



Principe du format

Sécurité

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

Rythme adapté

Des séances structurées avec pauses informelles permettant une progression confortable et un espace convivial.

Bienveillance

Un accueil sans jugement, favorisant l'expression authentique.

Progression

Un cheminement évolutif, avec des objectifs clairs et atteignables.

Organisation



- **Format : Groupe fermé à l'année**
- **En présentiel** 8-10 participants
- **Durée : 2h30** par séance
Pause grignotage conviviale incluse
- **Tarif : 60€*** par séance. Inscription : à l'année soit 600€ / an pour garantir progression et sécurité.
- 1 ou 2 séances peuvent être excusées si évoquées en amont. Facture de prise en soin pour mutuelle et MDPH possibles*
- **Animatrice** : Alexandra LAUCHET
Psychomotricienne spé TND adultes
- **Localisation** : 1 rue du Languedoc
Ramonville Saint Agne

Les dates 2026-2027

Les mardis soirs de 19h à 21h30

- 13 octobre
- 10 novembre
- 08 décembre
- 05 janvier
- 02 février
- 02 mars
- 30 mars
- 27 avril
- 25 mai
- 22 juin

Contact et inscription

07 63 10 31 40

Plus d'infos sur le site



psychomot.lauchetalexandra@gmail.com

GROUPE
ADULTES
“avec TSA à
Diagnostic
tardif”

“REDUIRE SA FATIGUE
SOCIALE”



Comprendre son
fonctionnement, écouter son
corps et apprendre à se
respecter sans se suradapter.

“Un espace bienveillant pour
réduire la fatigue sociale,
explorer votre TSA, vos
besoins et vos limites, et
s'enrichir de repères concrets
applicables”

Pourquoi ce groupe ?

Allegger la
fatigue
sociale

Réduire mes
ruminations

Ressentir
mes
emotions à
temps

Me
reconnecter
à mes
besoins

“Je me sens plus à l’aise pour interagir
avec l’autre sans m’épuiser.”

“J’apprends à fonctionner vraiment
avec mes besoins et comprendre ce que
mon corps savait avant moi.”

“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 à 2 : installation du groupe,
découverte des outils, premiers
repérages de soi, étiquettes et
syndrome de l’imposteur,
psychoéducation de l’identité
neuroatypique.

Séances 3 à 8 : exercices pour
déconstruire les étiquettes, ressentir
précocement vos signaux de fatigue
sociale, votre régulation sensorielle,
vos limites, vos stratégies de
récupération, le camouflage, les
meltdowns et les shutdowns.

Séances 9 à 11 : diminuer la honte, se
respecter, formuler ses besoins, se
connecter à l’autre avec écoute
empathique, liens avec la vie
quotidienne, consolidation des
stratégies pour une communication
plus fluide et moins fatigante.

La force des paires pour se comprendre