

Groupe de compétences pour adultes avec TDAH – 10 semaine

Outils pratiques pour gérer le TDAH au quotidien

Offert au *Centre de neuropsychologie et de counseling de l'Ouest-de-l'Île*

✦ À propos du groupe

Êtes-vous un adulte avec un TDAH qui éprouve des difficultés avec la gestion du temps, l'organisation ou la régulation émotionnelle ? Ce groupe de 10 semaines, animé par l'ergothérapeute Allana Goodman, combine la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec des stratégies pratiques centrées sur les occupations pour vous aider à mieux fonctionner dans votre vie quotidienne.

Ce que vous apprendrez

Chaque séance hebdomadaire de 1,5 heure est axée sur des compétences concrètes, utilisant des stratégies de TCC et d'ergothérapie pour soutenir votre fonctionnement à la maison, au travail et ailleurs :

Semaine 1 : Comprendre le TDAH et son impact sur la vie quotidienne

- Comprendre comment le TDAH influence vos routines, responsabilités et rôles
- Explorer comment l'ergothérapie et la TCC peuvent favoriser un changement positif

Semaine 2 : Gestion du temps dans la vie réelle

- Améliorer votre capacité à estimer, suivre et gérer le temps
- Pratiquer l'utilisation d'outils comme les agendas, rappels et le découpage du temps

Semaine 3 : Organisation de l'espace et des tâches

- Identifier comment le désordre nuit au fonctionnement quotidien
- Élaborer des stratégies pour désencombrer et organiser votre espace physique et mental

Semaine 4 : Planification et priorisation

- Apprendre à décomposer les tâches et fixer des objectifs réalistes
- Utiliser des outils d'ergothérapie pour planifier et prendre des décisions

Semaine 5 : Surmonter la procrastination

- Comprendre le cycle de la procrastination et son impact
- Pratiquer des stratégies en petites étapes pour amorcer et poursuivre les tâches

Semaine 6 : Restructurer les pensées négatives

- Identifier les schémas de pensée nuisibles qui vous freinent
- Apprendre des techniques de TCC pour renforcer la confiance en soi et la motivation

Semaine 7 : Gérer les distractions

- Explorer les sources de distraction personnelles et environnementales
- Apprendre à rester concentré grâce à des stratégies simples adaptées au TDAH

Semaine 8 : Régulation émotionnelle

- Comprendre comment le TDAH influence les réactions émotionnelles
- Pratiquer des techniques d'apaisement et d'ancrage favorisant la persévérance

Semaine 9 : Renforcer la motivation

- Se connecter à ses valeurs pour favoriser une action significative
- Créer des systèmes de motivation personnalisés adaptés à votre fonctionnement

Semaine 10 : Intégrer tous les apprentissages

- Réfléchir à votre progression et établir un plan pour continuer d'avancer
- Repartir avec une boîte à outils de stratégies à utiliser pour la vie

Informations sur le groupe

Animatrice : Allana Goodman, ergothérapeute

Lieu : Centre de neuropsychologie et de counseling de l'Ouest-de-l'Île
3883 boulevard Saint-Jean, bureau 102, DDO

Durée : 1,5 heure par semaine pendant 10 semaines

Date de début : À déterminer

 Pour les tarifs, l'horaire et l'inscription :
Kelli (gestionnaire de clinique et coordonnatrice des soins aux clients)
514-505-9462

 kellid@wincc.ca

Si tu veux que je reformule ce texte pour un site web, une brochure ou un courriel promotionnel, je peux t'aider avec ça aussi.