
COMMENT S'INSCRIRE?

- 1 Votre **psychiatre traitant** vous propose de participer au groupe
- 2 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 THERAPIE
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

COMMENT ?



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 jeunes



Séances composées de plusieurs temps :

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



Au CHU Grenoble Alpes