

Ce groupe est-il fait pour moi ?

- J'ai des difficultés à m'affirmer au quotidien
- Ces difficultés semblent expliquer mes problématiques actuelles
- Je suis prêt à m'engager dans le groupe et à y venir toutes les semaines
- Je suis prêt à faire quelques exercices par moi-même pour appliquer ce que j'apprends en groupe à l'extérieur

Si la réponse à ces 4 questions est oui, alors le groupe est fait pour vous !

Comment m'inscrire ?

- Demandez à votre psychiatre référent ce qu'il pense de votre participation à ce groupe
- Il vous fera passer des évaluations pour évaluer votre capacité à vous affirmer
- Les thérapeutes se réunissent pour parler de votre inscription au groupe
- Les thérapeutes vous recontactent directement par téléphone pour vous prévenir des dates des séances

Informations Pratiques

Format :

10 séances hebdomadaires les lundis de 17h30 à 19h30

Localisation :

Espace de la Chevalerie
114-116 Avenue André Maginot
37100 Tours

Téléphone :

02 47 47 37 28



J'apprends à m'affirmer !

Psychothérapie de groupe



Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer efficacement ses besoins pour faire respecter ses droits tout en respectant ceux des autres.

Par exemple, Christine est affirmée si lorsqu'elle est fatiguée après sa journée de travail et s'être occupée des devoirs des enfants, elle demande à son époux de bien vouloir s'occuper du repas.

Un comportement non-affirmé serait de ne pas faire la demande.

On sait aujourd'hui que l'affirmation de soi est impliquée dans de nombreuses problématiques telles que :

- La dépression
- L'anxiété sociale
- La personnalité borderline

Programme

Séance 1 : Présentation de l'affirmation de soi et cohésion de groupe

Séance 2 : Faire une demande

Séance 3 : Dire non et négocier

Séance 4 : Savoir-faire et recevoir un compliment

Séance 5 : Consolidation

Séance 6 : Savoir-faire une critique

Séance 7 : Répondre à une critique

Séance 8 : Désamorcer un conflit

Séance 9 : Initier, maintenir et terminer une conversation

Séance 10 : Consolidation

Les thérapeutes

Isabelle PERRIN

Infirmière

Alexis VANCAPPEL

Psychologue