

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
- Sublimier 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 :

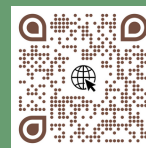
- 18 novembre
- 16 décembre
- 27 janvier
- 24 février
- 24 mars
- 21 avril
- 19 mai
- 16 juin

## Inscription et contact

Je répondrai à vos questions

[psychomot.lauchetalexandra@gmail.com](mailto: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 oublis,  
la procrastination, la  
désorganisation, la charge  
mentale, l'hypermasquage, la  
fatigue.”

# Pourquoi ce groupe ?

Fatigue  
cognitive

Désorganisation  
du quotidien

Dépassement  
permanent

Hyper  
réactivité  
émotionnelle

“ 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  
recompenses, 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**

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

**19 mai**

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

**16 juin**