

Table des matières

Comment reconnaître un TED? _____	8
Parler de ton diagnostic – Quand? À qui? _____	11
Apprendre à se connaître _____	12
Les forces et les difficultés _____	12
Les émotions _____	14
Émotions de base _____	14
Intensité de tes émotions _____	17
Gérer tes émotions _____	17
Autres émotions _____	18
Les crises _____	20
La santé _____	21
La santé physique _____	21
La santé mentale _____	25
Les relations sociales _____	27
Établir une relation _____	27
Les ressources pour l'acquisition d'habiletés sociales _____	28
Les conflits _____	30
L'intimidation _____	31
Les règles sociales non écrites _____	32
La communication _____	36
Le langage verbal _____	36
Le langage non verbal _____	37
L'intimité et la sexualité _____	40
Vivre en société _____	42
Le public et le privé _____	42
Les droits et les libertés _____	43
Les responsabilités _____	44
L'école et le travail _____	45
L'école _____	45
Attention et concentration _____	45
Prendre des notes _____	46
Gérer ton stress _____	46
Travail d'équipe _____	47
Aides scolaires _____	48
Études postsecondaires _____	49
Le travail _____	50
Vivre en appartement _____	51
Bibliographie et références Internet _____	52