



LA PSYCHOEDUCATION

Un diagnostic est un événement important dans une vie. Beaucoup de personnes en arrivent à cette étape après avoir rencontré des difficultés tout au long de leur parcours. L'annonce du diagnostic peut être un soulagement et un éclairage attendu dans la vie de la personne. Malgré tout, le travail d'acceptation peut être éprouvant.

Pourquoi suivre une psychoéducation ?

Les personnes ayant reçu un diagnostic sans explications sont souvent plus « à risque » de dépression. En proposant des éléments de psychoéducation on évite ainsi, le plus souvent, un certain nombre de difficultés dues à l'état de stress et d'épuisement.

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

Fréquente dans les thérapies cognitivo-comportementales, la psychoéducation **s'adresse à des personnes présentant divers types de handicaps ou pathologies.**

L'intérêt de cette démarche sera à la fois :

- Obtenir une **information** claire et compréhensible
- **Comprendre et repérer les symptômes** d'un handicap ou d'une pathologie chez soi
- Œuvrer à une meilleure qualité de vie en passant par la **connaissance de soi**
- **Obtenir des réponses** aux questions que l'on pourrait avoir à ce sujet

La psychoéducation appliquée aux TSA

Il est indispensable d'**individualiser les contenus** ainsi que la **transmission des informations**.

« Il n'y a pas UN mais DES autismes »

Il est également important de préciser que **la démarche psychoéducative place la personne en tant qu'expert de sa propre situation**. C'est donc partant de son expérience personnelle que la psychoéducation pourra s'effectuer d'une façon fiable, adaptée et constructive.

Que ce soit lors d'entretiens particuliers ou au cours d'une restitution post-diagnostique, il sera donc important d'amener à la personne des éléments de compréhension ainsi que des moyens de poser les questions qui lui semblent importantes.

Voici quelques exemples des problématiques fréquemment abordées lors des séances de psychoéducation, à la demande des personnes :

- Faire face aux stéréotypes de l'autisme (chez soi et les autres)
- Avoir une meilleure connaissance de ses particularités et de son fonctionnement
- Expliquer la procédure et le sens du diagnostic
- Mettre en place des stratégies pour vivre mieux, connaître et exercer ses compétences
- A qui et comment parler de son diagnostic