



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## GROUPE THÉRAPEUTIQUE

# Affirmation de soi: communication & compétences sociales

Un groupe pour échanger votre vécu, vos expériences avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que vous.



### CONTACT

Léa Grosplier, infirmière  
[Lea.Grosplier@rfsm.ch](mailto:Lea.Grosplier@rfsm.ch)

Nicolas Carron, infirmier  
[Nicolas.Carron@rfsm.ch](mailto:Nicolas.Carron@rfsm.ch)

Dès le 20 avril 2021

### LIEU

RFSM FRIBOURG  
Consultation ambulatoire G  
Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
T. 026 305 78 00

# Affirmation de soi: communication & compétences sociales

**Vous sentez-vous parfois mal à l'aise, peu sûr de vous ou de valeur inférieure dans les contacts journaliers avec les autres? Craignez-vous parfois d'être la risée d'autrui? Vivez-vous des instants où vous aimeriez disparaître ou fuir? Connaissez-vous des situations et des activités journalières que vous évitez fréquemment? Cela dépend de la situation? Oui, mais autrement? Oui! Alors, notre offre peut vous convenir!**

Dans le groupe **«Affirmation de soi, communication & compétences sociales»**, vous avez la possibilité d'échanger votre vécu, vos expériences avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que vous. A l'aide d'informations, de discussions et d'exercices pratiques, nous vous aidons à utiliser quotidiennement vos ressources et valeurs personnelles ainsi qu'à les élargir dans le but d'améliorer et de perfectionner vos relations. Cela vous permet d'organiser le quotidien selon vos désirs et vos souhaits. Dans le cadre du groupe (8 à 10 participants), vous avez la possibilité de vous confier et de compter sur un soutien professionnel. Dans une atmosphère détendue, vous pouvez vous exercer au travers de jeux de rôle, afin d'acquérir de meilleures compétences sociales.

Nous nous réjouissons de faire votre connaissance lors d'un entretien préliminaire, sans engagement, et restons ouverts à toutes vos questions.



## INSCRIPTION

Auprès de la réception du RFSM FRIBOURG, T. 026 305 78 00



## DURÉE

12 séances, le mardi de 16 h à 18 h



## LIEU

RFSM FRIBOURG | Consultation ambulatoire G  
Chemin du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne



## FRAIS

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.

