

## **POUR QUI ?**

Toute personne adulte concernée par l'oser dire/ l'oser faire et le savoir dire/ savoir faire.

Le groupe est composé de 8 personnes maximum.

## **OBJECTIFS :**

Augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

Acquérir une aisance relationnelle.

## **OUTILS :**

- ↳ Des questionnaires avant et à la fin du travail de groupe afin de mesurer les effets des séances.
- ↳ Des jeux de rôle, des exercices pratiques.
- ↳ Des applications dans la vie quotidienne.

## **MARC AURELE**

*« Puis-je avoir la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence »*

# **GROUPE D'AFFIRMATION DE SOI**

Animé par  
*Céline Rémy-Delavenne*  
Psychologue

 06-83-79-08-59

 [cdelavenne@yahoo.com](mailto:cdelavenne@yahoo.com)  
Site internet: [therapiedegroupe76.fr](http://therapiedegroupe76.fr)

**Lieu : 14 Bd de Verdun  
76000 Rouen**

## LES SITUATIONS QUOTIDIENNES DIFFICILES DANS L'ANXIÉTÉ SOCIALE :

*Tableau extrait de "la peur des autres".  
Christophe André et Patrick Légeron*

Famille des situations	Exemples concrets	Gêne dans la vie quotidienne
Situations où il faut réussir une performance	Faire un exposé ou lire un texte face à un groupe, passer un examen oral, un entretien d'embauche...	On ne peut prendre la parole dans les réunions professionnelles ou de parents d'élèves, lire de texte lors de cérémonies familiales ou religieuses...
Situations où il faut bavarder ou échanger quelques mots.	Parler de la pluie et du beau temps avec des voisins, des commerçants, des collègues de travail...	On évite de croiser ses voisins, ou d'aller chez des petits commerçants, on ne participe pas à la pause-café au travail...
Situations où il faut se révéler ou rentrer dans des discussions approfondies.	Nouer une relation durable avec quelqu'un, parler de soi, répondre à des questions personnelles...	On évite les invitations, on fuit les relations amicales ou sentimentales...
Situations où il faut s'affirmer	Donner son avis, dire que l'on est pas d'accord, répondre à des critiques ou des remarques...	On ne fait jamais entendre son point de vue dans les discussions, on ne sait pas réclamer ou faire face aux vendeurs...
Situations où l'on va être observé.	Manger, boire, écrire si on nous regarde ; rentrer dans un endroit où il y a déjà du monde (transports en commun, salle d'attente)...	Ne plus aller au restaurant, aux "pots", ne plus pouvoir rédiger un chèque ou un formulaire. Devoir arriver en premier dans les salles de réunion.

### DÉFINITIONS :

**Timidité** : manière d'être habituelle marquée par la réserve et l'inhibition face à toutes les premières fois.

**Anxiété sociale** : sensations d'appréhension, de conscience aiguë de soi, et de détresse émotionnelle, ressentie dans les situations sociales actuelles ou anticipées.

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES

- ◆ La conversation,
- ◆ La demande,
- ◆ Le refus,
- ◆ Le compliment (donner et recevoir),
- ◆ La critique (faire et recevoir),
- ◆ Mise en évidence des émotions et des pensées liées aux différentes situations.
- ◆ Autres situations proposées par les participants

### PROGRAMMATION DES SÉANCES

**2019-2020**

(Engagement sur 8 séances)

*Un rendez vous individuel au moins est indispensable avant toute inscription (hors forfait).*

Le samedi de 10h à 12h30

Les samedis 23 et 30 novembre 2019  
Les samedis 7 et 14 décembre 2019  
Les samedis 11, 18 et 25 janvier 2020  
Le samedi 1er février 2020

### FORFAIT D'HONORAIRES

**500 €** les 8 séances  
Documents inclus