

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

« Comprendre l'autisme et mieux vivre avec »



Vous avez entre 16 et 25 ans et vivez avec un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) sans trouble du développement intellectuel ?
Rejoignez le groupe d'éducation thérapeutique sur l'autisme proposé par le CRA Midi-Pyrénées.

O
B
J
E
C
T
I
F
S

A
T
E
L
I
E
R
S

D
É
R
O
U
L
É

- **Comprendre** ce qu'est l'autisme, pour mieux vivre avec et savoir comment en parler avec son entourage.
- **Rencontrer et échanger** dans un espace bienveillant avec d'autres jeunes qui ont reçu un diagnostic d'autisme.
- **Partager des astuces** pratiques pour faciliter le quotidien (mieux gérer son stress, ses émotions, mieux s'organiser...).
- **Connaitre son fonctionnement** afin de gagner en confiance en soi, mieux s'adapter et réaliser plus facilement ses projets en fonction de ses envies.

Thématiques des ateliers

1. Comprendre le TSA
2. Comprendre son fonctionnement
3. Identifier ses émotions et pouvoir en parler
4. Gérer l'anxiété et les troubles associés
5. Prendre soin de sa santé
6. Parler du TSA aux autres et développer un réseau social d'échanges et d'entraide
7. Relations amoureuses, sexualité et autisme : et si on en parlait ?
8. Orientation et insertion professionnelle
9. Faire valoir ses droits

} Ateliers Optionnels



RDV individuel avec un professionnel du CRA MP : présentation du programme, objectifs d'apprentissage personnalisés (bilan éducatif partagé)



Participation aux ateliers d'ETP



RDV individuel de bilan à la fin du programme

6 à 9 ateliers répartis sur l'année scolaire/universitaire (1 samedi matin/mois).
Animés par des étudiants autistes formés de l'association La Bulle et par des professionnels du CRA. 10 personnes maximum par atelier.

CONTACT & INSCRIPTIONS

✉ etp16-25@cra-mp.info ☎ 05 23 610 400

GRATUIT

2 rue du Lieutenant Guy Dedieu
 ZAC de la Cartoucherie
 31300 Toulouse
 Arrêt tram "Cartoucherie"

