



CLINIQUE  
BELMONT

Traitement des addictions  
et des troubles alimentaires

## LE GROUPE D’AFFIRMATION DE SOI POUR ADOS

### QU’EST-CE QUE C’EST ?

C’est un groupe dans lequel on apprend à s’affirmer, à mieux communiquer avec les jeunes du même âge ainsi qu’avec les adultes en se respectant et en respectant l’autre. Un des objectifs est de savoir apprivoiser ses réactions anxieuses en situation sociale, apprendre à se repositionner sur le plan relationnel pour ne plus être isolé, en retrait par rapport aux autres. Ce groupe aide également les personnes qui peuvent se montrer trop agressives dans leurs relations.

Le travail se situe également au niveau des pensées liées à l’anxiété par le biais de la restructuration cognitive et la résolution de problème (ou comment trouver des solutions pas à pas).

### L’ANXIÉTÉ SOCIALE C’EST QUOI ?

L’anxiété sociale peut être décrite comme une peur intense qui se déclenche lors d’une situation où l’on est exposé aux regards des autres (exposé en classe, dans le tram ou le bus, à la cantine...) Cette peur intense provoque des sensations physiques désagréables (vertiges, maux de ventre, nausées...) ainsi que des pensées toujours négatives (« je suis nul et ils vont le remarquer », « j’ai peur de faire quelque chose d’embarrassant »...)

### CE GROUPE EST FAIT POUR QUI ?

Pour les jeunes souffrant d’anxiété sociale ou tout simplement d’une timidité devenue trop gênante au quotidien, pour ceux qui souhaitent mieux s’affirmer mais également pour les personnes qui pourraient se montrer trop agressives, ce qui pose également souci au niveau relationnel. L’affirmation de soi est une méthode très utile et ce quel que soit la problématique rencontrée : trouble anxieux, phobie scolaire, trouble alimentaire, trouble des apprentissages, dépression.

### ÇA SE PASSE COMMENT ?

Le groupe a lieu le mercredi de 14h30 à 16h (sauf pendant les vacances scolaires) et se déroule sur 13 séances. Les 5 premières séances permettent à chaque jeune de se familiariser avec l’affirmation de soi. A l’issue de ces 5 séances il est demandé à chaque participant s’il souhaite s’engager jusqu’à la dernière séance. Idéalement le groupe est constitué de minimum 5 personnes et maximum 12. Il est animé par 2 thérapeutes de la clinique.



CLINIQUE  
BELMONT

Traitement des addictions  
et des troubles alimentaires

## C'EST BIEN MAIS JE N'AI PAS ENVIE D'ALLER DANS UN GROUPE...

Nous rencontrons bien souvent des jeunes à qui ce groupe pourrait largement profiter mais pour qui cela semble effrayant ou inutile... L'important est de savoir que chaque participant, quel que soit son problème, présente des difficultés d'affirmation de soi qui peuvent être améliorées par ce groupe. Un groupe thérapeutique est un lieu dans lequel la confidentialité et le respect de chacun sont de mise. Il est possible de tester le groupe lors des 5 premières séances, cela reste le meilleur moyen de se rendre compte par soi-même!

Pour toute information vous pouvez vous adresser au thérapeute de votre enfant ou contacter Caroline Cusin (079 724 29 34) ou Natacha Moreau (079 822 87 18).