



PROGRAMME PSYCHOÉDUCATION

POUR ADOLESCENTS TSA

OBJECTIFS :

- **Comprendre** ce qu'est l'autisme, pour mieux vivre avec et savoir comment en parler avec son entourage.
- **Rencontrer et échanger** dans un espace bienveillant avec d'autres jeunes qui ont reçu un diagnostic d'autisme.
- **Partager des astuces** pratiques pour faciliter le quotidien (*mieux gérer son stress, ses émotions, mieux s'organiser...*).
- **Connaitre son fonctionnement** afin de gagner en confiance en soi, mieux s'adapter et réaliser plus facilement ses projets en fonction de ses envies.

PROGRAMME PSYCHOÉDUCATION

2 journées en groupe sur les thématiques suivantes :

(6 participants maximum par groupe - groupe 12-14 ans / 15-17 ans)

- **L'autisme et moi : Décoder le TSA**
- **Voyage au coeur des sens : Comprendre et gérer mes perceptions**
- **Mes émotions, mes relations : Trouver mon équilibre**
- **Mission bien-être : À la découverte de l'hygiène de vie**

LIEU & HORAIRES :

- Centre Ressources Autisme au sein du CH Charles Perrens
- 10h-16h (repas inclus)

MODALITÉS D'ACCÈS AU PROGRAMME

— Afin de valider votre inscription en liste d'attente :

- Avoir entre 12 et 14 ans ou 15 et 17 ans
- Prenez contact avec le secrétariat du pôle Ressources.
- Joindre un document attestant de votre diagnostic.

— Pour intégrer le programme :

- Un rendez-vous avec deux professionnels vous sera proposé à vous et votre adolescent pour présenter le programme et réfléchir ensemble aux objectifs personnalisés.
- La pertinence de la participation au programme se décidera conjointement à l'issue de ce rendez-vous.

3 SESSIONS ANNUELLES SONT PRÉVUES, EN FONCTION DE L'ÂGE, EN AMBULATOIRE.

- Animateurs sur la session : psychologue, infirmière, éducateur spécialisé, enseignante spécialisée.
- D'autres professionnels pourront intervenir ponctuellement selon les thématiques et besoins (psychiatre, pédiatre, psychomotricien, ergothérapeute, orthophoniste.)

CONTACT

Secrétariat du pôle Ressource :

Tél : 05.56.56.31.89

Courriel : formationcra-aquitaine@ch-perrens.fr