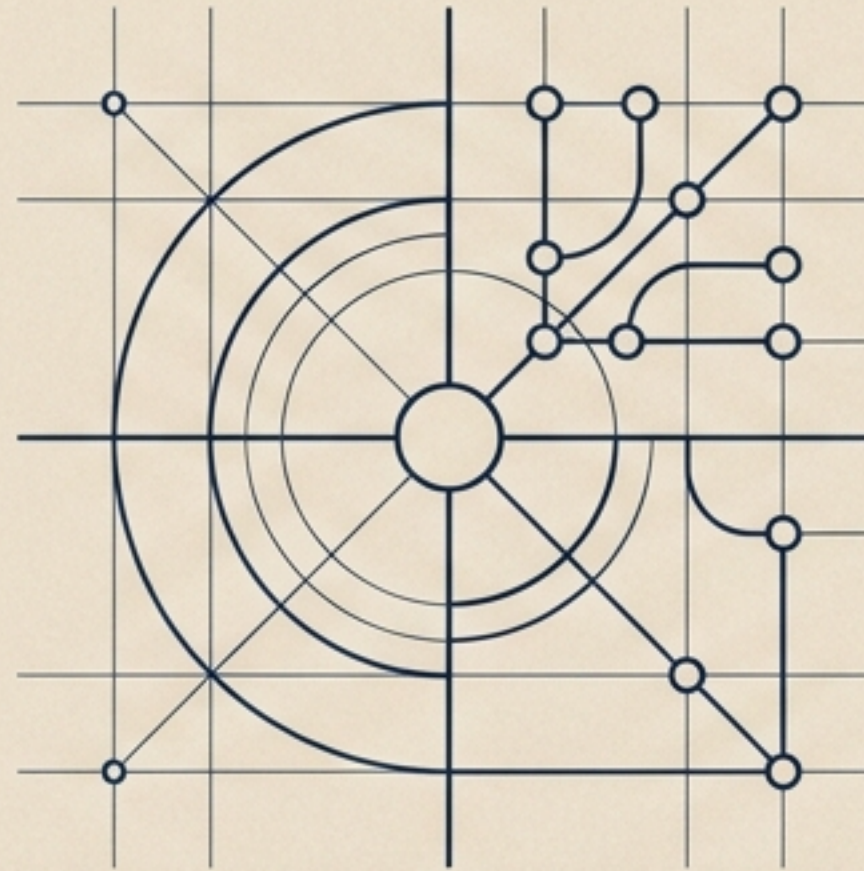


Le manuel d'autonomie relationnelle

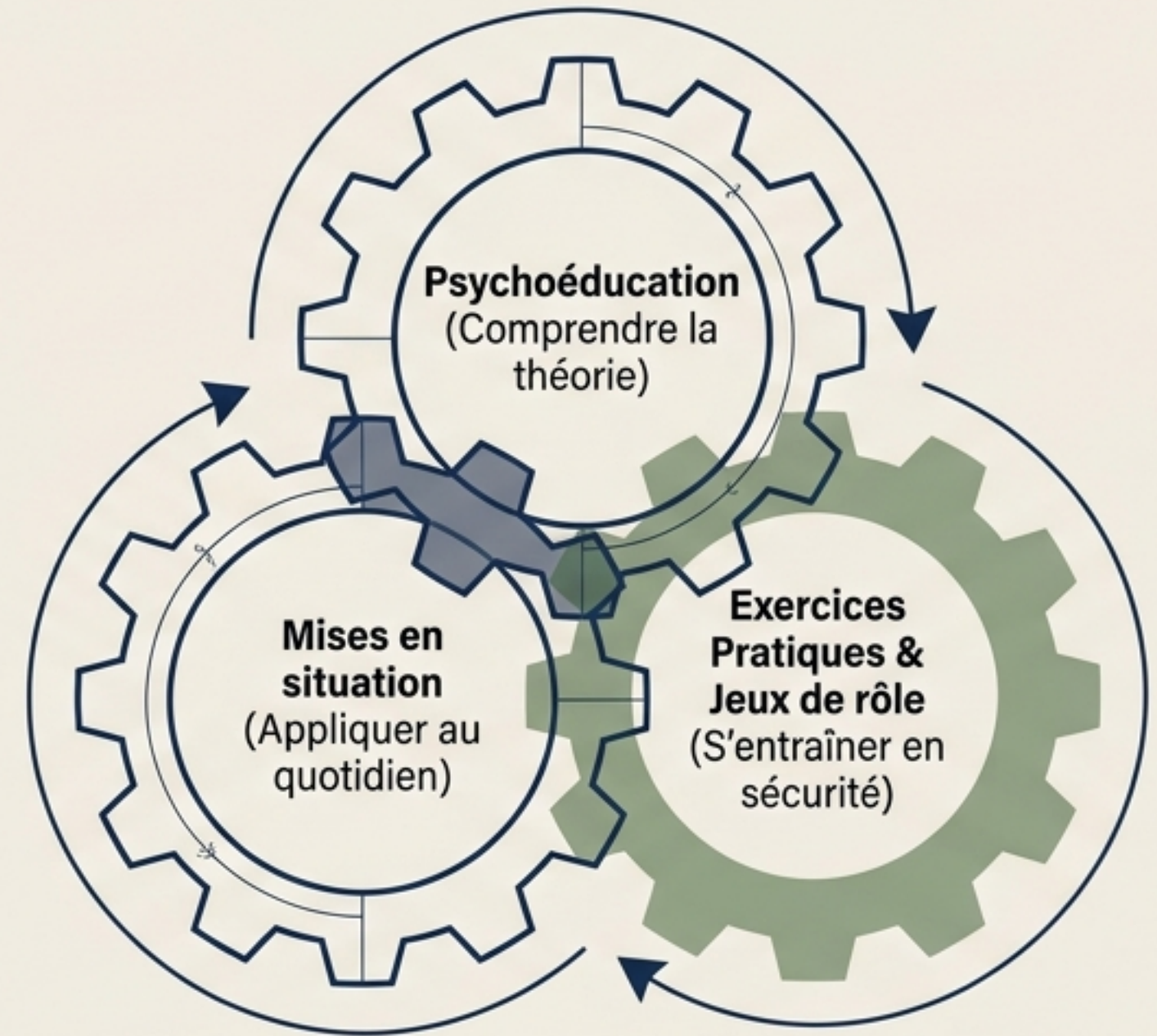
Groupe d'habiletés sociales pour adultes neuroatypiques (TSA & TDAH)



Décoder le monde social sans s'effacer

Ce groupe n'est pas conçu pour vous apprendre à masquer votre neurodivergence. Il s'agit d'un espace sécurisant pour comprendre les situations relationnelles du quotidien, améliorer votre communication, et apprendre à naviguer dans le monde neurotypique tout en respectant votre propre fonctionnement (TSA/TDAH).

Comment nous travaillons



Basé sur les recommandations de bonnes pratiques cliniques.

La triade de l'évolution



Conscience de soi

Mieux comprendre son propre fonctionnement neurocognitif et ses particularités.



Décodage Social

Comprendre la mécanique des codes sociaux, tant explicites qu'implicites.

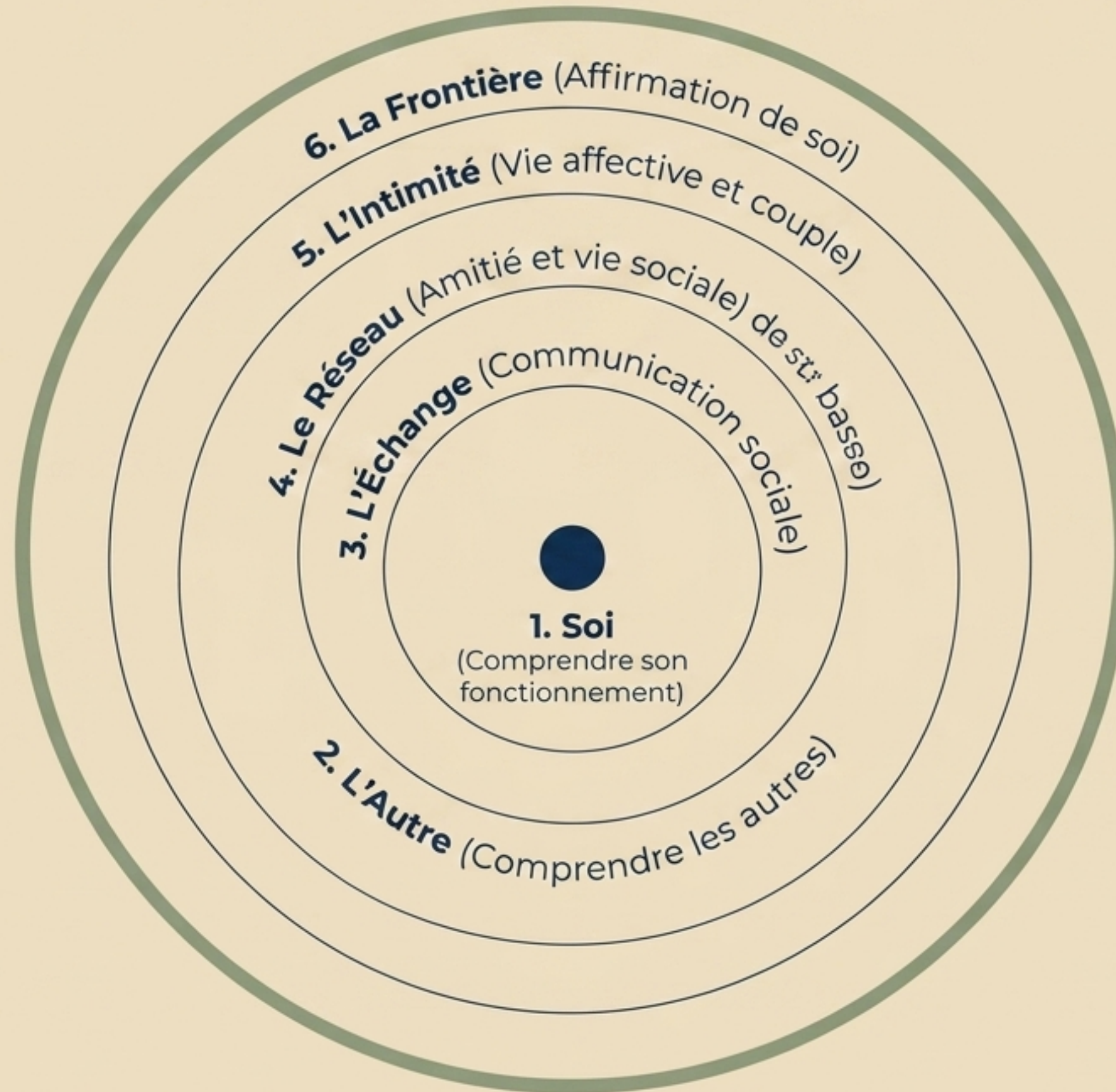
Développer ses compétences de communication sociale.



Autonomie Relationnelle

Améliorer les interactions (personnelles et professionnelles) et développer ses capacités d'affirmation de soi.

Un parcours de l'intérieur vers l'extérieur

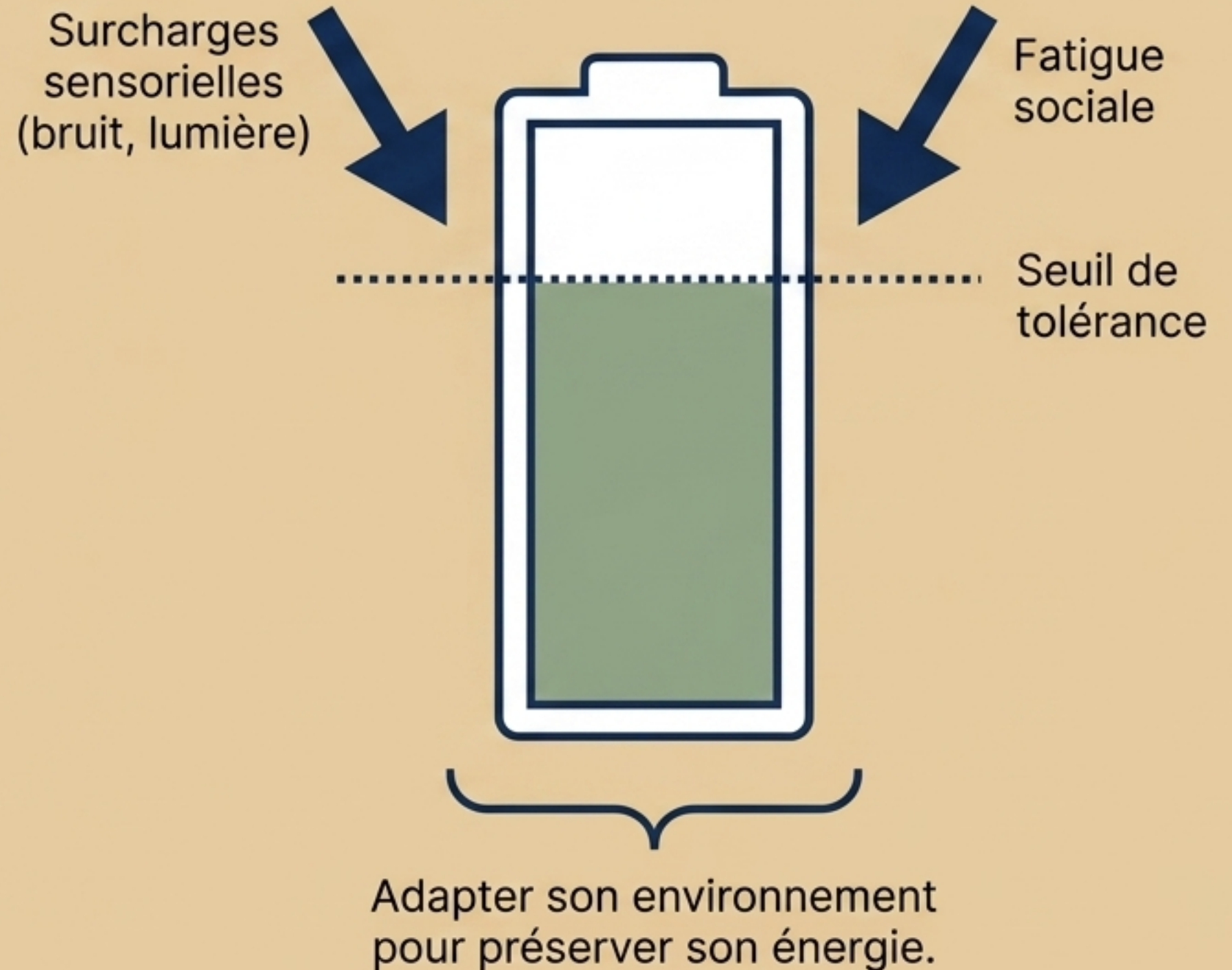


Module 1 : Comprendre son fonctionnement

Durée : 4 séances

- ✓ Comprendre le TSA / TDAH
- ✓ Identifier ses forces et ses difficultés
- ✓ Particularités sensorielles
- ✓ Stratégies d'adaptation

La jauge d'énergie sensorielle



Module 2 :

Comprendre les autres et les codes sociaux

Durée : 4 séances

- ✓ Appliquer la connaissance du TSA/TDAH au décodage de l'autre
- ✓ Analyser les attentes sociales
- ✓ Comprendre le fonctionnement neurotypique

Matrice des codes sociaux

Codes Explicites

Les règles formelles (ce qui est dit, les lois, les règlements). Facilement décodables.



Codes Implicites

Les règles invisibles (le langage corporel, les sous-entendus, lire entre les lignes). Demandent un effort de traduction cognitif.

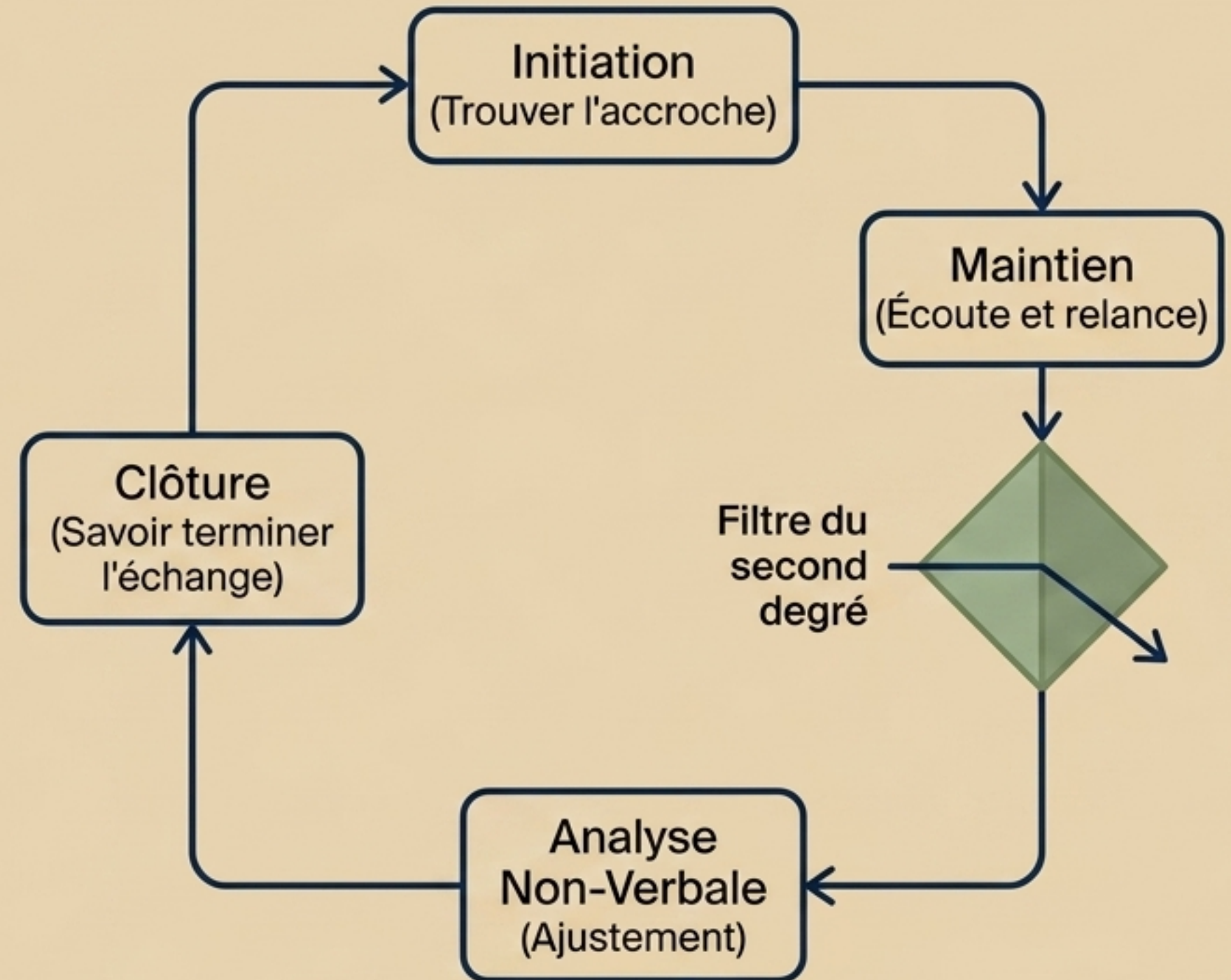


Module 3 : Communication sociale

Durée : 5 séances

- ✓ Débuter et maintenir une conversation
- ✓ Décoder la communication non verbale
- ✓ Saisir l'implicite, l'humour et le second degré
- ✓ Naviguer la communication dans les études ou le travail

L'algorithme de la conversation



Syllabus Card

Module 4 : **Amitié et vie sociale**

Durée : 4 séances



Faire connaissance



Développer et entretenir
une amitié

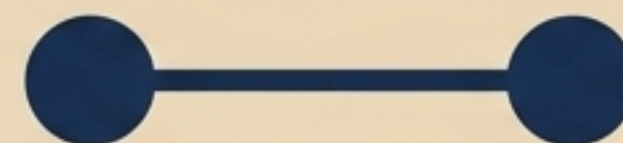


S'intégrer et participer
à un groupe

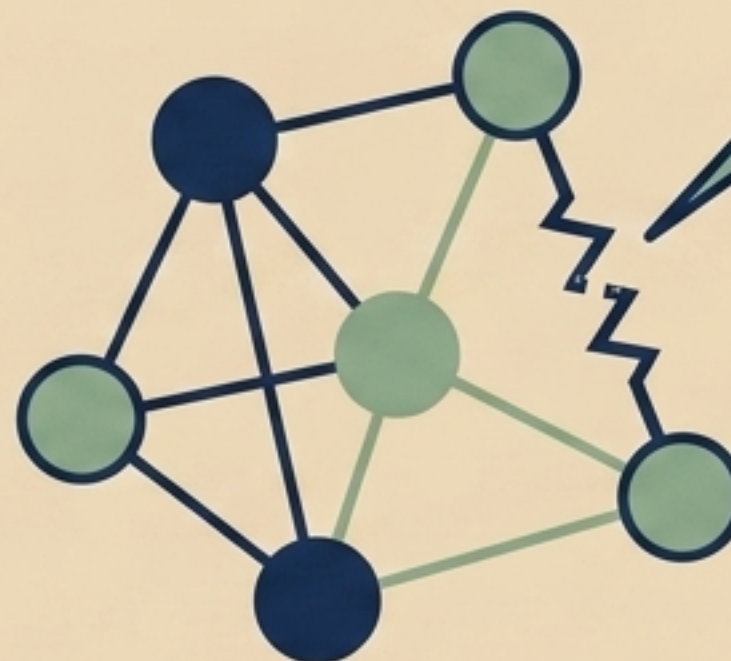


Gérer les conflits
relationnels

La dynamique des réseaux



Dyade (Amitié)



Cluster (Groupe)



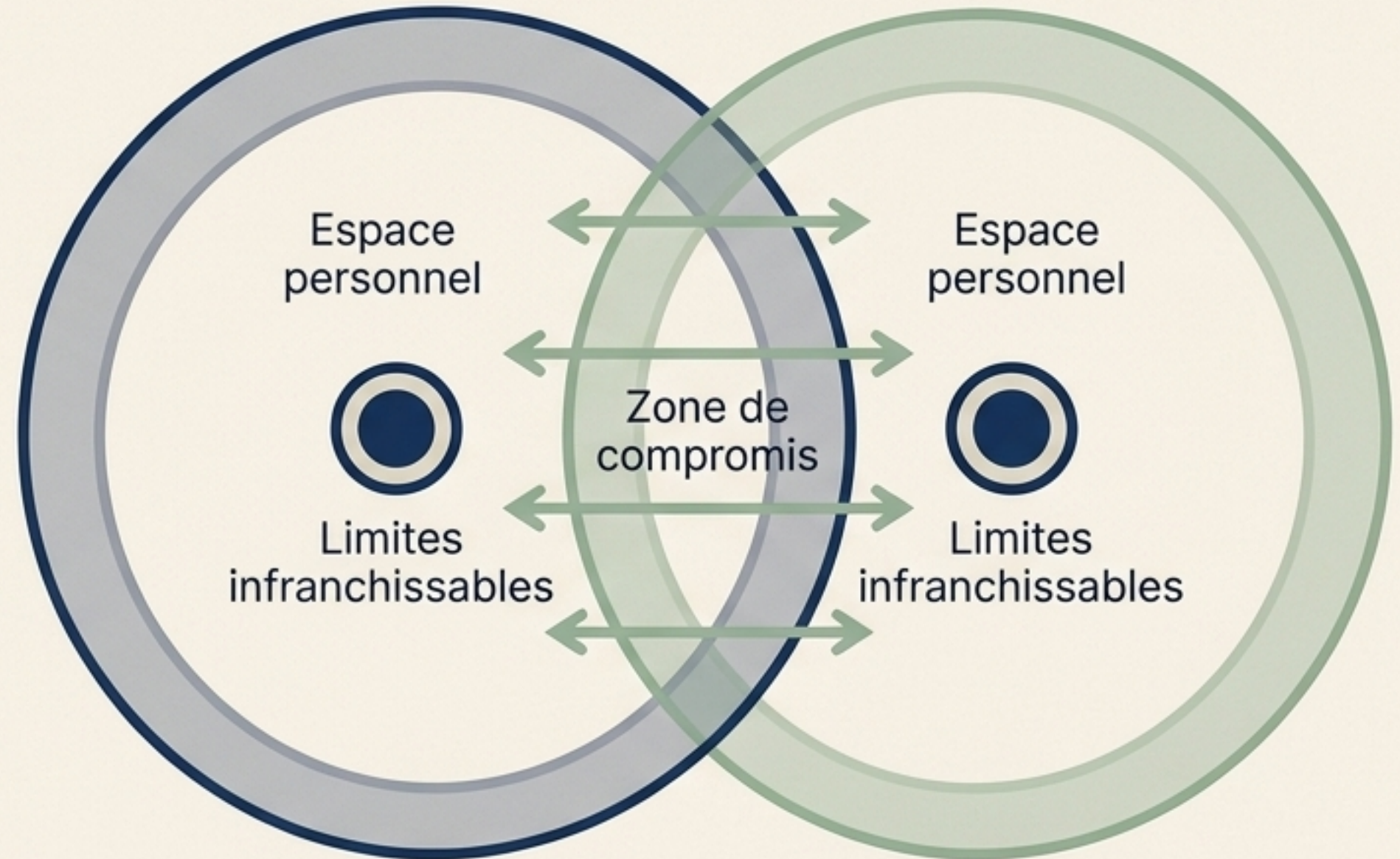
Syllabus Card

Module 5 : Vie affective et couple

Durée : 3 séances

- ✓ Naviguer les relations amoureuses
- ✓ Établir le consentement et les limites
- ✓ Maintenir la communication dans le couple

Les cercles de consentement



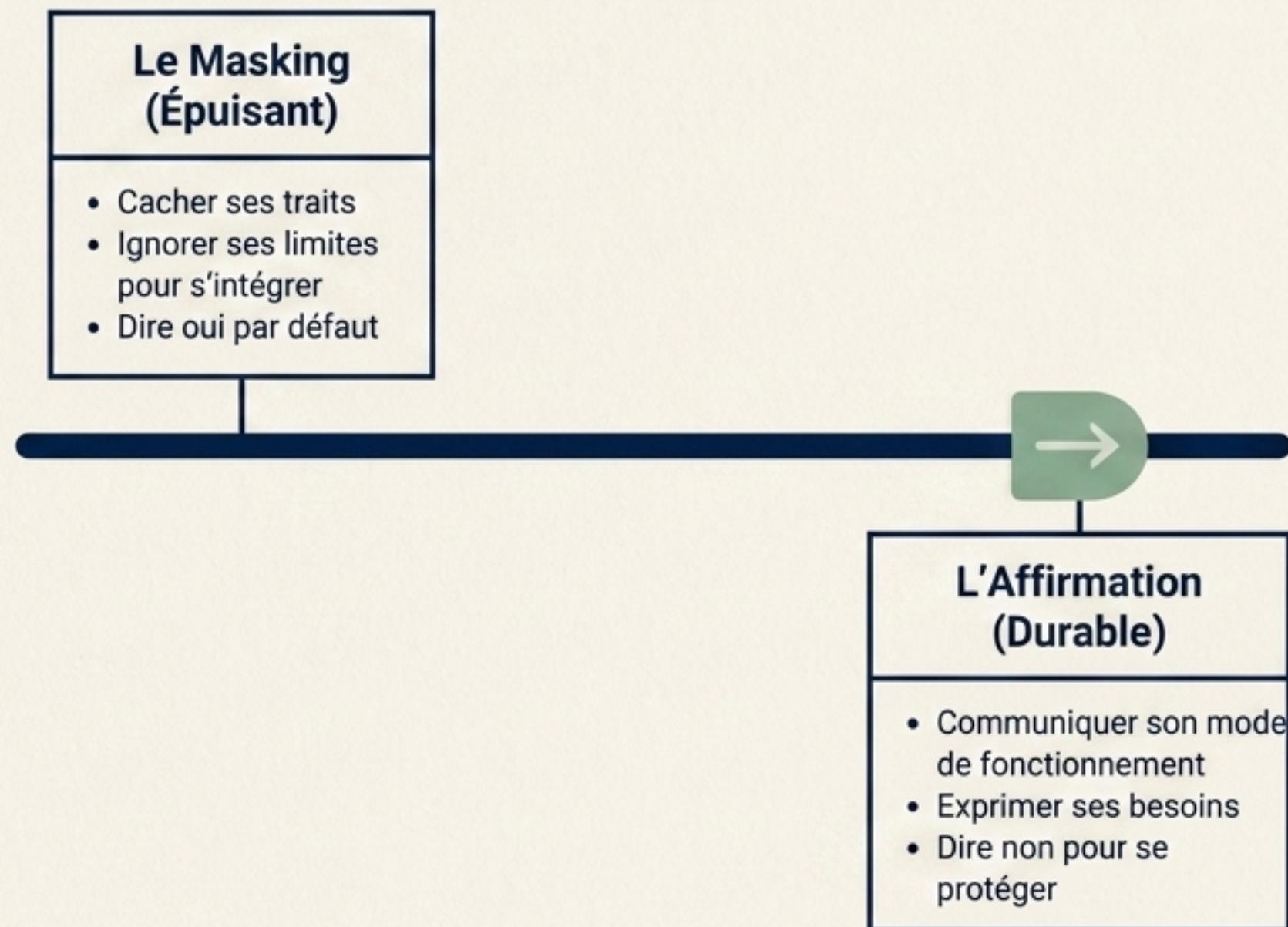
Syllabus Card

Module 6 : Affirmation de soi

Durée : 4 séances

- ✓ Identifier précisément ses besoins
- ✓ Exprimer ses besoins sereinement
- ✓ Savoir dire non
- ✓ Faire face aux critiques et aux désaccords

Le curseur d'adaptation



La pyramide de l'autonomie relationnelle

**Frontières & Affirmation
(Module 6) :** Interagir avec le monde
tout en protégeant son intégrité.

Réseaux & Intimité (Modules 4 & 5) :
Naviguer la complexité des groupes, de l'amitié et du couple.

Décodage & Mécanique (Modules 2 & 3) :
Appliquer le traducteur social aux échanges quotidiens.

Socle Identitaire (Module 1) :
Comprendre ses particularités sensorielles et cognitives.

Votre parcours d'intégration

1. L'Initiative

Scanner le QR code pour manifester votre intérêt.



2. L'Entretien Individuel

Un échange préalable, en tête-à-tête et sans pression, pour valider que le groupe correspond à vos attentes.

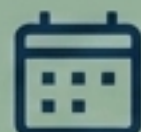


3. L'Intégration

Début des séances avec votre groupe attitré.



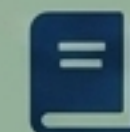
Taille du groupe : 3 à 4 participants



Fréquence : 2 séances par mois



Durée : 1h30 par séance



Ressources : Supports pédagogiques remis à l'issue des séances