

NEUROATYPIQUE AU QUOTIDIEN. COMPRENDRE POURQUOI CERTAINES CHOSES ME COÛTENT AUTANT.

AU-DELÀ DES ÉTIQUETTES

TDAH, TSA, HPI, troubles dys... un diagnostic peut apporter des repères, mais il ne suffit pas à expliquer comment une personne fonctionne réellement au quotidien. Deux personnes portant la même étiquette peuvent avoir des besoins très différents.

Cet atelier s'intéresse donc moins aux catégories diagnostiques qu'aux difficultés concrètes, à ce qui relève du fonctionnement, de l'environnement ou des stratégies d'adaptation, et aux ajustements qui peuvent aider.

CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Mieux distinguer ce qui relève de votre fonctionnement, de l'environnement ou des stratégies que vous avez mises en place pour vous adapter.
- Repérer les situations qui vous demandent une grande adaptation et les outils qui vous aident.
- Identifier quelques ajustements concrets pour rendre certaines situations plus compatibles avec votre manière de fonctionner.



À l'issue de l'atelier, vous repartez avec une lecture plus précise de certaines difficultés du quotidien, de vos stratégies d'adaptation et de quelques pistes à explorer sans chercher à vous normaliser.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes neuroatypiques, diagnostiqués ou en questionnement, ainsi qu'à leurs proches souhaitant mieux comprendre ces fonctionnements au quotidien.

LE PROGRAMME

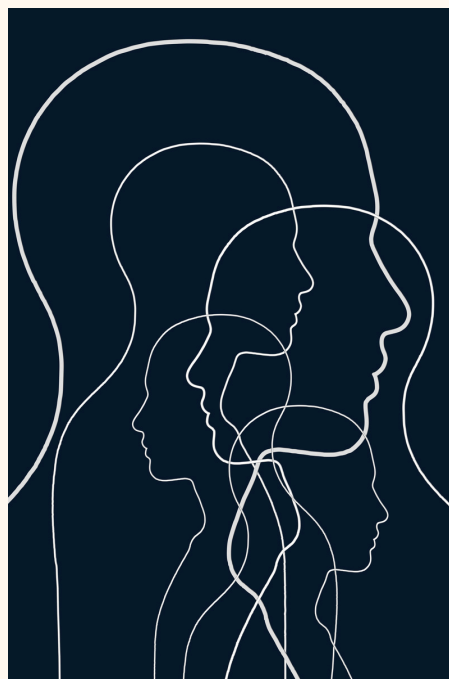
9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- Repérer les grandes dimensions qui peuvent influencer le fonctionnement au quotidien
- Quand le contexte demande un fonctionnement qui ne correspond pas au mien

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Stratégies d'adaptation et leur coût
- Ajuster sans chercher à se normaliser
- Synthèse et conclusion



MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée (9 h 30 à 17 h)
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

