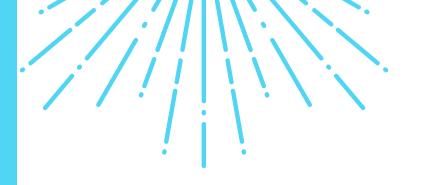
# COMMENT S'INSCRIRE?

- Votre **psychiatre traitant** vous propose de participer au groupe
- Vous serez recontacté.e dès que possible en fonction des places disponibles

### CE QUI VOUS SERA DEMANDÉ

- **Disponibilité** et **ponctualité** sur l'ensemble des séances
- Investissement pour travailler les objectifs donnés entre les séances
- Confidentialité, respect, écoute et bienveillance envers les autres participants.





### PLUS D'INFORMATIONS?

Ecrivez-nous à l'adresse : groupeaffirmation@gmail.com

VOUS POUVEZ AUSSI CONSULTER
LE SITE DE L'ASSOCIATION
FRANCAISE DE THÉRAPIE
COGNITIVE ET
COMPORTEMENTALE:
https://www.aftcc.org/

## Groupe d'affirmation de soi

POUR LES JEUNES COLLÉGIENS



### POUR QUI?

Si vous êtes un collégien (6e-3e) et que vous rencontrez des difficultés :

- Timidité excessive
- Difficultés à prendre la parole dans un groupe
- Difficulté pour dire non
- Difficulté à faire face à la critique
- Difficulté à recevoir et à faire un compliment
- Situations de conflits fréquents
- Isolement

... Ce groupe peut être fait pour vous!

# QUI ANIME LE GROUPE ?

- 3 internes en pédopsychiatrie sous la supervision du Pr Bioulac
- Des étudiants (médecins, infirmiers, psychologues...)
   pourront être conviés à assister aux séances

### POURQUOI?

#### Bien s'entendre avec soi-même :

Être soi-même sans mépriser l'autre, être content de soi car on exprime ses besoins, être moins sous pression

#### Mieux s'entendre avec les autres :

Élargissement du cercle de relations, enrichissement des rapports humains, meilleure résolution de problèmes relationnels

### Obtenir plus facilement ce qu'on souhaite :

« qui ne demande rien n'a rien », meilleure réussite au collège ou dans les relations amicales





1 à 2 entretiens individuels préalables avec un des animateur du groupe



10 séances en groupe d'1h30



Sur 3 mois (environ une séance par semaine / hors vacances scolaires), de janvier à mars



Groupe composé de 8 à 10 ieunes



Séances composées de plusieurs temps :

- information théorique
- présentation de stratégies et outils pratiques
- entrainement par les jeux de rôles
- échanges avec les participants et les animateurs
- objectifs à travailler entre les séances



Au CHU Grenoble Alpes