

Groupe « Communiquer et s'affirmer » 2019-2020

Nous organisons un groupe thérapeutique d'affirmation de soi pour des patients souffrant de timidité excessive, de phobie sociale légère à modérée, et pour toute autre personne ayant des difficultés à communiquer de manière satisfaisante.

Ce groupe est animé par les Dres Deshusses-Epelly et Legendre, psychiatres-psychothérapeutes FMH. Il repose sur l'utilisation et l'acquisition des techniques d'affirmation de soi issues de l'approche cognitive et comportementale. Il comprend un enseignement théorique, la mise en situation par des jeux de rôle, la visualisation d'enregistrements vidéo, et la réalisation d'exercices entre les séances dans un esprit de bienveillance et de soutien mutuel.

Les contre-indications comprennent la dépendance aux drogues ou à l'alcool, les troubles psychotiques, et les troubles graves de la personnalité.

Nous favorisons une collaboration avec le thérapeute du participant car la poursuite du suivi individuel pendant la thérapie de groupe est très utile.

Ce groupe est composé de **10 participants maximum**, et comprend au total 14 séances : une séance individuelle d'évaluation, puis 12 séances de thérapie groupale, et une séance de bilan à 3 mois. Il est remboursé par l'assurance maladie de base selon le tarif TARMED.

Un entretien de pré-admission individuel est organisé avant le début du groupe afin de faire connaissance, et d'expliquer le programme au participant.

Programme : les jeudis de 19h00 à 20h30 :

31 octobre 2019
07 novembre
15 novembre
28 novembre
05 décembre
09 janvier 2020
16 janvier
30 janvier
06 février
20 février
06 mars
13 mars

Bilan : 17 septembre 2020

Lieu : cabinet des Dres Deshusses et Legendre, 69 rue des Vollandes, 1207 Genève

Tél. : 078. 636.57.37

Mail : groupe-affirmation-soi@bluewin.ch

Pour l'inscription au programme, prière de téléphoner au numéro suivant :

078. 636.57.37