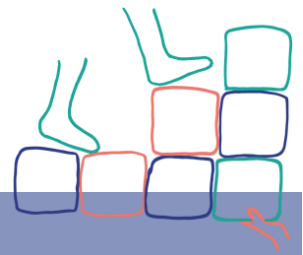


Centre d'activités thérapeutiques (CATTP)

OFFRE DE SOIN

Affirmation de soi



Le groupe d'affirmation de soi permet aux personnes : de diminuer leur anxiété relationnelle, améliorer les compétences de communication et de négociation, faire face à des situations de conflits.

Offre de soin : groupe fermé

Objectifs principaux

- Diminuer l'anxiété relationnelle permettant d'agir d'avantage en accord avec ses opinions et ses valeurs tout en respectant ses droits et ceux des autres.
- Aider la personne à augmenter ses compétences en communication et en négociation. Prendre connaissance de ce qu'est l'affirmation de soi. Apprendre à échanger sans être dans un mode relationnel unique « passivité » ou bien « agressivité », par le biais des jeux de rôle proposés.
- Discerner une communication adaptée et intégrer des techniques permettant d'être plus à l'aise et mieux compris dans les interactions.
- Remettre en question par le partage et l'expérience les pensées et croyances qui contribuent à un manque d'affirmation. Identifier ces mécanismes et les remplacer par des schémas de pensée plus constructifs.
- Affronter les difficultés que l'on peut vivre dans une relation qui génèrent des émotions négatives (conflits, remarques).

Indications

Personne ayant un déficit d'affirmation de soi, désireuse d'opérer un changement dans sa communication et de le maintenir dans toutes les situations sociales.

Contre-indication

Patient ayant une symptomatologie non stabilisée.

Modalités d'organisation

- 10 séances d'1h30 : les lundis de 14h à 15h30.
 - ◊ Soit environ 3 mois.
- 6 à 10 participants
- 2 thérapeutes présentes par séance :
 - ◊ Céline BRICHE et Marie VERQUIN
- Un livret de groupe sera remis à chaque participant

