

## STRATÉGIES RÉUSSIES D'ADAPTATION

Les stratégies d'adaptation sont des méthodes, des systèmes ou des trucs qu'utilisent les gens pour les aider à accomplir ce qu'ils veulent ou ce dont ils ont besoin.

En voici des exemples :

- Cerner et reconnaître les forces et les faiblesses.
- Établir des objectifs réalistes basés sur les capacités.
- Utiliser la technologie afin de compenser pour les faiblesses (traitement de texte, logiciel orthographique, calculette, livres enregistrés, etc.).
- Accepter le trouble et savoir qu'il n'y a pas de problème.
- Être souple - trouver d'autres façons d'obtenir l'information.
- Se joindre à des groupes d'activité pour se faire des amis.
- Répartir les grandes tâches dans leurs composantes plus petites.
- Cerner les dates de tombée des tâches plus faciles à gérer.
- Rédiger des listes de choses à faire avec des dates de tombée.
- Établir les priorités plutôt que de faire traîner les choses.

Et si cela n'est pas suffisant ! Si de solides capacités d'adaptation et stratégies de compensation ne sont pas élaborées, le trouble d'apprentissage pourrait continuer à interférer au travail, avec les activités d'éducation, avec les relations sociales et avec les activités de tous les jours.

Voici certaines suggestions :

- Être évalué par un spécialiste qui a reçu une formation en matière de troubles d'apprentissage (neuropsychologue, psychologue de l'éducation, etc.).
- Trouver d'autres adultes qui ont des troubles d'apprentissage afin de partager des stratégies, de l'information et du soutien.
- Obtenir des conseils d'un spécialiste qui connaît les troubles d'apprentissage.

[www.apprenonsensemble.com](http://www.apprenonsensemble.com)

Ne pas oublier

- Le trouble d'apprentissage est une condition qui dure toute la vie.
- Vous n'êtes pas seul.
- De l'aide et de l'information sont disponibles.
- Célébrez le fait que vous êtes unique.
- Souvenez-vous, il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide!
- N'abandonnez jamais!

*Référence : Association canadienne des troubles d'apprentissage*