

MIEUX VIVRE AVEC SON TDAH

Ateliers pratiques pour comprendre, s'organiser,
se réguler et s'épanouir au quotidien !



UN SEUL
PARCOURS
CONVENTIONNÉ
INAMI !

POUR LES
FEMMES

À PARTIR DE 18 ANS

avec un TDAH diagnostiqué
ou fortement suspecté.



COMPRENDRE
son
fonctionnement



ACQUÉRIR
des outils
concrets



AGIR
au
quotidien

Dans un cadre
bienveillant,
ludique et
interactif !

PARCOURS CONVENTIONNÉ INAMI

Un accompagnement collectif pour avancer,
à votre rythme, grâce à la convention INAMI.



6 séances
(2 heures chacune)



Vendredis
8h30 à 10h30



Centre Mimosa
Rhodes-Saint-Genèse

- ✓ Un rythme progressif pour ancrer les apprentissages
- ✓ Outils essentiels pour le quotidien
- ✓ Encadrement par des professionnelles spécialisées
- ✓ Participation grâce à la convention INAMI

6 séances courtes
pour intégrer
les outils étape
par étape !

DATES 2026

- ✓ Vendredi 4 septembre
- ✓ Vendredi 11 septembre
- ✓ Vendredi 18 septembre
- ✓ Vendredi 25 septembre
- ✓ Vendredi 2 octobre
- ✓ Vendredi 16 octobre



Participation
2,5 € par vendredi
(15 € pour l'ensemble)

CO-ANIMATION

Animé par Milène Gossiaux,
psychologue clinicienne,
coach et formatrice.

Co-animé avec Manon Gossieaux,
neuropsychologue, dans le cadre
du parcours conventionné INAMI.

CE QUE VOUS ALLEZ REPARTIR AVEC



Une meilleure
compréhension
de votre cerveau
TDAH



Des outils
simples et
concrets



Des stratégies
pour mieux gérer
vos émotions



Un plan d'action
réaliste pour
votre quotidien



Le soutien d'un
petit groupe
bienveillant

INFOS PRATIQUES



Groupe à taille réduite pour plus
d'échanges et d'interactions



Séances au Centre Mimosa
Rhodes-Saint-Genèse



Séances de 8h30 à 10h30
(2 heures)



Participation grâce
à la convention INAMI



Vous hésitez ou vous avez des questions ?

Contactez-moi, nous verrons ensemble
si ces ateliers sont adaptés à vos besoins.

Le nombre de places est limité.
Ne tardez pas à réserver
votre place !



www.milenegossiaux.com



0474.76.74.21



info@milenegossiaux.com



Centre Mimosa
Rhodes-Saint-Genèse
Groupe conventionné par le réseau
de première ligne SAVHA