

# Groupe TDA/H

## Psychoéducation & Résolution de problèmes

*Ce groupe s'adresse aux jeunes adultes :*

- Ayant eu un diagnostic de TDA/H.
- Qui rencontrent des difficultés associées.
- Qui souhaitent s'informer sur le TDA/H et mieux connaître leur fonctionnement.
- A la recherche d'informations, de solutions et d'outils concrets pour mieux gérer le quotidien.

### Psychoéducation et résolution de problèmes

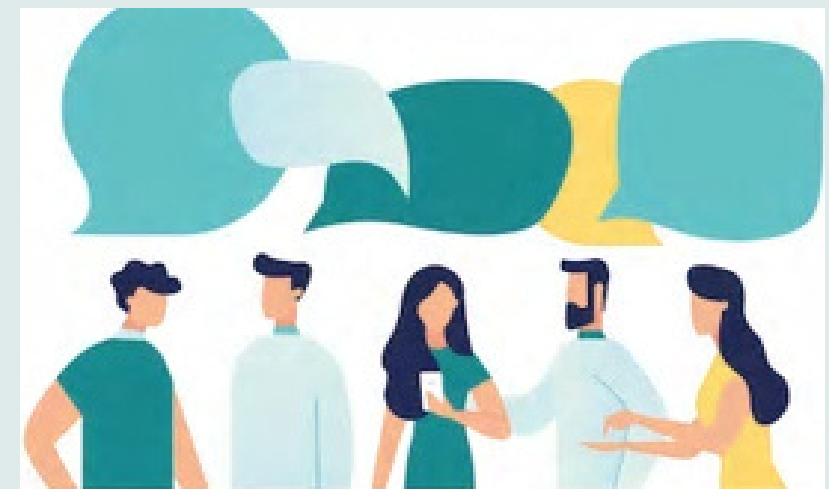
S'informer sur son trouble et mieux connaître son fonctionnement

Trouver en groupe des solutions aux problèmes rencontrés



### Echange

Echanger en groupe sur ses difficultés avec des personnes concernées par le TDA/H



### Gestion du stress et des émotions

Découvrir des outils concrets pour apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions



### Planification et organisation

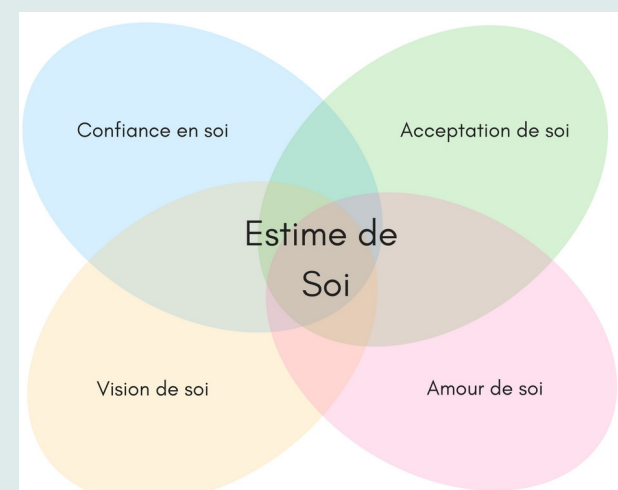
Découvrir des outils pour apprendre à mieux gérer le quotidien

*Echanger entre participants autour des outils et techniques de chacun.e*



### Estime de soi

Apprendre à mieux s'affirmer au quotidien afin de se sentir plus à l'aise et améliorer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle



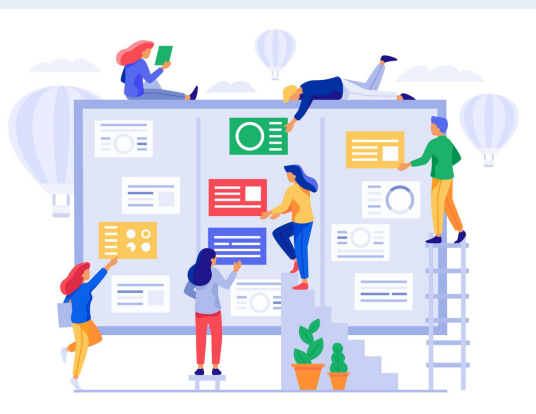
### Modalités d'inscription



- Envoyer un mail à : [groupetdah.tsa3@gmail.com](mailto:groupetdah.tsa3@gmail.com).
- Remplir la fiche d'inscription.
- Régler la totalité du montant du groupe (Possibilité de régler en 2 ou 4 chèques.)

### Déroulement du groupe

- Un mercredi sur deux
- De 18h à 19h30 (hors vacances scolaires)
- 10 séances
- 50€ par séance.



**Margaux Rotivel**  
&  
**Victoire Richard**  
Psychologues

Centre TSA3 - 24 Avenue Joannès Masset - 69009 Lyon

