



## Phobies sociales et affirmation de soi

### Diplôme des fondamentaux

Cycle thérapie comportementale et cognitive des troubles anxieux

Paris 18 et 19 mars 2011, Rumilly 9 et 10 septembre 2011

#### Personnes concernées

Soignants, médecins, psychologues, infirmiers, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

#### Objectifs

L'affirmation de soi *n'est pas toujours une bonne indication* pour les problèmes de phobie sociale. La phobie sociale est un trouble complexe qui peut répondre à plusieurs orientations thérapeutiques différentes : les méthodes d'exposition, la thérapie cognitive, l'entraînement aux habiletés sociales, les médicaments. Les programmes de traitement associent généralement plusieurs méthodes. L'atelier a pour objectif de bien faire comprendre les indications à partir de l'analyse fonctionnelle et de présenter les savoirs faire. Les méthodes d'entraînement aux habiletés relationnelles seront particulièrement détaillées et présentées dans leur association avec les autres techniques.

#### Au-delà des objectifs

Présenter les liens, les points communs et les différences avec l'estime de soi, discuter l'importance de l'affirmation de soi dans le « d'identité », bien éviter le piège de la méthode diagnostic traitement pour indiquer les méthodes.

#### Programme

Diagnostic des Phobies sociales, différences avec l'anxiété sociale et la timidité. Communication – Types de comportements – L'analyse fonctionnelle et les indications – Les méthodes – Les formats (Individuel, groupe, isolé en association) - Le processus thérapeutique, le déroulement des thérapies – Les techniques d'entretien, les tours de table, les jeux de rôles, l'animation de groupe – Les pièges- Estime de soi, personnalité, identité.

#### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'animateur avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'animateur, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier. Une évaluation des acquis, de l'intérêt et de l'utilité sera proposée aux participants six mois après la formation.

#### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

#### Lectures conseillées:

Andre C. Lelord F. L'estime de soi. Odile Jacob 2007

Boisvert J.M., Beaudry M., S'affirmer et communiquer, Editions de l'homme, Quebec, 1999.

Cungi C. Savoir s'affirmer, Retz Paris 2006 ( 4<sup>ème</sup> édition),

Cungi C, Ne plus être timide, c'est possible, Retz, 2006

Fanget F. Affirmez-vous ! O. Jacob, Paris 2002.

Fanget F. Oser, Odile Jacob, paris 2006.

Fanget F., Rouchouse B. L'affirmation de soi, une méthode de thérapie, O. Jacob 2007

Cariou-Rognant A.M., Chaperon F., Duchesne N., L'affirmation de soi par le jeu de rôle, Dunod, Paris,

#### Enseignant:



**Docteur Evelyne Mollard**  
Psychologue, HDR (Habilitation à la Direction de Recherche)

Spécialités : trouble anxieux généralisé, troubles paniques, supervision clinique  
Dernière parution : La peur de tout, comprendre et surmonter l'anxiété, Odile Jacob, Paris, 2003.

**Lieu:** Rumilly et Paris

#### Pour tous renseignements et inscription:

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

#### Coût:

##### Rumilly

Inscription individuelle: 330 € pour les deux journées

Institutions, formation continue: 400 €

##### Paris :

Inscription individuelle: 400 € pour les deux journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site nous contacter :

[secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)