

GROUPE TDAH ADULTE

OBJECTIFS

- Mieux connaître le TDAH et son fonctionnement
- Partager des expériences et des stratégies avec d'autres adultes concernés
- Expérimenter des outils et des pistes d'aménagement adaptées à son fonctionnement

DEROULEMENT DES SEANCES

Groupe de 6 à 8 personnes avec :

- 1 entretien individuel préalable de 20-30 min : attentes, difficultés rencontrées et validation de l'inscription
- 6 séances de groupe hebdomadaires d'1h30 (contenu adapté aux attentes du groupe)
- 1 séance de suivi 1 mois après la fin du groupe

En complément : possibilité d'une séance dédiée aux proches selon les besoins.

Chaque séance contient des temps de psychoéducation et de réflexion personnelle, des échanges en groupe et l'expérimentation de stratégies concrètes.

En présentiel au 73 boulevard de Roux, 13004 Marseille

TARIF

360 euros pour l'ensemble des séances (*représente 45€ par séance*)

Règlement possible en plusieurs fois (4 max)

Séance avec les proches en supplément : 45€ par participant

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Être adulte avec un TDAH diagnostiqué
- S'engager à participer aux 8 séances
- Être prêt à parler de son expérience, écouter les autres et expérimenter des stratégies
- Accepter les règles de fonctionnement du groupe (présentées lors de l'entretien individuel préalable)

L'entretien individuel préalable permet de valider l'inscription ou, si nécessaire, de proposer une orientation plus adaptée.