

# S’AFFIRMER CLAIREMENT



LE DROIT DE DIRE CE QUE JE PENSE ET CE QUE JE RESENS ET CELUI D’ÊTRE ÉCOUTÉ.

LE DROIT DE DIRE : «NON», SANS ME SENTIR COUPABLE.

**PLUS ON OSE LE FAIRE, PLUS ON SE SENT HABILE ET EN CONFIANCE DE LE FAIRE**

## CONSEILS PRATIQUES :

- **CHOISIR UN CONTEXTE PROPICE** (*Lieu, moment, temps*);
- **S’ASSURER D’ÊTRE CALME** (*Ton calme et affirmatif*);
- **S’EN TENIR À L’ESSENTIEL DU MESSAGE** (*Évitez de justifier, de trop détailler, de revenir sur le passé, de minimiser ou d’amplifier les propos*);
- **RESPECT MUTUEL** (*J’agis envers l’autre comme j’aimerais qu’il agisse envers moi. Attention à ton expression non-verbal*).

**L’IDÉE N’EST PAS DE DIRE TOUT CE QUE L’ON PENSE, MAIS DE PENSER TOUT CE QUE L’ON DIT. DANS CERTAINES SITUATIONS MIEUX VAUT S’ABSTENIR.**