



ATELIERS POUR LES COUPLES

Par

Danielle Paradis Conseillère Clinique TSA –Asperger

L'objectif de ces ateliers est d'explorer les composantes d'une relation affective avec un(e) partenaire Asperger et de pratiquer différentes stratégies afin d'améliorer la qualité de sa relation de couple. Un coaching vous sera offert lors des différents exercices dans un espace sécuritaire et sans jugement.

Nous aborderons différents thèmes afin d'abord de comprendre les particularités du fonctionnement de chaque partenaire et mieux identifier ses besoins.

Le développement d'une communication respectueuse, efficace, compréhensible pour chaque partenaire sera aussi un objectif prioritaire.

Thèmes abordés lors des ateliers:

- Atelier 1 Comprendre le fonctionnement cognitif du profil Asperger et du profil Neurotypique :
 - Façon de percevoir l'information, de l'analyser et de réagir
 - Mieux comprendre les attentes, intentions de l'autre, réaliser l'impact de certaines actions
 - Communication verbale et non verbale -Interprétation littérale et cohérence
 - Vitesse du traitement de l'information et organisation de sa pensée
 - Vision globale versus vision sélective et impact sur son environnement familial et de couple
 - Mode d'apprentissage dans le changement de comportement de chacun
 - Gestion des stimuli et des émotions de chaque partenaire

- Intérêt spécial et disponibilité dans le couple
- Facteurs contributifs à l'épuisement et prévention

- **Atelier 2 Ingrédients d'une relation de couple**
 - Soutien mutuel
 - Partage (Émotions-responsabilités-projets-etc.)
 - Reconnaissance et gestion des émotions, démonstration d'empathie
 - Besoin d'affection, démontrer et recevoir gestes d'attention et affectifs
 - Gestion des compliments...
 - Fonctions exécutives : Planifier, s'organiser, initier
 - Temps de qualité
 - ETC

- **Atelier 3 La communication**
 - La communication fluide (défis et stratégies)
 - Stratégies de décodage et compréhension mutuelle
 - Invalidation (pièges à éviter)
 - Sujets de conversation pour temps de qualité
 - Exprimer ses idées, besoins, attentes, émotions
 - Ingrédients facilitant la disponibilité de chacun à la communication
 - Contexte social et communication adaptée
 - Gestion de sa disponibilité dans les interactions sociales
 - Etc.

Atelier 4 La gestion des conflits

- La gestion des émotions
- Les distorsions cognitives -perception et interprétation
- Prendre du recul -stratégies
- Communication efficace dans un contexte de conflit
- Compromis ou adaptation
- Attentes
- Gestion de la colère et de l'anxiété
- Réconciliation et Ressourcement

- Atelier 5 Différents rôles : Parent –amoureux (se)
 - Sentiment de compétence
 - Partage et soutien au quotidien
 - Valeurs éducatives et interventions auprès des enfants
 - Transition et gestion des différents rôles
 - Résolution de conflits (rôle de parent)
 - Épuisement et Ressourcement
 - ETC

- Atelier 6 Intimité et engagement
 - Sentiment de compétence
 - « Être » en relation
 - Complicité et stratégies
 - Engagement et qualité de la relation
 - Développer l'intimité
 - Intimité-complicité-réciprocité
 - ETC

**Vous pouvez vous inscrire au nombre d'ateliers que vous désirez mais le premier atelier est un pré requis. Des thèmes peuvent être ajoutés en fonction des besoins du couple.*

Session de 6 ateliers de 90 minutes chaque (1 h30 par atelier)

Dates et heures à déterminer en fonction des participants et de la conseillère clinique

Prix par couple : 600 \$ pour les 6 ateliers ou 120 \$ par atelier

Minimum 6 couples pour offrir un atelier

*INSCRIPTION OBLIGATOIRE : danielleparadis@hotmail.ca. Pour info : 514-502-1309