



## **Groupe de gestion de l'anxiété pour les jeunes et adultes présentant un syndrome d'Asperger ou un TSA**

Dix ateliers d'une durée de 90 minutes ayant comme objectif d'aider les personnes autistes et Asperger à être mieux outiller pour faire face aux diverses situations d'anxiété (milieu scolaire, travail, relations interpersonnelles etc.). Des exercices pratiques sont utilisés tout au long des ateliers permettant aux participants de reconnaître les situations anxiolytiques, leurs symptômes et leurs pensées envahissantes qui peuvent avoir comme impact un manque de sommeil, une difficulté à se concentrer à une tâche, la procrastination, la peur de l'échec, la perte d'estime de soi, l'épuisement, l'isolement etc.).

Expérimentation d'outils concrets basés sur une approche cognitivo- comportementale et adaptée à chaque groupe d'âge (programme 7-11 ans ,12-14 ans, 14-17 ans et 18 ans et plus). Ouverture à travailler en collaboration avec les partenaires impliqués (ex : Milieu scolaire)

Atelier 1 : Compréhension de la manifestation de l'anxiété

Atelier 2 : Identification des facteurs contributifs à l'anxiété

Atelier 3 : Aménagement préventif

Atelier 4 : Identification des signes de manifestation de l'anxiété et gradation

Atelier 5 : Exploration des distorsions cognitives

Atelier 6 : Construction d'une boîte à outils individualisés de gestion de l'anxiété

Atelier 7-8 : Expérimentation des différents outils de gestion

Atelier 9: Consolidation des outils

Atelier 10 : Retour sur l'ensemble de la démarche, évaluation, révision

Pour inscription ou pour de plus amples informations : Danielle Paradis 514-502-1309

[danielleparadis@hotmail.ca](mailto:danielleparadis@hotmail.ca) **Groupe à Montréal et à Mascouche**