

Le vivre en atelier pour l'intégrer

- La douceur dans la gestion du temps, de la structuration et des priorités
- Initier les projets et aller au bout sans s'épuiser, s'ennuyer
- La régulation de son attention, son énergie et ses émotions
- Vivre avec soi sans culpabiliser, dans un rythme plus apaisé
- Sublimer son TDAH pour révéler son potentiel

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
- **Réservation : Sur inscription**
Possibilité de choisir les modules qui vous intéressent pour garantir la flexibilité.

Les dates 2025-2026

Les soirs de 19h à 21h30

Les mardis :

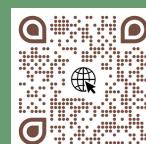
- 18 novembre
- 16 décembre
- 27 janvier
- 24 février
- 24 mars
- 21 avril
- 19 mai
- 16 juin

Inscription et contact

Je répondrai à vos questions

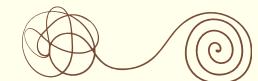
psychomot.lauchetalexandra@gmail.com

07 63 10 31 40



GROUPE ADULTES

“APPRIVOISER SON TDAH”

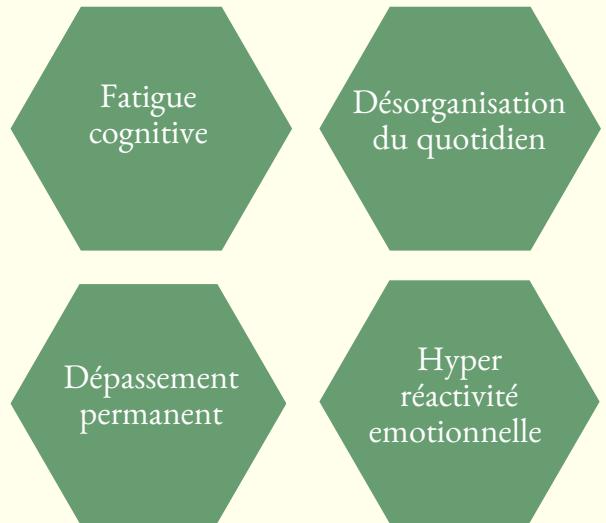


Des outils concrets pour un quotidien plus fluide.

Expérimenter- Réguler- Avancer

“Un espace bienveillant pour apprendre à réduire les oubli, la procrastination, la désorganisation, la charge mentale, l’hypermélasquage, la fatigue.”

Pourquoi ce groupe ?



“ Je comprends enfin comment expliquer mon fonctionnement à mes proches.”

“J'arrive à mettre en place le démarrage de mes tâches sans me forcer.”

“ J'apprends à redescendre quand tout s'emballe, à prendre soin de moi quand l'élan dépasse mes limites.”

LES OUTILS



Chaque séance est conçue pour s'inscrire dans une progression, mais vous pouvez vous inscrire librement selon vos besoins prioritaires.



Retrouvez dans chaque séance :

- Un apport psychoéducatif
- Un temps corporel et sensoriel
- Des outils concrets à intégrer
- Un partage d'expérience
- Un travail entre vous de soutien intersession proposé

LES THEMES

Explorer son fonctionnement TDAH — Mieux se connaître, repérer ses forces et ses fragilités

18 novembre

Attention et Energie — Distractibilité, identifier les signaux de fatigue, tester des stratégies de recharge

16 décembre

Mémoire et Organisation — Oublis, tenir des routines, découpage du temps

27 janvier

Procrastination et Motivation— Système de récompenses, mise à l'action, dopamine interne

24 février

Régulation émotionnelle et Impulsivité— Pensées automatiques, baromètre des sensations & frustration : libération des tensions

24 mars

Communication et Liens — Emotions masquées, exprimer ses besoins, empathie cognitive, apaiser ses échanges

21 avril

Sublimer son fonctionnement — Hyperfocales et perfectionnisme ajustés, pensée divergente, démasquage

19 mai

Équilibre de vie — couple, neuro-atypie, comorbidité, rythme, priorités

16 juin