

# PROGRAMMES DE GROUPE

ADULTES (16 ANS ET PLUS)

AVEC TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

## Groupes d'entraînement aux habiletés sociales



Les habiletés sociales sont les compétences dont nous avons besoin pour comprendre le monde social. C'est ce qui nous permet d'entrer en contact avec les autres, de nous faire des amis, de travailler en groupe, de prendre notre place au sein de la société, etc. L'entraînement aux habiletés sociales en groupe a pour but de donner un cadre chaleureux et bienveillant pour travailler sur divers domaines sociaux. Nous y apprenons les aspects simples d'une bonne communication : par exemple, choisir une façon de s'exprimer adaptée à chaque situation ou identifier les sentiments et les souhaits de ceux avec qui l'on souhaite dialoguer.

L'apprentissage des habiletés sociales repose principalement sur l'entraînement en groupe à de nouvelles pratiques et l'observation des autres. C'est comme pour conduire une voiture : on peut lire la documentation, y réfléchir et en parler, mais le seul moyen d'apprendre c'est de se lancer ! Les participants essaient concrètement des stratégies pour résoudre les problèmes qu'ils rencontrent avec les autres. Ils ne reçoivent jamais de critique désagréable mais uniquement des suggestions pour s'améliorer et des encouragements pour chaque progrès réalisé.

- **Programme d'initiation** 

Le programme d'initiation s'organise en trois modules d'habiletés sociales, correspondant respectivement à chacun des trois trimestres de l'année scolaire : les compétences non verbales, les compétences d'affirmation de soi et les compétences de conversation. Cinq comportements sociaux définis au préalable sont travaillés à chaque trimestre.

- **Programme de perfectionnement** 

Le programme de perfectionnement est destiné aux personnes souhaitant l'aide d'un groupe pour continuer de développer leurs compétences sociales acquises lors du programme d'initiation, ou travailler sur d'autres objectifs. Il peut aussi s'agir de personnes ayant déjà des habiletés sociales fonctionnelles au moment de l'admission, qui souhaiteraient s'améliorer dans des domaines spécifiques.

**Objectifs thérapeutiques** : améliorer les habiletés sociales des personnes avec TSA (compétences sociales non verbales, compétences d'affirmation de soi, compétences conversationnelles, et autres).

**Durée** : 16 séances de 2 heures réparties tout au long de l'année (environ une séance toutes les deux semaines en dehors des vacances scolaires, le mercredi soir ou le samedi).

**Lieu** : Centre Expert Asperger, Alfortville ; Espace Paroles et Familles, Paris 17.

**Tarif** : 240,00 € par trimestre, soit 720,00 € l'année.

**Admissions** : à chaque début de trimestre.

## Groupe de soutien



Le groupe de soutien est un espace d'ouverture, de disponibilité, de respect de soi et des autres et de non-jugement dans lequel chaque participant peut partager un vécu ou une problématique et donner ou demander des conseils. Les séances sont un temps durant lequel chacun peut partager ses expériences et apprendre de celles des autres, au sujet de difficultés personnelles ou de questionnements plus ou moins intimes. L'écoute y est toujours respectueuse et chaleureuse et chacun est libre de parler ou de simplement écouter.

**Objectifs thérapeutiques :** permettre aux personnes avec TSA de trouver une écoute bienveillante et de l'aide dans leur réflexion ou la résolution de leurs problèmes, auprès de personnes qui vivent des épreuves semblables aux leurs.

**Durée :** une séance de 2 heures, environ une fois par mois, le samedi.

**Lieu :** Centre Expert Asperger, Alfortville ; distanciel via Skype.

**Tarif :** 40,00 € par séance suivie.

**Admissions :** tout au long de l'année.

## Groupe d'activités à l'extérieur



Le groupe d'activités à l'extérieur permet aux participants de passer du temps ensemble lors d'une sortie organisée par l'un des membres du groupe. Chaque séance est l'occasion de (re)découvrir une activité ou un endroit et de passer un moment d'échanges convivial. Pour le participant qui organise l'activité de la séance, c'est aussi l'opportunité de partager un intérêt ou une passion et de développer ses compétences pour planifier une sortie en groupe.

**Objectifs thérapeutiques :** augmenter les compétences d'organisation et de planification des personnes avec TSA, favoriser leur accès à l'autonomie, à la socialisation et aux loisirs.

**Durée :** 9 séances de 2 heures réparties tout au long de l'année (environ une séance par mois en dehors des vacances scolaires, le samedi).

**Lieu :** Centre Expert Asperger, Alfortville, et alentours (une heure de transport maximum).

**Tarif :** 120,00 € par trimestre, soit 360,00 € l'année (frais supplémentaires à prévoir, jusqu'à 30,00 € par séance en fonction des activités choisies).

**Admissions :** au début de l'année scolaire.

## Qui sommes-nous ?



Asperger Aide France - [aspergeraide.com](http://aspergeraide.com) - [aspergeraidefrance@yahoo.fr](mailto:aspergeraidefrance@yahoo.fr) - 06 83 50 35 74

*L'association Asperger Aide France est une organisation nationale de parents, de professionnels et de personnes concernées par les troubles du spectre de l'autisme. Elle œuvre dans l'accompagnement des personnes TSA sans déficience intellectuelle, dit "syndrome d'Asperger", dans le cadre de bilans diagnostiques, de suivis psychologiques spécialisés et de groupes thérapeutiques variés. L'association se mobilise afin de soutenir les personnes Asperger au niveau de leur inclusion sociale et la reconnaissance sociétale de leur fonctionnement.*



Quentin Coupery - [quentin.couperyaaf@gmail.com](mailto:quentin.couperyaaf@gmail.com) – 07 66 01 95 33

*Psychologue psychothérapeute, spécialisé en thérapie comportementale et cognitive (TCC), je travaille auprès d'adultes présentant des troubles du spectre de l'autisme et de leurs aidants. J'ai la conviction résolument optimiste que toute personne autiste est toujours capable d'apprendre et de s'épanouir dans la vie. Mon expérience des programmes de groupe m'a démontré l'efficacité surprenante de ce mode de prise en charge pour mes patients de tout âge et leurs aidants.*