

GRUPE D’AFFIRMATION DE SOI réservé aux jeunes

« Trouve ta voix »

Ce groupe s’adresse à toi si tu :

- Manques de confiance en toi
- Es pris dans du harcèlement scolaire
- Souffres du regard des autres
- Te trouves trop timide, introverti
- As des difficultés à gérer les conflits



Ensemble, on va apprendre à :

- Gérer les situations de conflits
- Exprimer et gérer ses émotions
- Se libérer des comportements harcelants
- Exprimer ses opinions
- Dire non quand il le faut
- Formuler une demande
- Respecter les autres

Comment ?

- À travers des séances ludiques
- En s’entraînant ensemble
- Dans la confidentialité et le respect de chacun

Contact :

Renseigne-toi auprès de tes psychologues
psyludys@gmx.fr