



## Affirmation de soi

### LES OBJECTIFS

- ▶ Renforcer l'estime de soi
- ▶ Co-créer une définition de l'estime de soi et comprendre les blocages individuels
- ▶ Revaloriser l'image de soi, de manière à améliorer la confiance en soi
- ▶ Apprendre à gérer ses émotions
- ▶ Gagner en autonomie, s'affirmer selon différents modes, se confronter
- ▶ S'exprimer, penser et ressentir en respectant ce que l'autre veut, pense et ressent
- ▶ Savoir faire des choix de vie et donner des priorités d'action



**Dr méd. Aurélie Dupouy** | spéc. FMH  
psychiatrie – psychothérapie



  tablissement d'Yverdon  
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon



6 – 9 participants



10 séances



Les lundis | 10h30 – 12h00