

## **Groupe « Communiquer et s'affirmer » 2017**

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 substances 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 6 mois.

Un entretien de pré-admission est organisé avant le début du groupe afin de confirmer l'inclusion, et d'expliquer le programme au participant.

### **Programme : les jeudis de 19h00 à 20h30 :**

2 novembre 2017

09 novembre

16 novembre

30 novembre

14 décembre

11 janvier 2018

18 janvier

25 janvier

1 février

08 février

22 février

1 mars

Bilan : 14 juin 2018

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

Tél. : 078. 636.57.37

mail : [groupe-affirmation-soi@bluewin.ch](mailto:groupe-affirmation-soi@bluewin.ch)

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

**078. 636.57.37**