

AMOUR ENTRE TDAH ET TSA

Quand l'étincelle rencontre le refuge

Deux fonctionnements différents peuvent créer une relation intense, joyeuse et profondément complémentaire. À condition de comprendre, de communiquer et de s'accorder.

TDAH



- Intensité, curiosité, créativité
- Besoin de nouveauté et de stimulation
- Énergie en dents de scie
- Difficultés d'organisation et d'attention
- Tendance à agir d'abord, penser ensuite

TSA



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



Deux cerveaux différents, une équipe extraordinaire.

NOS SUPER-POUVOIRS (SYNERGIES)



INTENSITÉ + PROFONDEUR

Le TDAH apporte l'étincelle, le TSA apporte la profondeur. La passion devient durable.



NOUVEAUTÉ + STABILITÉ

L'un ouvre les fenêtres, l'autre construit les murs. L'aventure dans un cadre sûr.



AUTÉNTICITÉ PARTAGÉE

Fatigués des codes sociaux, nous pouvons créer nos propres règles et notre langage.



MOUVEMENT + ANCRAGE

Le TDAH explore, tente, lance. Le TSA structure, ancre, sécurise. Ensemble, on avance loin.



INTÉRÊTS PASSIONNÉS

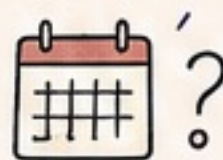
Des passions intenses de chaque côté qui peuvent devenir des territoires communs riches.

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 peut être vécu comme un rejet par le TDAH. L'oubli ou l'absence de réponse du TDAH peut être vécu comme une rupture par le TSA.



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

Quand l'un se retire pour récupérer, l'autre peut intensifier sa demande de contact. Et l'un et l'autre s'épuisent.



5 PARENT/ENFANT : ZONE DANGEREUSE

L'un organise, rappelle, gère tout... l'autre se sent infantilisé et perd sa confiance.



6 SENSIBILITÉS SENSORIELLES

Bruit, lumière, toucher, fatigue... Tout peut influencer l'humeur, le désir, la disponibilité.



CE QUI AIDE AU QUOTIDIEN



COMMUNIQUER CLAIREMENT

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



RITUELS DE SÉCURITÉ

Des repères stables : un message quand on a besoin d'espace, un moment pour se retrouver, des 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..." plutôt que "Tu ne fais jamais..."
- ♥ "Je me sens ..., quand ..., j'aurais besoin de ..."
- ♥ "Je suis saturé, je reviens à ..."
- ♥ "J'ai besoin d'un peu d'imprévu / d'un peu de plan."
- ♥ "Ce n'est pas que je ne veux pas, c'est que je ne peux pas pour l'instant."



LE SECRET DU HIBOU

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

Deux langues différentes 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 une musique à fond.



RÈGLE D'OR



On n'est pas là pour se changer l'un l'autre, mais pour s'accorder avec bienveillance.



L'amour, version neuroatypique.

Dr Hibou