

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



- **Durée** : 2h30 par séance  
Pause grignotage conviviale incluse
- **Tarif\*** : 60€/ séance : 10 séances/an
- *\*Les places en cycle complet sont prioritaires pour soutenir la continuité, la sécurité du groupe et l'intégration des apprentissages. Une participation ponctuelle reste possible selon les places disponibles. Facture de prise en soin pour mutuelle et MDPH possibles.*
- **Format** : Groupe ouvert
- **Présentiel** : 8-10 participants
- **Localisation** : Cabinet Paramedical  
1 rue du Languedoc Ramonville Saint Agne
- **Animatrice** : Alexandra LAUCHET  
Psychomotricienne spé TND adultes

## Les dates 2026-2027

Les mardis soirs de 19h à 21h30

- 22 septembre
- 20 octobre
- 17 novembre
- 15 décembre
- 26 janvier
- 23 février
- 23 mars
- 20 avril
- 01 juin
- 29 juin

## Inscription et contact

Doctolib

07 63 10 31 40

Plus d'infos sur le site



psychomot.lauchetalexandra@gmail.com

## GROUPE ADULTES

## “APPRIVOISER SON TDAH”

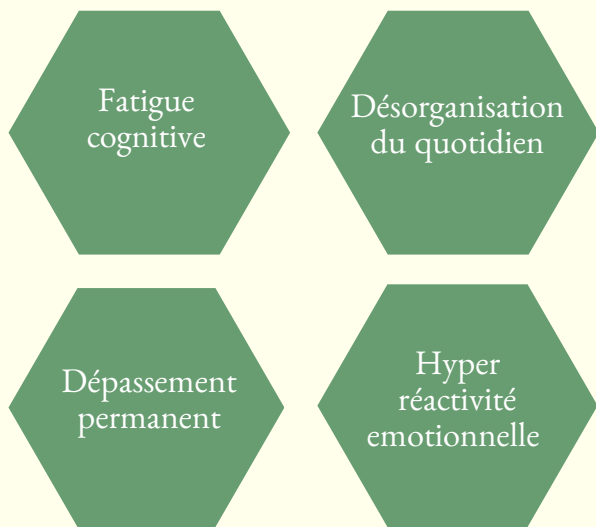


Des outils concrets pour transformer un quotidien plus fluide.

Comprendre – S'outiller – Intégrer – Se sublimer

“Un espace bienveillant pour apprendre à réduire les oublis, la procrastination, la charge mentale, l'hypermasquage, 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 de transformation. Un laboratoire sur la base du programme TCC Safren (2010) de retraitement de votre vécu et d’activation exécutive.



Retrouvez dans chaque séance :

- Un apport psychoéducatif
- Un temps corporel et sensoriel
- Un travail de pleine conscience
- Des outils concrets à intégrer
- Un partage d’expérience
- Une collaboration entre vous avec soutien intersession proposé

# LES THEMES

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

**22 Septembre**

Attention et Energie — Comprendre les oscillations, distractibilité, hyperfocales toxiques, identifier les signaux de fatigue, tester des stratégies de recharge

**20 octobre**

Désorganisation émotionnelle – Croyances, Reperage des sensations précoces, tensions & frustration, Décomposer les pensées automatiques

**17 novembre**

Débordements d’impulsivité— Achats, paroles, nourriture, messages compulsifs, aversion au délais : Reperage de la culpabilité, autoempathie et pratique du STOP

**15 decembre**

Procrastination et Motivation— Mise à l’action, dopamine interne et externe, double tâche, gamification, médication

**26 janvier**

Démasquage et identité – Identité post diagnostic, batteries sociales, fatigue invisible. Réduire la charge du masquage, Reparentage, autoempathie

**23 fevrier**

Organisation et Mémoires — Saturation cognitive, perte des objets, changements de tâches, retards. Routines souples créatives, structuration des tâches et du temps, externalisation de la mémoire de travail

**23 mars**

Communication et Liens —Se faire comprendre sans s’excuser, apaiser ses échanges, poser ses limites en relations

**20 avril**

Équilibre de vie — Priorités, régulation sensorielle, ajuster son environnement pour qu’il regule et non dérègle, couple, neuro-atypies, comorbidité, rythme

**01 juin**

Sublimier son fonctionnement — Dans quelles conditions mon cerveau devient-il brillant ?

**29 juin**