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** : Parce que l'assertivité peut être inadaptée dans certains contextes et moments de vie, chaque parcours commence par pré-questionnaire de sécurité, puis un Bilan Éducatif Partagé (entretien individuel) pour garantir que ce groupe est le lieu sûr, le bon outil, et au bon moment pour vous. Dans certains contextes il vous sera proposé de différer ou d'être orienté vers d'autres outils et soutiens.
- **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 et la recherche de réciprocité. Ce programme exclut toute logique de rapport de force et/ou manipulatrice, et de soumission.
- **Zone d'apprentissage :** 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 avec respect .
- Faire une demande, en se respectant et en respectant l'autre.
- Expérimenter la liberté de l'autre de refuser.
- Différencier désaccord, conflit, abus et violence.
- Identifier nos réactions physiques et émotionnelles.
- 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.[1]

Délais d'accès :

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

DÉROULÉ

Format :

Intégralement en ligne

Groupes fixes de 4-5 personnes

Créneaux horaires déterminés avec le groupe

Volume horaire :

12h de travail collectif + 3h45 de suivis facultatifs + ressources + 3h d'entretiens structurés + groupe de pairs mensuel, facultatif

Détail des modules :

- Étape 1 : 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 : 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 pendant 4 mois
- Outils pour la régulation et l'identification des situations
- Supports numériques

Equipe pluridisciplinaire :

- Coordination : Yaëlle Zoller.
- Dr Igor Thiriez (Psychiatre), Nicolas Gauvrit (Enseignant-chercheur), Olivier Mekjian (Coach professionnel en assertivité), Delphine Roduit (Infirmière psychiatrie - ICI TSA CHUV), Maïlé Onfray, Yam Vilaclara (pair aidants professionel·es)

---

[1] Autorisation parentale ou représentant légal requise pour les mineurs

INFORMATIONS PRATIQUES

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

Tarifs :

- 540€ TTC (fractionnable en CB sur la plateforme)
- Paiement à réaliser une fois la confirmation d'intégration d'un groupe reçue, avant le 1er atelier.

Accessibilité - Inclusion :

- L'entretien individuel permet d'évaluer si ce programme est ajusté pour vous en ce moment.
- Un accompagnement individuel personnel est requis en parallèle (soignant ou psychologue).
- Programme adapté aux besoins sensoriels (pauses, liberté de mouvement, droit au silence).
- Confidentialité (Secret professionnel, hébergement et protection des données en Suisse chez Infomaniak, conforme RGPD).

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

