Assertive.

Programme de psychoéducation
Destiné aux autistes de + de 16 ans, sans déficience intellectuelle

Vous êtes une personne autiste (avec ou sans TDAH), sans déficience intellectuelle,
vous vous épuisez à maintenir un *masque* social, vous avez du mal à identifier vos besoins avant le burn-out, vous vous retrouvez fréquemment dans des situations où vos limites sont franchies, lorsque vous faites une demande ou exprimez un *non* votre interlocuteur se sent heurté ou ne comprend pas ?

Assertive. n'est pas une formation classique aux "habiletés sociales" qui viserait à vous rendre plus conforme. C'est un programme de psychoéducation neuro-affirmatif, conçu pour favoriser les relations interpersonnelles respectueuses, aider à réduire le camouflage, et veiller à prévenir l'épuisement.

- **Sécurité avant tout** : Parce que l'assertivité peut être inadaptée dans un contexte de violence ou d'abus, chaque parcours commence par pré-questionnaire de sécurité, puis un Bilan Éducatif Partagé (entretien individuel) pour garantir que ce groupe est le lieu sûr et le bon moment pour vous.
- **Une éthique de la réciprocité** : L'assertivité enseignée ici n'est pas un outil de domination pour "obtenir ce que l'on veut" ni une technique pour contourner le refus d'autrui. Elle repose sur un équilibre : le respect de soi ne vaut que s'il inclut le respect de l'autre. Ce programme exclut toute logique manipulatrice et rapport de force.
- **Zone d'apprentissage, pas de performance :** Oubliez la pression de la réussite immédiate. Notre cadre vous autorise l'erreur, la temporisation et les pauses sensorielles. Nous utilisons le jeu de rôle pour expérimenter, sans enjeu réel, de nouvelles postures protectrices.
- **Science & Expérience Vécue :** Coordonné par Yaëlle Zoller (pair-aidante familiale et psychoéducatrice) et le Dr Igor Thiriez, médecin référent, le programme est validé par une équipe pluridisciplinaire incluant médecins, chercheur et pairs-aidants.

L'objectif n'est pas de changer qui vous êtes, mais de vous outiller pour le quotidien, en protégeant votre intégrité physique et psychique, dans le respect de vous-même et des autres.

Objectifs Pédagogiques :

- Mieux se connaître et anticiper les effondrements (burnout/shutdown/meldown/corps).
- Acquérir des outils concrets pour poser des limites et dire non respectueusement.
- Faire une demande, en se respectant et en respectant l'autre.
- Reconnaitre la liberté de l'autre à refuser.
- Différencier désaccord, conflit et abus.
- Développer des stratégies d'auto-soin et de régulation.

Public Concerné :

- Personnes autistes avec ou sans TDAH, sans déficience intellectuelle, à partir de 16 ans.
- Autorisation du représentant légal requise pour les mineurs.

Délais d'accès :

- Sur inscription. Mise en oeuvre en fonction des profils et disponibilités des participants.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Format :

Intégralement en ligne

Groupes fixes de 3 à 5 personnes

Créneaux horaires déterminés avec le groupe

Volume horaire :

12h de travail collectif + suivis + ressources + entretiens structurés

Détail des modules :

- Étape 1 : Évaluation (Bilan éducatif individuel BEP)
- Étape 2 : Ateliers Pratiques - 6 sessions de 2h
    - Module 1 : Nos besoins et limites.
    - Module 2 : Dire non.
    - Module 3 : Poser une limite.
    - Module 4 : Faire une demande.
    - Module 5 : Repérer les abus.
    - Module 6 : Renforcer les acquis.
- Étape 3 : Consolidation - 3 visios de suivi de 75mn (facultatif) + Groupe de pairs mensuel
- Étape 4 : Clôture (Bilan éducatif individuel BEP)

Moyens Pédagogiques :

- Mise en situation, jeux de rôle
- Accès aux replays privés et sécurisés pendant 3 mois
- Groupe WhatsApp de soutien (6 mois)
- Outils pour la régulation et l'identification des situations
- Supports numériques

Equipe :

- Coordination : Yaëlle Zoller.
- Equipe pluridisciplinaire : Dr Igor Thiriez (Psychiatre), Nicolas Gauvrit (Enseignant-chercheur), Olivier Mekjian (Coach professionnel en assertivité), Delphine Roduit (Infirmière psychiatrie - ICI TSA CHUV)
- Expertise d'usage assurée par des pairs-aidants professionnels : Maïlé Onfray, Yam Vilaclara

INFORMATIONS PRATIQUES & TARIFS

Prochaines Sessions : création de groupe selon disponibilités, merci de remplir ce questionnaire

Tarifs :

- Particuliers : 590€ TTC (fractionnable en CB sur la plateforme)
- Professionnels/Entreprises : 590€ HT
- Paiement à réaliser une fois la confirmation d'intégration d'un groupe reçue, avant le 1er atelier.

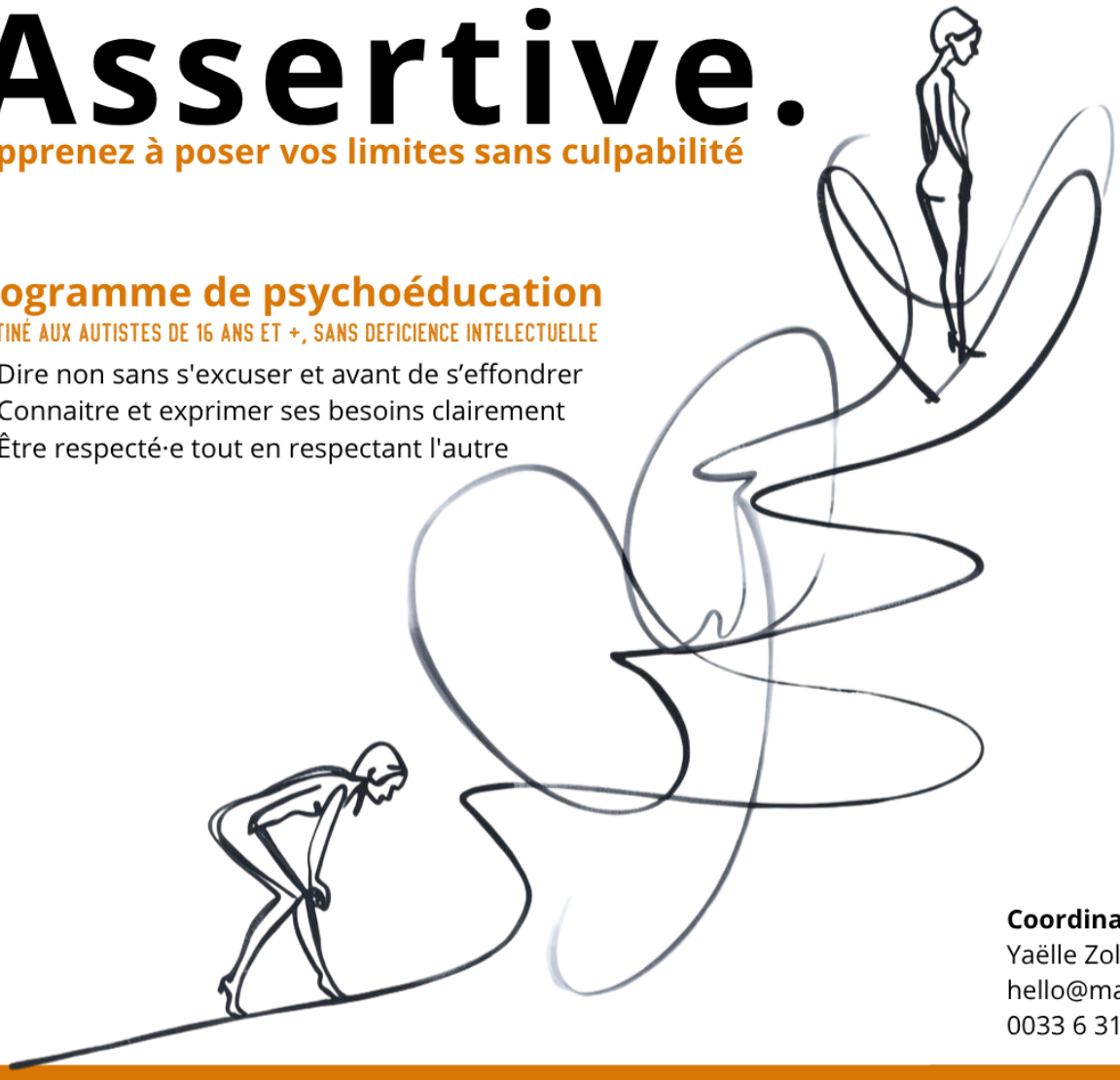
Accessibilité & Inclusion :

- Programme adapté aux besoins sensoriels (pauses, liberté de mouvement, droit au silence).
- Confidentialité (Secret professionnel, hébergement des données en Suisse chez Infomaniak, conforme RGPD).

Pour tout complément d'information : assertive@mayaelle.org ou whatsapp 06 31 80 24 39

Assertive.

Apprenez à poser vos limites sans culpabilité



Programme de psychoéducation

DESTINÉ AUX AUTISTES DE 16 ANS ET +, SANS DEFICIENCE INTELECTUELLE

✓ Dire non sans s'excuser et avant de s'effondrer
✓ Connaitre et exprimer ses besoins clairement
✓ Être respecté·e tout en respectant l'autre

Coordination:
Yaëlle Zoller
hello@mayaelle.org
0033 6 31 80 24 39

Médecin référent Dr. Igor Thiriez
100% en ligne
Groupe fixe de 5 personne max

3 heures d'entretien structuré
12 heures d'ateliers + 3 heures de visio
590€
Possibilité de régler en plusieurs fois sur la plateforme de paiement

LE VINATIER
MAYAELLE ZOLLER
ICI TSA