



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 pour créer une vie plus fluide, plus juste et plus vivante.

Organisation



- **Durée : 2h30** par séance
Pause grignotage convivial 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 évoquée en amont*
Facture de prise en soin pour mutuelle et MDPH possibles
- **Format : Groupe fermé à l’année**
- **En présentiel** : 8-10 participants
- **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

- 08 septembre
- 06 octobre
- 03 novembre
- 1er décembre
- 12 janvier
- 09 février
- 09 mars
- 06 avril
- 18 mai
- 15 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”

DE L’ADAPTATION À L’AFFIRMATION



Je (re)construis ma vie avec
mes besoins

Un espace sécurisant et
neuroaffirmatif pour mieux
comprendre votre
fonctionnement, honorer
vos besoins, sortir de la
suradaptation et construire
une vie plus alignée avec qui
vous êtes.

Pourquoi ce groupe ?

Identifier
mes forces

Habiter mon
intensité

Respecter
mes besoins

M'assumer
et me relier

“Des compétences concrètes pour ma
vie quotidienne, relationnelle, affective
et professionnelle.”

“ J'apprends à fonctionner avec l'autre
tout en respectant mes besoins ”

“Un espace où je peux observer et
expérimenter sans jugement.
Devenir le meilleur de moi-même.”

LES OUTILS



LE RYTHME

Le groupe s'appuie tous les mois sur des
temps d'expérimentation corporelle, de
communication empathique, de mises
en situation, de jeux relationnels et de
psychoéducation avancée autour de
l'autisme à diagnostic tardif.

Séance 1 à 3 : bilan du chemin
parcouru, clarification de son mode
d'emploi relationnel et sensoriel,
identifier ses forces, ses zones de
vigilance et ses besoins actuels.

Séances 4 à 7 : Ne plus subir,
Relations, codes sociaux,
Camouflage & démasquage,
Burnout & surcharge, Justice,
intensité, perfectionnisme, conflits,
Limites, besoins, communication
claire et directe

Séances 8 à 10 : Transformer sa
différence en ressources :
Ancrer ses compétences dans la vie
réelle (Couple, intimité et sexualité,
travail, carrière, amitiés) pour un
équilibre durable et affirmé. Forces
autistiques, besoin de sens, talents et
singularités.

La force des paires pour se comprendre