

# ATELIER TDA/H

Pour les adultes  
présentant un TDA/H

## OBJECTIFS

---

Mieux comprendre  
mon trouble

Vivre un partage d'expériences  
en pairs (témoignages)

Analyser les conséquences  
du TDA/H sur mes activités

Mieux appréhender  
mes émotions

Gérer mon quotidien  
avec un TDA/H

Les compensations possibles  
(hygiène de vie, gestion du temps,  
organisation...)

# CONTENU

10 séances d'1h à raison d'une fois par semaine

La planification et l'organisation de sa vie professionnelle et sociale

La gestion des distractions

Le contrôle de l'impulsivité

L'utilisation de stratégies de mémorisation

La confiance en soi

La mise en scène de son imagination

L'utilisation du langage interne



	Suivi individuel	Suivi en groupe (minimum 3 personnes)
<b>Contenu</b>	Adaptation au profil de la personne	Contenu type
<b>Travail sur la relation aux autres</b>	Théorie	Théorie + Pratique
<b>Dates</b>	Début possible tout au long de l'année	Suivant les trimestres scolaires
<b>Durée</b>	3 séances minimum puis engagement sur les 7 suivantes	Engagement sur les 10 séances
<b>Tarif</b>	Entretien individuel spécialisé* 60€ la séance (dont 30€ d'adhésion à l'association) + 60€/séance	Entretien individuel spécialisé* 60€ la séance (dont 30€ d'adhésion à l'association) + 40€/séance
<b>Lieu</b>	Dans nos locaux ou en établissement	Dans nos locaux ou en établissement

\*Un entretien sera effectué au préalable afin de comprendre le parcours et les besoins de la personne et de définir les objectifs du suivi