



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'apprends 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