gagne une discussion avec le meilleur vocabulaire !
- Deux cerveaux différents, deux super-pouvoirs complémentaires !

4. CE QUE CHACUN PEUT S'ENTRAÎNER

MODE RAPIDE

- Faire une pause de 2 secondes avant de répondre.
- Chercher un mot plus précis.
- Dire : "Je ne trouve pas le bon mot."
- Accepter d'être corrigée sans le vivre comme une attaque.

MODE PRÉCIS

- Attendre la fin de la phrase avant de corriger.
- Chercher d'abord l'intention.
- Demander : "Est-ce que j'ai compris ?"
- Accepter qu'on puisse être compris même avec un mot imparfait.

S'entraîner, ce n'est pas pour être parfait, c'est pour mieux se comprendre !

5. LA RÈGLE LA PLUS IMPORTANTE

Le but d'une conversation n'est pas d'avoir raison. Le but est que l'autre se sente compris. Les mots servent à transporter une idée. Ils ne sont pas l'idée elle-même.

★ Rappel : on se respecte, on s'écoute et on avance ensemble ! ♥

6. DES ACTIVITÉS POUR CRÉER DE LA COMPLICITÉ

- Escape game en duo
- Construire LEGO complexe
- Cuisiner ensemble
- Inventer une histoire ou un jeu
- Projet photo / vidéo
- Enquêtes et mystères