

AFFIRMATION DE SOI – Centre PEPS-E – Liège

« *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).

Un groupe thérapeutique...

Participer au groupe d'affirmation de soi du Centre PEPS-E, c'est s'engager dans un groupe thérapeutique avec d'autres personnes partageant les mêmes souffrances et ayant des objectifs communs tels que : s'affirmer, être soi-même, prendre confiance en soi ou tout simplement « oser » ...

Vous vous offrez également la possibilité d'acquérir la capacité d'agir dans le sens de vos intérêts, de vos besoins, de vos envies ; de défendre vos points de vue et d'exprimer vos idées et ce, dans le respect de soi et de l'autre.

Notre approche

Elle se veut active, participative et permet d'intégrer les différentes compétences de manière ludique. Les jeux de rôle, les mises en situation, 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...

- ✓ ...qui ne sont pas 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.
- ✓ ...qui se retrouvent dans des situations de conflit sans pouvoir les résoudre de manière constructive.
- ✓ ... qui manquent d'estime de soi.
- ✓ ... qui manquent de confiance en soi, en leurs compétences.

Thématiques abordées

- ✓ Les compétences émotionnelles : « *Se connecter à ses émotions afin de les réguler* »
- ✓ Identifier la manière dont nous nous comportons lors d'un échange avec autrui

- ✓ Émettre une demande (un besoin, une aide, etc.)
- ✓ Énoncer un refus
- ✓ Faire / recevoir un compliment
- ✓ Émettre une critique constructive, une demande de changement
- ✓ Répondre à une critique
- ✓ Entamer, maintenir et clôturer une conversation

Informations pratiques

- ✓ **Adresse : Antenne de Cointe du Centre PEPS-E**
Rue du Chéra, 53
4000 Liège (Cointe)
- ✓ **Horaires :** Mardi de 18h30 à 20h30
- ✓ **Dates du prochain groupe :** visiter les « [actualités](#) » sur le site du Centre PEPS-E pour avoir les prochaines dates du groupe d'affirmation de soi.
- ✓ **Nombre de participants :** 6 maximum
- ✓ **Nombre de séances :** 10
- ✓ **Prix :** 45€ par séance de 2 heures.
- ✓ **Acompte :** Un acompte de 225 € faisant office d'inscription est demandé.
Le solde restant est à payer avant la 5^{ème} séance.

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

[Mme Rogister](#) au **0498/10 10 88** (rogisterv@gmail.com)

[Mme Thomsin](#) au **0479/17.63.25** (af.thomsin@gmail.com)

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