

→ Qui sommes-nous ?

Hélène JEANNEAU, Marlène LANSELLE,
Psychologues spécialisées en
Thérapies Cognitivo-Comportementales
(TCC)



Cabinet PSYTECC
1 ter avenue Jean Moulin
56150 BAUD
06 41 08 40 86
<http://cabinet-psytecc.com/>
page facebook Psytecc



→ Organisation

Groupe de 6 à 8 jeunes.

Horaires : 2 mercredis par mois, hors
vacances scolaires, de 17h30 à 18h45

Lieu : Centre associatif de Baud

Tarif : forfait 10 séances à 50 euros par
séance

Aide financière possible et prise en charge
éventuelle par votre mutuelle

Adhésion à l'Association PSYTECC : 8 euros



GROUPE D’AFFIRMATION DE SOI

à destination des jeunes

*« L’affirmation de soi consiste en la
capacité d’exprimer ses émotions,
ses pensées et ses opinions de même
que de défendre ses droits tout en
respectant ceux des autres »*

(L.Chaloult)



→ Pourquoi ? Pour qui ?

Parce qu'il peut être difficile de donner son **opinion**, parce que l'on craint le **conflit**, que l'on n'**ose pas** s'exprimer ou lorsqu'on laisse passer les besoins des autres avant les nôtres.

Peut-être cherchons-nous à **éviter** le contact avec autrui, ou sommes-nous gênés par le **regard des autres** ? Peut-être, au contraire, éprouvons-nous des difficultés à exprimer nos opinions **sans énervement ni agressivité** ?



L'**affirmation de soi** n'est pas une qualité, mais un comportement, un axe de conduite qui se travaille et **s'apprend**.

Au travers de nos séances, nous apprendrons des méthodes d'affirmation de soi ainsi que de la communication et des compétences sociales.

Chaque séance aura son propre thème pour développer des **compétences ciblées**. Nos objectifs de travail sont centrés sur des **exercices pratiques et ludiques**.

→ Quels thèmes abordés ?



- **faire une demande** (demander de l'aide, un service, etc.)
- **savoir dire non**
- émettre et recevoir une **critique** ou un **compliment**
- **exprimer des opinions**
- **identifier et gérer les émotions**
- **communication verbale et non-verbale** (regard, ton, posture, gestuelle, etc).
- apprendre à **gérer des conflits** ou **résoudre des problèmes**

→ Quels objectifs ?

- ▶ Évoluer vers une **communication** plus spontanée et efficace.
- ▶ **Exprimer** ses pensées, émotions et opinions de manière authentique, sans redouter la confrontation et avec plus d'aisance.
- ▶ **Respecter** ce que pensent, veulent et ressentent les autres.
- ▶ **Comprendre** et sortir d'un système de groupe impliquant des comportements harcelants.
- ▶ Améliorer sa **confiance** et son **estime** de soi, faciliter l'**intégration sociale**.

