

Principe du format

Sécurité

Un environnement fermé et des règles de groupe, à l'écoute et respectueux.

Rythme adapté

Des séances structurées permettant une progression confortable.

Bienveillance

Un accueil sans jugement, favorisant l'expression authentique.

Progression

Un cheminement évolutif, avec des objectifs clairs et atteignables.

Organisation



- **Format** : Groupe 8-10 participants
En présentiel
- **Durée** : 2h30 par séance
Pause Apéro inclus
- **Tarif** : 60€ par séance
- **Animatrice** : Alexandra LAUCHET
Psychomotricienne
- **Localisation** : 1 rue du Languedoc
Ramonville Saint Agne
- **Inscription** : à l'année pour garantir
progression et sécurité.

*1 ou 2 séances peuvent être excusées si évoqué en amont**

Les dates 2025-2026

Les soirs de 19h à 21h30

Les mardis :

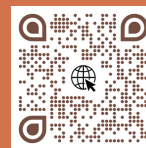
- 4 novembre
- 2 décembre
- 13 janvier
- 10 février
- 10 mars
- 7 avril
- 5 mai
- 2 juin

Contact et inscription

Je répondrai à vos questions

psychomot.lauchetalexandra@gmail.com

07 63 10 31 40



GROUPE ADULTES “TSA Léger”

“REDUIRE SA FATIGUE SOCIALE”



Explorer la communication sociale au-delà des mots

“Un espace bienveillant pour
réduire la fatigue sociale,
explorer la communication
non verbale, les besoins, et
s'enrichir de repères
concrets”

Pourquoi ce groupe ?

Moins de
fatigue
sociale

Réduire mes
ruminations

Améliorer
mon
empathie

Me
reconnecter
à mes
besoins

“Je me sens plus à l'aise pour
comprendre l'autre sans m'épuiser.”

“J'apprend à entendre vraiment mes
besoins”

“Un espace où je peux observer et
expérimenter sans jugement.
Etre moi-même sans masquer.”

LES OUTILS



LE RYTHME

Chaque séance du mois est conçue pour
progresser à votre rythme, avec des
temps d'expérimentation, d'observation,
de partage et de recentrage.
Des points d'éclairage sont donnés tous
le long sur l'autisme en diagnostic tardif
et ses particularités relationnelles.

Séance 1 : installation du groupe,
découverte des outils, premiers
repérages de soi et des signaux de
l'autre.

Séances 2 à 6 : exercices en duo, trio
pour pratiquer CNV, observation des
émotions et des micro-signaux,
développement de l'écoute
empathique.

Séance 7 à 9 : intégration et
généralisation des apprentissages, liens
avec la vie quotidienne, consolidation
des stratégies pour une communication
plus fluide et moins fatigante.

La force des paires pour se comprendre