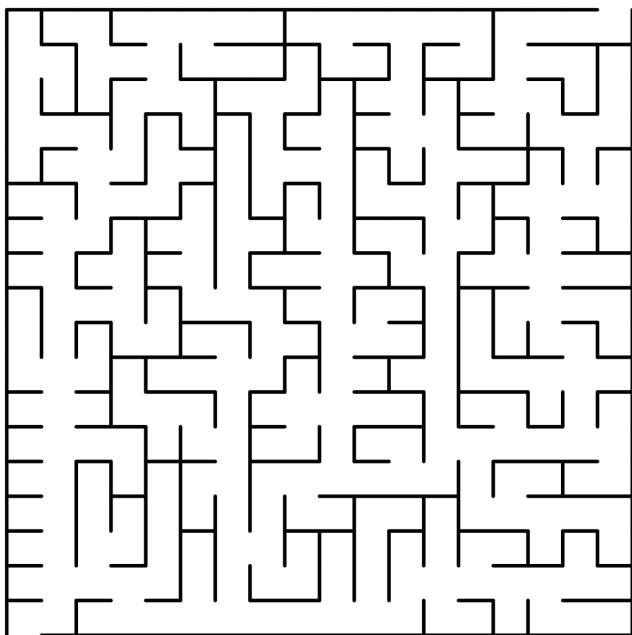


## JOUONS !

J'ai oublié mon chemin, aide moi à rentrer à la maison



Le TDAH peut rendre certaines choses plus difficiles, mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas réussir et être heureux !

Chaque famille est **unique**, la tienne aussi !

## JOUONS !

Trouve les **défis** que ton frère ou ta soeur peut rencontrer au quotidien...

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | P | O | R | G | A | N | I | S | E | R |
| C | O | N | C | E | N | T | R | E | R | I |
| V | N | R | H | A | N | F | M | W | E | M |
| O | C | A | Y | G | M | Y | É | H | Q | P |
| U | T | N | G | I | F | O | M | V | C | A |
| Y | U | G | I | T | A | U | O | Y | R | T |
| C | A | E | È | A | T | B | R | C | R | I |
| Y | L | M | N | T | I | L | I | A | W | E |
| C | I | E | E | I | G | I | S | T | Z | N |
| U | T | N | O | O | U | S | E | N | W | C |
| R | É | T | W | N | E | K | R | X | P | E |

Agitation  
Concentrer  
Fatigue  
Hygiène

Impatience  
Mémoriser  
Organiser  
Oublis

Ponctualité  
Rangement



Tu souhaites en savoir + sur ce trouble ?

Scanne ce QR Code pour visionner une courte vidéo explicative 📺

Ton frère - Ta soeur a un TDAH ... et toi dans tout ça ? © 2025  
by Lisa Lambert is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)

## Ton frère - Ta soeur a un **TDAH** ... et toi dans tout ça ?

Trouble de Déficit de l'Attention  
avec/sans Hyperactivité

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI !

Découvre le TDAH en  
Jouant avec moi !



## Le TDAH c'est quoi ?

Ton **cerveau**, c'est comme une grande tour de contrôle qui t'aide à *penser, à te concentrer, à bouger et à gérer tes émotions*.

Le TDAH c'est un **trouble** du **neurodéveloppement**.

Ton frère ou ta sœur peut avoir du mal à *se concentrer, à rester en place ou à bien s'organiser*.

Il ou elle **ne le fait pas exprès** ! Sa tour de contrôle fonctionne juste **autrement** 😊

## Et TOI dans tout ça ?

Avoir un frère ou une sœur avec un TDAH, ça peut être :

😡 **énervant** : il ou elle parle tout le temps, oublie des choses, bouge partout...

😞 **injuste** : tu as l'impression que les adultes s'occupent plus de lui ou d'elle

😴 **fatigant** : il y a parfois beaucoup d'énergie et de bruit à la maison

😞 **triste** : parfois, tu aimerais juste que ce soit plus simple

Tout ça c'est normal ! ✅ Tu as le droit de ressentir ces émotions. L'important c'est d'en parler et de ne pas rester tout.e seul.e avec ces émotions.

Tu n'es pas le.la seule dans cette situation !

Dans ta classe, il y a environ 2 enfants qui ont aussi un frère ou une sœur qui a un TDAH.



## Comment te sentir mieux ?

**Parle** de ce que tu ressens à un adulte de confiance (tes parents, ton enseignant.e, un.e psychologue)

**Trouve des moments de calme** pour te reposer et faire des activités qui te font du bien

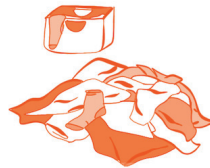
**Crée des petits rituels** avec ton frère ou ta sœur (ranger ensemble, faire un jeu après les devoirs...)

## Une journée avec un TDAH

MATIN



Réveil difficile



Habillage compliqué



Petit déjeuner



Départ en retard



Oubli du matériel

À L'ÉCOLE



Fatigue



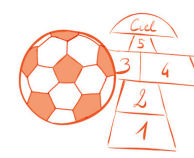
Difficultés à se concentrer



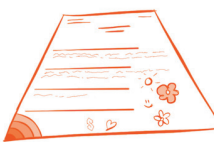
Envie de bouger



Pense à autre chose



Récréation



Difficultés à travailler

APRÈS L'ÉCOLE



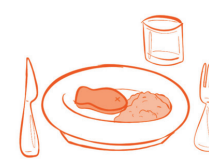
Retour à la maison



Goûter



Devoirs difficiles



Dîner



Oubli de douche



Difficultés à aller au lit