

Programme **AUTI-CAP**

Un programme issu du vécu, pas de la norme

AUTI- CAP repose sur une double expertise : l'alliance des savoirs académiques et des savoirs issus de l'expérience des personnes concernées (autistes et/ou avec un TDAH).

Crée par une professionnelle neuroatypique, en co-élaboration et co-animation avec les pairs et les professionnels en santé mentale orientée rétablissement, ce **parcours expérientiel d'autodétermination** propose :



- une transmission incarnée par la réalité du vécu des pairs
- une structuration étayée par des apports scientifiques actualisés
- une dynamique résolument capabilitaire et animée par l'envie de transmettre l'espoir concret de développer ses compétences pour améliorer sa qualité de vie.

**Apprendre à se connaître développe ses possibilités,
Encore faut il avoir l'opportunité d'en faire**



AUTI-CAP s'adresse à des adultes autistes diagnostiqués, avec ou sans TDAH, qui sont engagés dans une démarche de connaissance de soi avec un suivi de soin actif afin d'ambitionner une efficacité personnelle effective dans la vie quotidienne.

Un entretien individuel (Bilan Éducatif Partagé) est proposé afin de réfléchir ensemble aux objectifs personnels visés et atteignables avec le programme.

🗨️ *Il ne s'agit pas de "corriger" qui vous êtes, ni de vous adapter davantage à une norme. Il s'agit de comprendre votre fonctionnement, d'identifier vos besoins, de repérer ce qui vous épuise ou vous ressource, et de créer des conditions de vie plus justes pour vous.* 🗨️

Ce parcours articule des savoirs précis, des outils concrets pour exprimer vos limites, faire des choix éclairés, réduire la sur-adaptation, développer ses capacités en compétences et renforcer la légitimité d'exister selon son fonctionnement interne.

Vous êtes les expert-es de vos expériences vécues.



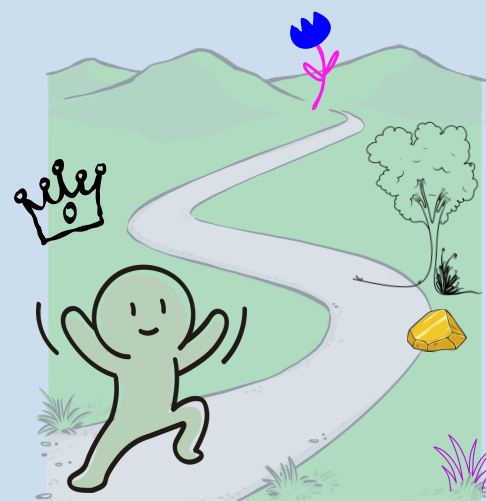
**un partenariat
d'initiatives novatrices**

Coordination :
Élisabeth PILES
auticap@etik.com



Médecins référents :
Dr Isabelle AMADO
Dr Mona MOUALLA

Soutenu par l'équipe



**PARCOURS VIVANT ET
STRUCTURÉ POUR**

Se comprendre
mieux

Expérimenter avec
authenticité

Choisir les meilleures
conditions pour soi

Programme **AUTI-CAP**

**En 2 parties : séances Visio d'1h30 en groupe, en Visio
+ des expériences autonomes (avec guides)**



à distance



**Groupes visio
6 participants**

**Ressources
Expérimentations**

**en semaine
ou week-end**



AUTI- SCOPE



1

Permet de mieux **comprendre** son **fonctionnement** neuroatypique. Identifier ses **besoins** et développer ses **compétences** pour s'auto-représenter de manière **authentique** et positive.

AUTI- NAV



2

Permet de **s'équiper** de stratégies pour vivre selon ses propres caractéristiques et **s'exprimer** pleinement. Développer son **pouvoir d'agir** et la **responsabilité** de ses actes.

AUTI-CAP soutient la transformation affirmée des capacités en compétences avec :

- des échanges vrais et soutien entre pairs,
- des connaissances scientifiques actualisées,
- des ressources directement utilisables,
- des conditions respectueuses des singularités,
- respect du temps et rythme d'appropriation
- sécurité d'un environnement neuroaffirmatif
- légitimité et congruence avec son système interne

Des expérimentations ludiques, en mouvement et en conscience dans un cadre et en autonomie.



Accès sécurisé



AUTI-CAP

un programme d'autodétermination " fait pour vous et par nous ARTistes* "

* en clin d'oeil amical et fier à Donna Williams.

