

AFFIRMATION DE SOI

Les Objectifs Thérapeutiques

- Identification et expression des émotions, besoins et opinions ;
- Coordination entre comportements non-verbaux et message verbal ;
- Utilisation d'outils adaptés afin de favoriser la communication avec les autres.

Le Déroulement

Le groupe se déroule en plusieurs séances. La première séance est théorique, il s'agit de définir l'affirmation de soi et ses composantes. Les autres séances sont découpées en différentes thématiques :

- La conversation
- La demande
- Le refus
- La critique (émettre et recevoir)

Chaque séance commence par un rapide temps d'échange. Il s'en suit le travail sur les situations des patients, rapportées par eux-mêmes, et jouées en jeux de rôles.



Bibliographie

CARIOU-ROGNANT, A.-M., CHAPERON, A.-F., DUCHESNE, N. (2014). *L'affirmation de soi par le jeu de rôles en thérapie comportementale et cognitive*. Paris, France : Dunod.