

Publication #1:

Bonjour! Nous sommes le projet ADHD! Nous savons que vous êtes occupé, mais donnez-nous 45 secondes de votre temps, nous changerons votre vie.

Le projet ADHD est une nouvelle initiative de l'Université de Windsor visant à éliminer les obstacles d'accessibilité pour les personnes atteintes de TDAH et celles qui s'identifient comme neurodiverses.

Nous sommes...

- Dirigés par des étudiants (créé et développé par un étudiant vivant avec un TDAH)
- Bâties autour de trois principes fondamentaux: l'éducation, l'égalité et de l'autonomie
- Prêts à rendre l'expérience universitaire incroyable pour TOUS les étudiants

Nous proposerons...

- Des ateliers gratuits
- Mini-présentations
- Des ressources sur les TDAH et plus

Toujours en train de lire? Nous avons retenu votre attention:

Visitez notre site Web (recherchez "le projet ADHD sur le site Web d'UWindsor)

Des questions? Contactez-nous: adhdeproject@uwindsor.ca

Profitez de votre journée! À bientôt. 😊

Publication #2:

"TDAH/ADD: un trouble du développement qui se caractérise surtout par des symptômes persistants d'inattention et une distraction facile..."

Dites-nous que nous ne sommes pas les seuls à en avoir assez de cette définition tellement réductrice des TDAH!?

Apportons-y quelques nuances.

Le TDAH: est un trouble neurodéveloppemental. Les symptômes peuvent inclure une difficulté à se concentrer, de l'impulsivité et une hyper fixation. Les gens qui en souffrent ont souvent des rêves éveillés, mais également de brillantes compétences en résolution de problèmes.

Mais les TDAH ne sont pas qu'une liste de symptômes. Ce n'est pas non plus qu'un bout de papier avec un diagnostic, et ce n'est certainement pas un synonyme de gens paresseux, peu intelligents ou démotivés.

Si ce message signifie quelque chose pour vous, consultez cette publication pour en savoir plus sur le TDAH et les ressources disponibles pour les étudiants neurodivers sur le campus.

Avez-vous besoin d'aide, de motivation ou de parler à quelqu'un?

Nous sommes disponibles. (emoji flèche vers le bas)

adhdeproject@uwindsor.ca

Publication #3:

Nous avons quelques questions rapides pour vous...

-Vous arrive-t-il de vous sentir submergé ou extrêmement stimulé, sans savoir pourquoi?

-Avez-vous eu du mal à entretenir des amitiés quand vous étiez un enfant?

-Quand vous faites quelque chose que vous aimez, est-ce que trois heures vous semblent s'écouler en trois minutes?

Ces symptômes, ça vous ressemble un peu?

Bien que peu connus, ceux-ci font partie de la liste des symptômes des troubles TDAH. Les troubles TDAH ont un portrait typique; l'enfant hyperactif absolument incontrôlable à l'école. Non seulement ce stéréotype représente une partie extrêmement petite des troubles TDAH, mais il nous amène également à croire que chaque personne atteinte de TDAH a exactement le même symptôme d'hyperactif.

Et pourtant, c'est tout le contraire. Les symptômes TDAH sont beaucoup plus variés et complexes.

Aux gens qui souffrent d'un TDAH: avez-vous des symptômes qui ne correspondent pas à la liste traditionnelle des symptômes TDAH?

Publication #4:

Le projet ADHD présente...

Comprendre le TDAH, une mini série de présentations!

Amenez le projet ADHD dans votre salle de classe ou votre lieu de travail pour une courte présentation sur le TDAH et l'accessibilité.

Nous couvrirons:

- Les bases du TDAH
- Comment créer un lieu plus inclusif
- En plus de vous expliquer comment vous pouvez avoir accès à nos supports et ressources

En 15 minutes ou moins, VOUS pouvez contribuer à créer un campus et un lieu plus inclusif!

Contactez-nous pour planifier votre mini présentation: adhdeproject@uwindsor.ca

Publication #5:

À tous les étudiants atteints de TDAH (ou toute personne ayant besoin de conseils supplémentaires pour leurs études), ce message est pour vous!

Avec le début d'une nouvelle session, l'inévitable panique de mi-session peut déjà s'installer pour certains d'entre vous. Tout d'abord, respirez et détendez-vous un peu. Ça va aller!

Voici quelques trucs:

- Commencez vos préparations d'examens plus tôt.
- Essayez une approche multisensorielle pour vos études.
- Réglez vos moments d'études en prévoyant des pauses (une douce alarme sur votre téléphone).

Besoin de plus d'idées pour vaincre votre stress de mi-session? Parcourez nos photos pour obtenir des suggestions d'étudiants d'UWindsor et qui sont atteints de TDAH!

Publication #6:

Bienvenue au mois de sensibilisation des TDAH!

Chaque mois d'octobre, le site ADHDawarenessmonth.org célèbre les personnes atteintes de TDAH et sensibilise la population par le biais de campagnes thématiques, d'ateliers et d'événements. Cette année, le thème est « Comprendre les expériences partagées ».

En l'honneur du mois de sensibilisation au TDAH, le projet ADHD veut reconnaître chaque personne atteinte de TDAH, quel que soit son diagnostic, son sexe, son ethnie ou sa religion. Bien que notre cerveau soit capable de fonctionner de la même manière, nous vivons notre TDAH d'une façon différente et unique. Comprendre comment se soutenir tout en célébrant notre individualité est important, et il n'y a pas de meilleur moment pour commencer qu'aujourd'hui!

Pour plus d'informations sur le mois de sensibilisation au TDAH, rendez-vous sur adhdawarenessmonth.org.

Publication #7:

Nous avons demandé à un groupe d'étudiants de l'UWindsor ayant une expérience vécue ce qu'ils aimeraient que le monde sache au sujet des TDAH.

Voici ce qu'ils avaient à dire:

- Je souhaite que les gens comprennent que les personnes atteintes de TDAH ne sont pas paresseuses, nous sommes sous-stimulées.

- J'aimerais que les gens sachent que l'expérience de chacun avec le TDAH est différente, nous ne sommes pas tous identiques.

- Je souhaite que les gens comprennent que les personnes de tous âges, ethnies, sexes, classes, orientation sexuelle, ou ayant des handicaps, peuvent également avoir un TDAH.

Consultez les photos suivantes pour lire d'autres témoignages liés aux TDAH!

Publication #9:

Pour être honnête, trouver des ressources fiables au sujet des TDAH peut être pénible. Il y a une tonne d'informations à parcourir, souvent désorganisées et rarement écrites dans un langage clair.

On pourrait penser que les personnes publiant ces ressources seraient capables d'adapter leurs publications auprès de leur public cible... Mais non.

Pour aider, nous avons compilé une liste de nos ressources TDAH préférées, qui sont également adaptées aux gens qui en sont atteints.

Parcourez les photos pour obtenir des instructions sur la façon d'accéder à notre liste de ressources (ainsi qu'à certains de nos comptes Instagram préférés) et partagez vos ressources préférées également en commentaire!

Publication #10:

Nous sommes au début.

Au début d'une conversation importante.

Le début d'un campus plus accessible.

Le début de nouvelles connexions, qui ont verront le jour grâce à cette campagne.

Le projet ADHD remercie (insérer le nom de la page ici), ainsi que tous les autres groupes qui ont offert leur plateforme au cours des dernières semaines.

Consultez notre site Web, pour en savoir plus sur nos événements à venir!

<https://www.uwindsor.ca/ohrea/212/adhde-project>