

Unité de thérapie comportementale et cognitive  
du Secteur psychiatrique Ouest

# Groupe thérapeutique

## « Affirmation de soi »



### Objectifs de la prise en charge thérapeutique :

L'affirmation de soi est la capacité qu'a un individu de se comporter en se respectant et en respectant les autres, dans tout un ensemble de situations et avec différentes personnes. C'est une manière de dire les choses qui permet d'être sincère et direct dans l'expression de ses émotions et de ses pensées. C'est être capable de :

- o Formuler des compliments, des sentiments positifs
- o Recevoir des compliments, des sentiments positifs
- o Formuler des demandes
- o Refuser quelque chose
- o Formuler des critiques
- o Recevoir des critiques
- o Exprimer ses émotions négatives
- o Gérer les conflits de manière constructive

### Modalités de prise en charge :

- o Informations théoriques
- o Analyse des situations relationnelles
- o Apprentissage et pratique des compétences de communication
- o Jeux de rôle
- o Pratiques de repérage et d'identification des émotions
- o Exercices de régulation des émotions et des sensations physiologiques
- o 15 séances

### Questions et inscriptions :

Merci de contacter l'Unité de thérapie comportementale et cognitive :  
Tél : +41 (0)21 314 33 00  
Email : [spo.unitecc@chuv.ch](mailto:spo.unitecc@chuv.ch)