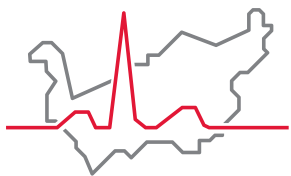
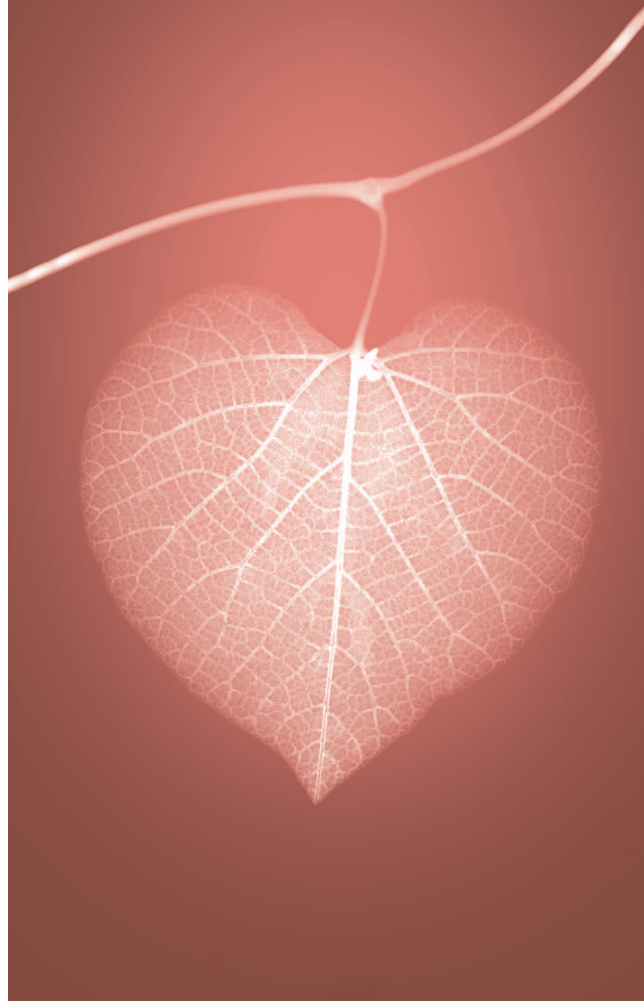


INSTITUTIONS PSYCHIATRIQUES DU VALAIS ROMAND

Affirmation de soi

Groupe thérapeutique



Hôpital du Valais
Spital Wallis

«S'affirmer, c'est être capable d'exprimer ce que je pense, ce que je veux, ce que je ressens, de façon directe et sincère, appropriée à la situation. C'est faire valoir mes droits en respectant ceux des autres».

Description

Fondé sur le modèle de base de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), les séances de cet atelier se déroulent en deux temps.

On débute par des aspects théoriques permettant d'acquérir des connaissances de base sur le thème de l'affirmation de soi. Puis, dans un climat de confiance et de confidentialité, les membres du groupe sont encouragés à partager des expériences de vie et à s'entraîner à travers des jeux de rôle.



Buts

- Améliorer la capacité à exprimer ses émotions et pensées.
- Gérer efficacement les relations.
- Formuler et recevoir des sentiments positifs.
- Formuler des demandes et des refus.
- Formuler et recevoir des critiques.



Animation

Professionnels des soins des CCPP.

Participation / Organisation

Groupe ouvert.

Organisé sur 5 séances de 2 heures.

Le groupe fonctionne à partir de 8 personnes.

Sur indication du médecin et/ou du psychologue.

Les personnes inscrites s'engagent à participer régulièrement.

La participation aux groupes thérapeutiques est prise en charge par les caisses maladie.

Contacts

CCPP de Sion

Sabine Bruchez-Bovier T 027 603 84 52

Anick Maeder T 079 302 82 57

CCPP de Martigny

Charles-Eric Bessard T 027 721 08 20

Beate Krien T 027 721 08 13

CCPP de Sierre

Joëlle Aymon Graf T 027 603 84 75

CCPP de Monthey

Véronique El Hamrani T 024 473 35 50

Marie-Jo Pfammater T 024 473 35 50

Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent Hôpital de Sierre

Janette Schwery-Leiggener T 078 764 85 59

Anne Guidoux T 027 603 79 10

Hôpital du Valais (RSV)

**Institutions psychiatriques
du Valais Romand (IPVR)**

Clinique spécialisée des groupes

Dr Gustavo Goldemberg

Mireille Délèze

Rte de Morgins 10

1870 Monthey

T 024 473 33 33

F 024 473 33 49

Séances organisées dans les Centres
de compétences en psychiatrie et psychothérapie
(CCPP)

Monthey - 1870

Avenue de France 49

Martigny - 1920

Rue de l'Hôpital 14

Sion - 1950

Rue de Lausanne 63

Sierre - 3960

Av. Général Guisan 8

Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent

Sierre - 3960

Hôpital de Sierre

Rue Saint-Charles 14