

Adolescenza e Tourette

La tua esperienza, la tua voce, il tuo spazio

Una guida per ragazzi e adulti che li accompagnano

Associazione Culturale Ticcami | La Tourette e Me - www.latouretteeme.it

Tu, prima della diagnosi

La Tourette è una parte della tua vita

Hai interessi, desideri e un modo tutto tuo di stare al mondo. La Tourette non racconta tutto di te.

Questa guida parte dalla tua esperienza: cosa ti mette in difficoltà, cosa ti fa stare bene e quale aiuto vorresti ricevere.



Capire i tic

Movimenti e suoni che non scegli

I tic motori coinvolgono il corpo, come battere gli occhi o muovere la testa. I tic vocali producono suoni, come schiarirsi la gola.

Non sono gesti fatti per disturbare. Le parolacce riguardano solo alcune persone con Tourette: non definiscono la sindrome.



Giorni diversi, tic diversi

Il loro andamento può cambiare

I tic cambiano nel tempo. Stress, stanchezza o entusiasmo possono influenzarli. Una giornata con più tic non è una colpa.

Trattenerli può richiedere fatica. Chi ti accompagna può chiederti come stai e aiutarti a ridurre la pressione.



Oltre ciò che non si vede

Il tuo benessere va oltre i tic

Ansia, difficoltà di attenzione o pensieri ripetitivi possono accompagnare la Tourette, ma ogni persona ha un’esperienza diversa.

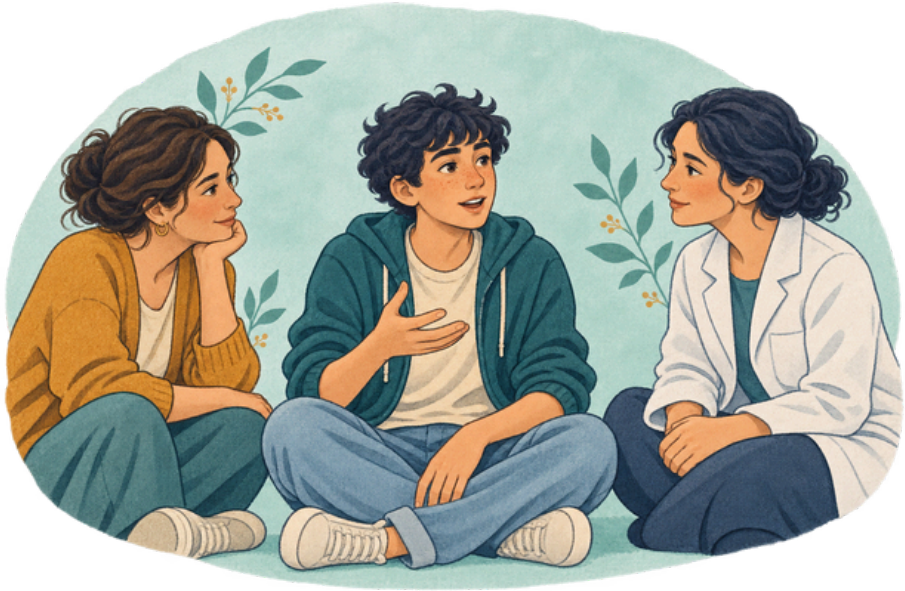
A volte pesa di più ciò che gli altri non vedono. Puoi raccontarlo: serve a capire insieme quale supporto ti sarebbe davvero utile.



La tua voce nelle cure

Prima di decidere, bisogna ascoltarti

Le scelte partono da ciò che senti e desideri. Anche i più piccoli devono poter esprimere dubbi e preferenze, con spiegazioni comprensibili.



Adulti e professionisti costruiscono il percorso insieme a te. Le buone intenzioni non sostituiscono l’ascolto.

Un aiuto scelto insieme

Conta come stai nella vita quotidiana

Alla visita puoi dire cosa vorresti migliorare e chiedere quali possibilità esistono, con quali benefici e difficoltà. Puoi portare domande scritte.

Il percorso tiene conto delle tue priorità. Va rivisto insieme se ti pesa o non ti aiuta come speravi.



A scuola, con il tuo spazio

I supporti si costruiscono con te

Con famiglia e insegnanti puoi discutere pause, consegne più chiare o un ambiente tranquillo. Si parte dalle tue difficoltà concrete.

Le strategie vanno provate e riviste ascoltandoti. Se qualcuno ti prende di mira, coinvolgi un adulto di fiducia.



Amicizie e relazioni

Puoi scegliere quando parlarne

Puoi parlarne quando ti senti pronto: «Questi movimenti o suoni sono tic. Mi aiuta se continuiamo tranquillamente a parlare».

Nelle amicizie e nelle relazioni contano rispetto e fiducia. Non devi giustificarti continuamente per meritare spazio.



Il futuro, con i tuoi tempi

Autonomia significa anche chiedere aiuto

Nelle scelte di studio e nelle nuove esperienze contano i tuoi interessi, le tue capacità e i supporti di cui hai bisogno.

Puoi fare un passo alla volta, cambiare idea e farti accompagnare. Non devi dimostrare di riuscire sempre da solo.





La tua esperienza conta

La tua voce merita spazio

Quello che senti merita ascolto. Puoi chiedere spiegazioni, esprimere dubbi e partecipare alle scelte che ti riguardano.

Il sostegno parte da te e da ciò che ti aiuta a vivere meglio.

Non sempre riuscirai a comunicare con tutte le persone che dovrebbero aiutarti, comprenderti e cercare di supportarti. A volte riuscirai solo a sopportarli per non rimanere escluso, o deciderai che è meglio restare da solo piuttosto che vivere la vita che vogliono gli altri. La consapevolezza distingue chi ha la Tourette da chi ha la Tourette e TU ticca sempre fuori dal coro!



Associazione Culturale Ticcami | La Tourette e Me - www.latouretteeme.it