

12 février 2019

12 février 2019

## Groupe Thérapeutique d'affirmation de soi

« S'affirmer, c'est être capable pour son bien et son intérêt, de se tenir debout sans anxiété excessive et d'exprimer honnêtement ses sentiments et soutenir ses opinions sans nier la valeur personnelle de l'autre »  
(Cungi, 1996).

**Le groupe thérapeutique** d'affirmation de soi est un groupe d'apprentissage de compétences telles que :

- La capacité d'agir dans le sens de ses intérêts, de défendre ses points de vue et d'exprimer ses idées et ce, dans le respect de soi mais également de l'autre ;
- La gestion de conflits permettant d'améliorer ses capacités à trouver une solution constructive aux problèmes
- La régulation des émotions permettant de réaliser les différentes tâches avec un niveau d'anxiété minimal.

**Les séances** porteront sur les thématiques suivantes :

- Identifier la manière dont nous nous comportons lors d'un échange avec autrui
- Identifier nos émotions afin de pouvoir les réguler
- Faire / Recevoir un compliment
- Faire une demande
- Énoncer un refus, marquer son désaccord, négocier
- Emettre une critique constructive, une demande de changement
- Répondre à une critique
- Entamer, maintenir et clôturer une conversation

**L'approche** se veut active, participative et permet d'intégrer les différentes compétences de manière ludique. Les jeux de rôle, les mises en scène, les discussions, les retours, le soutien du groupe permettent aux participants d'affiner leurs compétences et de pouvoir les mettre en pratique à l'extérieur du groupe.

**Ce groupe s'adresse aux personnes :**

- Aux personnes qui se retrouvent fréquemment dans des situations de conflit sans pouvoir les résoudre de manière constructive.
- Aux personnes qui sont mal à l'aise dans diverses situations telles que : prendre la parole dans un groupe, demander un service ou de l'aide, dire non à certaines demandes, formuler clairement une critique sans agressivité, répondre à une critique sans se sentir déstabilisé, faire face à l'autorité et/ou la colère.
- Aux personnes souffrant d'anxiété qui se sentent isolées affectivement et/ ou professionnellement

# 12 février 2019

**Lieu :**

Centre Peps-e  
Rue du Chéra, 53  
4000 Cointe

**Les séances :**

14 séances se déroulant le mardi de 18h30 à 20h30.  
Les participants s'engagent à prendre part à la totalité des 14 séances.

**Nombre de participants :**

8 personnes maximum.

**Le prix :**

40 euros par séance de deux heures.

**Modalités de paiement :**

Acompte, faisant office d'inscription, de 80 euros.  
Le solde restant est à payer mensuellement ou à discuter.

Nom du bénéficiaire : Quentin Longrée  
Compte du bénéficiaire : BE73 0017 4421 1560  
Communication : « acompte aff de soi + Nom »

**Inscription et renseignements complémentaires** par téléphone ou par mail auprès de :

- Mme Rogister au **0498/10 10 88**  
rogisterv@gmail.com
- Mr Longrée au **0483/38.45.48**  
q.longree@gmail.com

En cas de non réponse, n'hésitez pas à laisser un message, nous vous recontacterons dans les plus brefs délais.