ACM
Pair-aidance
Entre femmes, vers le rétablissement

Tu as un TDAH ?
Tu te poses des questions ?

Tu n'es pas toute seule.

Je m'appelle Anne-Cécile, je suis **pair-aidante**. Je vis avec un TDAH, moi aussi. J'ai trouvé mon équilibre. Et j'accompagne **les femmes atteintes de TDAH, avec ou sans addiction**, à trouver le leur.

1

Apprendre à se comprendre

Un espace de parole entre semblables, sans honte et sans jugement. Je partage avec toi les ressources qui m'ont aidée à me comprendre.

2

Apprendre à adapter son environnement

Des astuces concrètes pour t'organiser et alléger ta charge mentale au quotidien. Je partage ce qui fonctionne pour moi, pour qu'on trouve ensemble ce qui fonctionne pour toi.

3

Apprendre à s'accepter et à s'aimer

À ton rythme, un pas à la fois, pour retrouver confiance en toi, joie et estime de toi. Pas pour devenir parfaite : pour t'aimer telle que tu es.

Commence par un échange gratuit de 30 minutes

- Pour faire connaissance, sans engagement
- Puis des séances d'1 heure
- En visio, ou chez toi (nord des Deux-Sèvres)
- En journée, en soirée et le samedi

Scanne-moi !

acm-pair-aidance.com

Je ne pose pas de diagnostic et je ne remplace aucun soignant. Ma pratique est supervisée une fois par mois par une psychologue clinicienne. En cas d'urgence : 15 ou 3114.