



Cabinet interdisciplinaire TSA3

Groupes d'Habilités Sociales chez l'adulte et le jeune adulte

Protocole d'organisation - années 2025-2026



Pour toutes informations complémentaires : secretariat.tsa3@gmail.com

Présentation des groupes d'habiletés sociales à TSA3

Les groupes d'habiletés sociales mis en place au sein du cabinet TSA3 s'adressent à un public de jeunes adultes et d'adultes rencontrant des difficultés en communication et dans les relations interpersonnelles.

Certains groupes sont spécifiquement conçus pour accompagner les personnes présentant un trouble du neurodéveloppement (TSA, TDA/H) ou des troubles cognitifs avec ou sans déficience intellectuelle, tandis que d'autres sont ouverts à tout profil, dès lors qu'un besoin d'accompagnement dans les interactions sociales est identifié.

L'accompagnement proposé s'inscrit dans une démarche progressive, structurée et adaptée à l'âge, au niveau de développement et aux objectifs de chaque participant.

Public concerné et composition des groupes chez l'adulte

Les groupes d'habiletés sociales s'adressent à des jeunes adultes à partir de 18 ans et des adultes de tout âge.

Les participants peuvent rencontrer des difficultés à communiquer, à interagir avec les autres, à exprimer leurs émotions, à prendre leur place dans un groupe.

Le nombre de participants varie généralement entre 4 et 9 personnes par groupe, en fonction de l'âge et des besoins spécifiques de chacun.

Groupes proposés pour l'année 2025-2026

Voici la liste prévisionnelle des groupes mis en place pour cette nouvelle rentrée :

Nom du groupe	Horaire	Tranche d'âge	Profil des participants	Intervenant.es
Les « ateliers conversationnels »	Samedi 11h00 - 12h30	18 - 25 ans	Jeunes adultes ayant des difficultés conversationnelles	Blandine (psychologues)
Les « adultes et l'affirmation de soi »	Mercredi 18h30 - 20h00	18 ans et +	Adultes ayant des difficultés d'affirmation de soi	Romane & Eugénie (psychologues)
Atelier « vie affective adaptée »	Jeudi 17H30 18H30	18 ans et +	Adultes avec des déficiences intellectuelles et/ou des troubles cognitifs	Blandine (psychologue)
Nouveau : Atelier « Etudiants et vie affective »	1 samedi matin par mois 11H 12H30 A partir de janvier 2026	18- 25 ans	Jeunes adultes/étudiants Souhaitant partager et échanger sur les questions du consentement, des relations affectives et de leur complexité	Blandine (psychologue)

Les « adultes et l'affirmation de soi »

Description

Ce groupe s'adresse aux adultes à partir de 18 ans et rencontrant des difficultés dans leur communication sociale. Il est ouvert à toute personne souhaitant améliorer ses interactions sociales, qu'il s'agisse de troubles du spectre de l'autisme, d'anxiété sociale ou d'un manque de confiance en soi dans les échanges du quotidien.

À travers des mises en situation, des échanges en groupe et des exercices pratiques, les participants apprendront à :

- Identifier les différents types de communication (verbale, non verbale, assertive, passive, agressive),
- Formuler une demande ou un refus de façon claire et respectueuse,
- Donner et recevoir un compliment,
- Formuler une critique constructive et accueillir une critique sans se sentir dévalorisé.

L'objectif est de renforcer les compétences relationnelles dans un cadre bienveillant, progressif et adapté aux besoins de chacun.

Objectifs des ateliers

- S'entraîner à communiquer dans différentes situations avec autrui.

Déroulement, dates et tarif

- 14 séances d'1h30, le mercredi de 18h30 à 20h00
- 50 € par séance (engagement sur l'année)

Inscriptions

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, écris nous à : secretariat.tsa3@gmail.com

Les « ateliers conversationnels » : améliorer sa communication sociale

Description

Depuis 2019, Madame Lacroix a développé le contenu des groupes spécifiquement aux "enjeux de la conversation" qui pose vraiment souvent problème aux patients (en stage, dans la vie courante, lors de rassemblements familiaux...)

Cet atelier vise à améliorer les compétences de communication sociale des jeunes adultes avec TSA qui rencontrent des difficultés à converser, à partager leurs intérêts ou à exprimer leurs opinions.

Objectifs

- S'exercer à engager la conversation en fonction du contexte (identifier les particularités de la situation).
- Décrypter les messages implicites et les sous-entendus à l'aide de supports vidéo, en travaillant sur les indices verbaux, non verbaux et la reconnaissance des émotions faciales.
- Apprendre à partager ses centres d'intérêt et ses opinions tout en respectant ceux d'autrui.

L'affiche disponible sur le site internet de TSA3 reprend l'ensemble de ces informations.

Déroulement, dates et tarifs

- 12 séances réalisées entre le 18 octobre 2025 et le 4 avril 2026 auront lieu un samedi sur deux, les samedis de 14H à 15H30 à TSA3.
- 50 € par séance (engagement sur l'année et présence demandée pour la cohésion de groupe)

Inscriptions

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, écris nous à : secretariat.tsa3@gmail.com

Groupe « *vie affective adapté* »

Description

Ces ateliers sont pensés pour des personnes en milieu protégé (type ESAT, foyers...), qui souhaitent aborder en petit groupe les sujets de la vie affective.

Comme pour les autres groupes, dans un cadre bienveillant et respectueux, nous aborderons certains éléments de la vie affective :

- La notion de consentement, de respect de soi et de l'Autre,
- Distinguer les différents niveaux d'intimité dans une relation et la notion de limites
- Identifier les éléments d'une rupture douloureuse
- Clarifier la notion de réciprocité sociale : apprendre à identifier les indices de communication verbale, non verbale et paraverbale, les non-dits, les messages tacites et explicites : apprendre à faire l'enquête pour éviter les sur-interprétations

Chaque atelier est un espace d'écoute et d'échanges et de réflexions autour de ces problématiques affectives très importantes. Des jeux de rôle sont proposés pour s'entraîner à formuler (étude de cas).

Déroulement, dates et tarif

- 8 séances les jeudis de 17h30 à 18h30
- 40 € par séance (engagement demandé sur les 8 séances)
- Groupe de 4 à 5 personnes maximum

Inscriptions

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire : secretariat.tsa3@gmail.com

Pour le nouvel atelier « Etudiant.es et vie *affektive* »

Description

Ce nouvel atelier est prévu pour des jeunes adultes et/ou étudiants dont la vie affective génère beaucoup de souffrances ou de questionnements.

Comme pour les autres groupes, dans un cadre bienveillant et respectueux, nous aborderons certains éléments de la vie affective :

- La notion de consentement, de respect de soi et de l'Autre,
- Distinguer les différents niveaux d'intimité dans une relation et la notion de limites
- Identifier les éléments d'une rupture douloureuse
- Clarifier la notion de réciprocité sociale : apprendre à identifier les indices de communication verbale, non verbale et paraverbale, les non-dits, les messages tacites et explicites : apprendre à faire l'enquête pour éviter les sur-interprétations

Chaque atelier est un espace d'écoute et d'échanges et de réflexions autour de ces problématiques affectives très importantes.

Déroulement, dates et tarif

- 1 séance par mois le samedi matin de 11H à 12H30 (à partir de janvier 2026)
- 40 € par séance (engagement sur les 5 séances)
- Groupe de 6 personnes maximum

Inscriptions

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire : secretariat.tsa3@gmail.com

Critères pour intégrer un groupe (inclusion)

Avant de rejoindre un groupe, nous proposons en premier lieu **un travail individuel** avec la personne, sur les habiletés sociales, même lorsqu'elle a été orientée par un autre professionnel.le.s (médecin, psychologue, etc.).

Ce temps individuel nous permet de bien connaître la personne, cela est essentiel pour :

- évaluer les besoins et les difficultés spécifiques,
- vérifier la motivation personnelle à s'engager dans un groupe,
- s'assurer que la personne pourra trouver sa place dans un groupe existant.

De nombreux exercices se travaillent d'abord en individuel, et dans certains cas, ce mode d'accompagnement est plus adapté qu'un travail en groupe. Nous prenons cette décision au cas par cas, après avoir entamé un suivi personnalisé.

À noter qu'il est indispensable que la personne soit volontaire. Les groupes fonctionnent sur l'investissement de chacun, dans une dynamique collective. Les objectifs sont d'ailleurs définis ensemble, souvent à l'aide de questionnaires.

Critères pour arrêter un groupe (exclusion)

Il peut arriver qu'un.e participant.e ne puisse pas poursuivre le groupe en cours d'année. Dans ce cas, **un échange individuel est proposé** avec la personne concernée.

Lorsque cela est possible, **une dernière séance de clôture** est organisée pour permettre à la personne de dire au revoir au groupe, dans une logique de respect du travail engagé ensemble.

Ce protocole est mis à jour chaque année afin de proposer un accompagnement toujours plus adapté aux besoins des participant.e.s et de leurs familles.

Merci de votre confiance,

Blandine LACROIX, psychologue coordinatrice du cabinet TSA3

Coline MORASSUTTI, assistante secrétaire du cabinet TSA3