



CONFÉRENCE EN LIGNE • ONLINE TALK

Neurodiversité et santé mentale

Mieux se comprendre, explorer ses options, trouver du soutien

Neurodiversity and Mental Health

Understanding Yourself, Exploring Options, Finding Support

FR — Lundi 12 octobre 2026, 13h00
Session en français via Zoom

EN — Friday 16 October 2026, 1:00 PM
English session via Zoom

Une rencontre pour mieux comprendre la neurodiversité, les démarches d'évaluation et de diagnostic, ainsi que les options de soutien possibles. Cette conférence ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un accompagnement individualisé.

An accessible, non-judgmental session to understand neurodiversity, assessment and diagnostic pathways, and possible sources of support. This talk does not provide individual diagnoses or replace personalised care.

Pour qui ?

Cette conférence s'adresse aux personnes qui s'interrogent sur leur fonctionnement, aux personnes neurodivergentes, aux proches, parents, partenaires et professionnel·les. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Who is it for?

This talk is for people questioning their own way of functioning, neurodivergent people, relatives, parents, partners, and professionals. No prior knowledge is required.

Ce que nous aborderons

- Comprendre les notions de neurodiversité et de neurodivergence
- Aborder des profils fréquemment évoqués : TDAH, autisme, profils DYS, haut potentiel et hypersensibilité
- Faire le lien entre surcharge, stress, anxiété, estime de soi, fatigue ou épuisement — sans pathologiser la neurodivergence
- Distinguer information, bilan d'évaluation, diagnostic officiel et accompagnement
- Explorer les ressources et les prochaines étapes possibles au Luxembourg

What we will cover

- *What neurodiversity and neurodivergence mean*
- *Frequently discussed profiles: ADHD, autism, dyslexia and other learning differences, giftedness, and high sensitivity*
- *Possible links with overwhelm, stress, anxiety, self-esteem, fatigue, and burnout — without pathologising neurodivergence*
- *The difference between information, assessment, official diagnosis, and support. • Resources and possible next steps in Luxembourg*

Bilan, diagnostic, accompagnement : comment s'y retrouver ?

Démarche	Question principale	Ce qu'elle peut apporter
Information / réflexion personnelle	« Est-ce que cela me parle ? »	Vocabulaire, repérage initial, meilleure compréhension de ses besoins
Bilan d'évaluation	« Comment fonctionne-t-on concrètement ? »	Forces, difficultés, besoins, recommandations et orientations possibles
Diagnostic officiel	« Les critères cliniques sont-ils réunis ? »	Clarification clinique ; parfois accès à des soins, aménagements ou services spécifiques
Accompagnement	« De quoi ai-je besoin maintenant ? »	Outils, soutien, stratégies et ajustements concrets ; utile avec ou sans diagnostic

À retenir : il n'existe pas un parcours unique ni une bonne décision universelle. Une démarche est utile lorsqu'elle répond à un besoin réel, respecte le rythme de la personne et ouvre des possibilités concrètes.

Key takeaway: there is no single path or universally right decision. An approach is useful when it addresses a genuine need, respects the person's pace, and opens up concrete possibilities.

La question clé : “que se passe-t-il après ?”

Après une évaluation ou un diagnostic, certaines personnes choisissent de prendre du temps pour intégrer les résultats. D'autres souhaitent adapter leur quotidien, demander des aménagements, trouver un accompagnement, communiquer avec leurs proches, ou poursuivre les investigations. Chaque chemin est légitime.

The key question: “What happens next?”

After an assessment or diagnosis, some people choose to take time to process the results. Others may wish to adapt their daily lives, request accommodations, seek support, communicate with their loved ones, or pursue further investigations. Every path is valid.

Format et participation

- Durée : 1 heure, dont environ 40 minutes de présentation et 20 minutes de questions-réponses
- Caméra et micro facultatifs
- Participation possible à l'oral, dans le chat ou simplement en écoutant
- Aucun tour de table obligatoire
- Inscription préalable obligatoire : le lien Zoom sera communiqué après inscription
- Les informations partagées ne remplacent pas un avis médical, psychologique, clinique ou diagnostique individualisé

Format and participation

- *Duration: 1 hour, including around 40 minutes of presentation and 20 minutes for Q&A*
- *Camera and microphone are optional*
- *You may participate by speaking, using the chat, or simply listening*
- *There will be no mandatory round of introductions*
- *Advance registration is required: the Zoom link will be sent after registration*
- *The information shared does not replace individual medical, psychological, clinical, or diagnostic advice*



Animée par / Facilitated by

Dominique Maréchal
[Psychopraticienne en
neuroatypie]

Contact

[prezens.coaching@gmail.com •
+ 352 621297912 • www.prezens.lu]

Inscription / Registration

[Lien d'inscription FR](#)
[Registration link EN](#)