

# TDAH, stress, tensions ?

des solutions concrètes au quotidien



## 3 cycles d'ateliers pratiques pour 3 publics

Impacté par un **Trouble de l'Attention et/ou Hyperactif (TDAH)**, avec ou sans Haut Potentiel Intellectuel (HPI) ? Diagnostic posé ou non, des outils et du soutien toutes les trois semaines.

A partir d'octobre 2025 - Paule • Le Moustoir • Trébrivan

### Ados

10 Mercredis  
14h-15h30



### Prendre confiance avec un TDAH

- Gérer son stress et repartir avec des astuces efficaces
- Trouver sa place dans un groupe compréhensif
- Découvrir son fonctionnement et ses forces

### Gérer, avancer et briller avec un TDAH

- Préparer sa vie étudiante ou professionnelle
- Développer autonomie et confiance en soi
- S'organiser, gérer son stress et avancer



### Jeunes 16-25 ans

8 Mercredis 16h-18h

### Parents et éducateurs

8 Mercredis  
18h-20h



### Du chaos au calme avec enfants avec TDAH

- Comprendre et accompagner son enfant
- Apaiser les tensions pour un climat serein
- Partager, échanger et obtenir des outils concrets

**Plus d'informations** - scan du QR code ou RDV sur :  
<https://www.educationressources.com/single-project>

**Renseignements et inscriptions :**  
06 70 35 00 37 ou virginiaf@gmail.com

**Action financée avec le soutien de la MSA**

**d'Armorique et l'association Educ'Action Ressources** - adhésion de  
**10 euros** pour le cycle complet, en collaboration avec Les Loustics Atypiques.

