



Capire la Tourette da fuori

Quello che i tic non raccontano a chi osserva

Guida illustrata per genitori, tourettiani e familiari

Ticcami | La Tourette e Me

www.latouretteeme.it

Capire la Tourette da fuori

Per familiari, insegnanti, partner e persone vicine



Otto slide per capire meglio i tic, evitare gli errori più comuni e imparare a stare accanto a chi vive la sindrome di Tourette con più rispetto e meno pregiudizi.



Quando i tic sembrano volontari

Perché un gesto coordinato non è sempre un gesto intenzionale

- ♥ I tic non sono sempre piccoli o immediati
- ♥ Possono essere gesti complessi, parole o sequenze
- ♥ A volte sono preceduti da una sensazione interna difficile da ignorare
- ♥ L'apparenza di un gesto non basta per capirne l'intenzione
- ♥ Prima di accusare, meglio concedere il beneficio del dubbio



Perché dire “smettila” non aiuta

Un rimprovero non ferma un tic



Un tic non è una scelta né una mancanza di educazione



Trattenerlo può richiedere uno sforzo enorme



Il richiamo accende l'attenzione sul sintomo



Imbarazzo e stress possono peggiorare la situazione



Molto meglio chiedere:
“Come posso aiutarti?”



Perché i tic aumentano nei momenti importanti

Stress, emozioni e pressione sociale possono influenzarli



Stress, eccitazione e stanchezza possono influenzare i tic



Anche gli eventi positivi possono aumentare l'attivazione



Esami, colloqui e situazioni sociali mettono pressione



Un picco non significa fallimento o peggioramento definitivo



Prepararsi insieme riduce paura e imprevedibilità



Perché fuori sembra tutto ok e a casa no

Il controllo visibile fuori può avere un costo enorme

- ✓ Fuori molte persone trattengono o mascherano i tic
- ✓ Questo controllo può essere molto faticoso
- ✓ A casa spesso diminuisce la paura del giudizio
- ✓ I tic possono diventare più visibili quando la tensione cala
- ✓ Il rientro ha bisogno di spazio, non di interrogatori



Tic e attenzione: muoversi non significa non ascoltare

L'immobilità non è la misura dell'ascolto

- ✓ Muoversi o vocalizzare non vuol dire essere distratti
- ✓ A volte il tic disturba meno del tentativo di trattenerlo
- ✓ L'attenzione non si misura dalla perfetta immobilità
- ✓ Anche il contatto visivo non è una prova assoluta di ascolto
- ✓ Meglio verificare comprensione e non soltanto postura



Come comportarsi davanti a tic intensi

Calma, sicurezza e meno pressione possibile



Prima di tutto valuta sicurezza e contesto



Se non c'è pericolo, evita di drammatizzare



Offri aiuto con domande semplici e pratiche



In pubblico, proteggi la persona dagli sguardi invadenti



Le strategie migliori si concordano in anticipo



Cosa fare davvero: meno controllo, più ascolto

Il supporto migliore parte dal rispetto

- ♥ Non sostituirti alla persona
- ♥ Chiedi come preferisce essere aiutata
- ♥ Rispetta tempi, limiti e autonomia
- ♥ Ignora i tic quando possibile, non la persona
- ♥ La regola più utile: rispetto, ascolto, normalità





Ticcami | La Tourette e Me
www.latouretteeme.it