

S'affirmer

Ingrédients de base de la reprise de pouvoir sur sa vie

Permet de mieux se connaître, d'augmenter sa confiance en soi et de développer de la coopération et la collaboration dans ses relations.

- **S'exprimer au « je »**
- Donner son opinion
- Faire une demande claire
- Exprimer un sentiment – une émotion
- Identifier et exprimer un besoin
- Recevoir un compliment
- Exprimer une appréciation
- Exprimer un refus
- Revendiquer ses droits
- Tenir compte de ses intérêts personnels
- Exprimer un malaise, un inconfort, un désaccord
- Mettre ses limites (ex. Refuser l'impolitesse, se retirer, etc.)
- Négocier sans perdant (considérer ses besoins et ceux des autres)

