



*Les Hôpitaux  
Universitaires  
de STRASBOURG*

### Contact

Demande de participation et informations relatives au groupe Kit d'affirmation de soi

Mr. Lachaux – psychologue clinicien  
[enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr](mailto:enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr)  
 03.88.11.65.11

Cette plaquette a pour but de vous donner des informations et conseils pratiques et accessibles. C'est un premier pas.  
**N'hésitez pas à demander conseil !**

# Groupe Kit d'affirmation de soi



Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

# Objectif du kit

Améliorer l'efficacité des échanges dans la vie quotidienne en travaillant les habiletés de communication et les compétences sociales.

## Pour qui ?

Le groupe Kit d'affirmation de soi est destiné aux personnes présentant :

- ❖ Des difficultés d'habiletés sociales
- ❖ Des difficultés à s'affirmer
- ❖ Un trouble anxieux (social, phobie,...)
- ❖ Un trouble de l'humeur (dépression,...)
- ❖ Un trouble de la personnalité
- ❖ Des troubles du comportement alimentaire (TCA)
- ❖ Un trouble de l'usage de substance
- ❖ Un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

## Que contient le kit ?

Dans ce kit seront retrouvés des outils permettant de savoir :

- ❖ Demander quelque-chose
- ❖ Refuser quelque-chose
- ❖ Faire et recevoir des compliments
- ❖ Négocier
- ❖ Faire face à une critique

## INFORMATIONS

- ✚ C'est un groupe fermé. Cela veut dire qu'il est limité à 8 participants par séance. Le cycle est à raison d'une séance par semaine pendant 5 semaines.
- ✚ Une séance dure 2h, avec une pause.
- ✚ Elles sont animées par Mr E. Lachaux (psychologue), ainsi qu'un autre animateur soignant (infirmier.e/stagiaire)
- ✚ Les séances se déroulent au 2<sup>nd</sup> étage du Pôle de Psychiatrie des Hôpitaux Civils.
- ✚ Pour intégrer le groupe, veuillez prévenir de votre présence en envoyant un mail à : [enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr](mailto:enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr)

*Possibilité d'effectuer une rencontre au préalable des séances avec l'un des animateurs pour présenter et discuter de l'indication au groupe.*

## Pour pouvoir participer au groupe

- Être assidu aux séances de groupe
- Accepter de faire les tâches à domicile
- Participer aux mises en situation durant les séances avec les autres participants

## Déroulement d'une séance type

- Revue des tâches à domicile et rappel de la séance passée
- Discussion de groupe
- Théorie (avec participation active des participants)
- Pratique (avec mise en situation contrôlée)