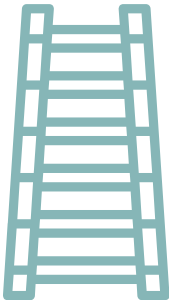
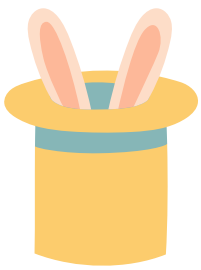
Les 8 défis quotidiens pour un TDAH ou HP



1. Organisation et gestion du temps ☐
2. Initiative et autonomie ☐
3. Adaptation au changement ☐
4. Motivation et persévérance ☐
5. Communication et relations sociales ☐
6. Confiance en soi et estime de soi ☐
7. Concentration et attention ☐
8. Difficultés financières et d'orientation ☐

☑ Dans ta vie, comment classes tu ces difficultés ? Met en première position celle qui te crée le plus de difficulté.

☑ Evalue, entre 1 et 10 chaque point (10 étant le maximum de difficulté).



Description de chaque point dans les pages suivantes

CRÉÉ PAR POTENTIEL AU CARRÉ - TOUS DROITS RÉSERVÉS