



Groupe thérapeutique

## Affirmation de soi



### Pour qui ?

Toute personne intéressée par le thème de la séance

### Description

Groupe effectué dans une approche cognitivo-comportementale (TCC) et ayant pour objectif d'apprendre et s'entraîner à être affirmé, poser ses limites et exprimer ses besoins et émotions.

Le groupe s'étend sur 6 séances qui auront lieu :

- Les mardis 12, 19 et 26 mai, et
- Les mardis 2, 9 et 16 juin 2026

### Quand et où ?

- Le mardi de 18h00 à 19h20 (durée 1h20)
- Dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâtoise (Rue des Poudrières 135 – 2000 Neuchâtel)

### Animatrice du groupe

Joanna Bec-Moussally (docteure en psychologie, psychologue-psychothérapeute TCC)

### Remboursement

Selon la LAMal

### Inscription

(a) Sur indication de votre thérapeute référent(e) si vous êtes déjà suivie par l'unité de psychothérapies intégrées de la LPNE (ces séances seront déduites de votre prescription de psychothérapie). Vous aurez un échange téléphonique (ou une séance) avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.

ou

(b) En contactant l'animatrice du groupe par mail ([joanna.bec-moussally@hin.ch](mailto:joanna.bec-moussally@hin.ch)) et en obtenant une prescription de votre médecin généraliste ou votre psychiatre. Vous aurez un échange téléphonique (ou une séance) avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.