

# À quoi sert le guide?

Ce guide a été conçu pour te permettre de comprendre ta différence en tant que personne ayant un trouble envahissant du développement, de l'accepter et de l'apprécier. Tu y trouveras des explications, des conseils et des références afin de t'aider à gérer la vie quotidienne. De plus, de nombreuses règles non écrites, que la plupart des gens respectent instinctivement et considèrent comme évidentes, te seront expliquées pour faciliter tes relations en société.

Cet outil peut être lu par section, pas nécessairement lu d'un bout à l'autre. Tu peux lire seulement la ou les sections qui t'intéressent et y revenir plus tard pour lire d'autres sections : tu peux l'utiliser comme tu veux. Par définition, un guide a pour fonction de t'accompagner et te renseigner et non de te dicter ta conduite.

Dans le but de simplifier la lecture de ce document, l'abréviation « TED » sera utilisée en remplacement des mots « trouble envahissant du développement ».

Voici les sujets qui seront abordés dans le guide :

- Définition des troubles envahissants du développement
- Principales différences entre les personnes qui ont un TED et celles qui n'en ont pas
- La connaissance de soi
  - Tes forces et tes difficultés
  - Exploiter tes forces et surmonter tes difficultés
  - Reconnaître tes émotions
  - Ressentir les différentes intensités d'une émotion
  - Prévenir, vivre et apprendre des crises
- Ta santé physique et mentale
- Les différents types de relations sociales
  - Les conflits
  - Les règles sociales non écrites
  - Le public et le privé
  - La communication verbale et non verbale
  - L'intimité et la sexualité
- L'école, le travail et la vie en appartement