



Centre de Consultations
Enfants Adolescents Familles
Eric Ferrand & coll.
www.cceaaf.ch

Contact

Par téléphone : +41 22 566 54 66
Par mail : info@cceaaf.ch
Sur notre site : www.cceaaf.ch

Consultations sur rendez-vous.
Les prestations sont remboursées par l'assurance maladie de base (LAMal)

Adresse

4, rue du Vieux-Marché – 1207 Genève

Dans le quartier des Eaux-Vives
A l'arrêt de tram 12 Villereuse
Parkings Eaux-Vives 2000 ou Villereuse



Centre de Consultations Enfants Adolescents Familles

Eric Ferrand & coll. - www.cceaaf.ch

Groupe d'affirmation de soi et d'estime de soi

pour enfants et adolescents

Je suis nul
Je ne suis pas intéressant
Je tremble trop
Je suis terrorisée à l'idée de faire un exposé devant ma classe
J'ai peur qu'on se moque de moi
Je me sens ridicule
Je vais rougir, c'est horrible
Ils me trouvent ennuyeux
Je n'ose pas répondre aux questions du prof

Je ne suis pas intéressant *Je me sens ridicule*
J'ai peur qu'on se moque de moi *Je tremble trop*

Je vais avoir l'air bête *Je vais rougir, c'est horrible*
Je n'ose pas répondre aux questions du prof

L'affirmation de soi, c'est exprimer le plus directement possible ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce que l'on veut, tout en tenant compte, bien sûr, de ce que l'autre pense, ressent et veut. C'est aussi agir selon ses propres intérêts et faire respecter ses droits, sans pour autant porter atteinte à ceux des autres.

L'estime de soi, c'est la valeur que l'on porte à soi-même.

● Objectifs du groupe

- Développer ses compétences sociales et améliorer sa communication
- Diminuer son anxiété et sa timidité face aux autres
- Se sentir mieux dans sa peau, avoir confiance en soi
- Être à l'aise avec les autres

◆ Contenu des séances

- Faire connaissance, parler de soi
- Apprendre à identifier ses émotions
- Définir les différents types de comportements
- Apprendre les techniques pour devenir un koala
- Faire, répondre à un compliment
- Faire une demande
- Exprimer un refus
- Faire, répondre à une critique
- Répondre aux insultes, résoudre les problèmes
- Et pour finir, discussion avec les parents autour d'un apéritif

○ Organisation

Le groupe est fixe (entre 3 à 6 participants) et est encadré par deux psychologues formées aux thérapies cognitives et comportementales : Mme Jiske De Albuquerque et Mme Cindy Cotard.

● Principes de base

- Présence obligatoire dès la 3ème séance
- Respect des autres au sein du groupe et confidentialité
- Participation active pendant le groupe et réalisation des tâches à domicile

■ Tarif

Les séances sont remboursées par l'assurance de base.



Selon le modèle thérapeutique de la Drs Gisèle George issu de son ouvrage : *La timidité chez l'enfant et l'adolescent*, Ed. Dunod

