

Cabinet de Neuropsychologie et Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)

Pôle Médical de la Fontaine
5, avenue Franklin Roosevelt - 30000 Nîmes
www.neuropsychy-nimes.fr

Groupes d'affirmation de soi pour enfants et adolescents

L'**affirmation de soi**, c'est exprimer le plus directement possible ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce que l'on veut, tout en tenant compte, bien sûr, de ce que l'autre pense, ressent et veut. C'est aussi agir selon ses propres intérêts et faire respecter ses droits, sans pour autant porter atteinte à ceux des autres.

Objectifs du groupe

- Développer ses compétences sociales et améliorer sa communication
- Diminuer son anxiété et sa timidité face aux autres
- Se sentir mieux dans sa peau, avoir confiance en soi
- Être à l'aise avec les autres.

Contenu des séances

- Faire connaissance, parler de soi
- Apprendre à identifier ses émotions
- Apprendre à se relaxer
- Définir les différents types de comportements
- Apprendre les techniques pour devenir un koala*
- Faire, répondre à un compliment
- Faire une demande
- Exprimer un refus
- Faire, répondre à une critique
- Répondre aux insultes, résoudre les problèmes
- Et pour finir, discussion avec les parents autour d'un moment de convivialité.

Organisation

- 12 séances d'1h30, le lundi en fin d'après-midi
- Le groupe est fixe (entre 4 à 6 participants, de même niveau scolaire) et est encadré par deux psychologues formées aux thérapies cognitives et comportementales : Marion AUBAT et Solène BOURGOUIN.

Principes de base

- Présence obligatoire dès la 3ème séance
- Respect des autres au sein du groupe et confidentialité
- Participation active pendant le groupe et réalisation des tâches à domicile.

**Selon le modèle thérapeutique de Gisèle George issu de son ouvrage : La timidité chez l'enfant et l'adolescent, Ed. Dunod*

Modalités d'inscription

- Prendre rdv par téléphone ou par mail pour un premier entretien permettant de cibler les difficultés et la motivation de l'enfant
- Tél : 09 83 48 96 96
- aubat.marion@free.fr ou solenebourgouin@bbox.fr

Tarifs

- 35€ la séance d'1h30
- Les deux premières séances sont à régler le jour même, puis 2 paiements de 175€ pour 10 sessions seront demandés (séances non remboursées en cas d'absence)
- Pas de remboursement par la sécurité sociale, mais certaines mutuelles prennent en charge une partie du montant.

