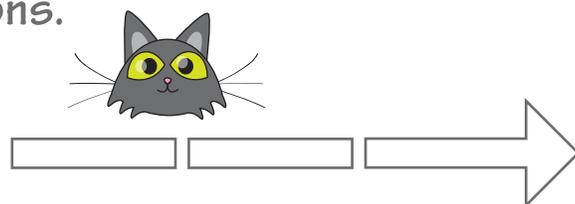


# Le chemin de l'affirmation



Dans la vie, certaines personnes ont de la facilité à s'affirmer et d'autres non. On ne s'en rend pas toujours compte, mais on a parfois des comportements et façons de penser qui nous poussent vers la soumission sans qu'il y ait de bonnes raisons.



Par chance, il y a aussi des comportements et façons de penser qui nous aident à s'affirmer. Si on y porte attention, ils peuvent nous aider à marcher la tête haute.



Si tu as envie de dégager plus de confiance, regarde à la page suivante. La page te montre deux chemins. À chaque jour, si tu essaies de faire les choses écrites dans le chemin de l'affirmation et éviter celles du chemin de la soumission, tu es sur la bonne voie. La page est un exemple que tu peux prendre, mais il existe d'autres gestes qui peuvent les remplacer. Si tu le veux, tu peux imprimer la dernière page et remplir ton propre chemin à l'aide de la personne qui t'accompagne.

Bonne chance!



S'associer aux gens qui nous acceptent et respectent.

Oser exprimer ses opinions.

Oser dire non.

Parler avec assurance.

Faire valoir ses forces.

Regarder les autres dans les yeux.

Garder la tête haute.

S'intégrer à des groupes.



## Chemin de l'affirmation

## Chemin de la soumission



Se sous-estimer.

Se fier sur les autres.

Chercher la facilité.

Toujours demander de l'aide.

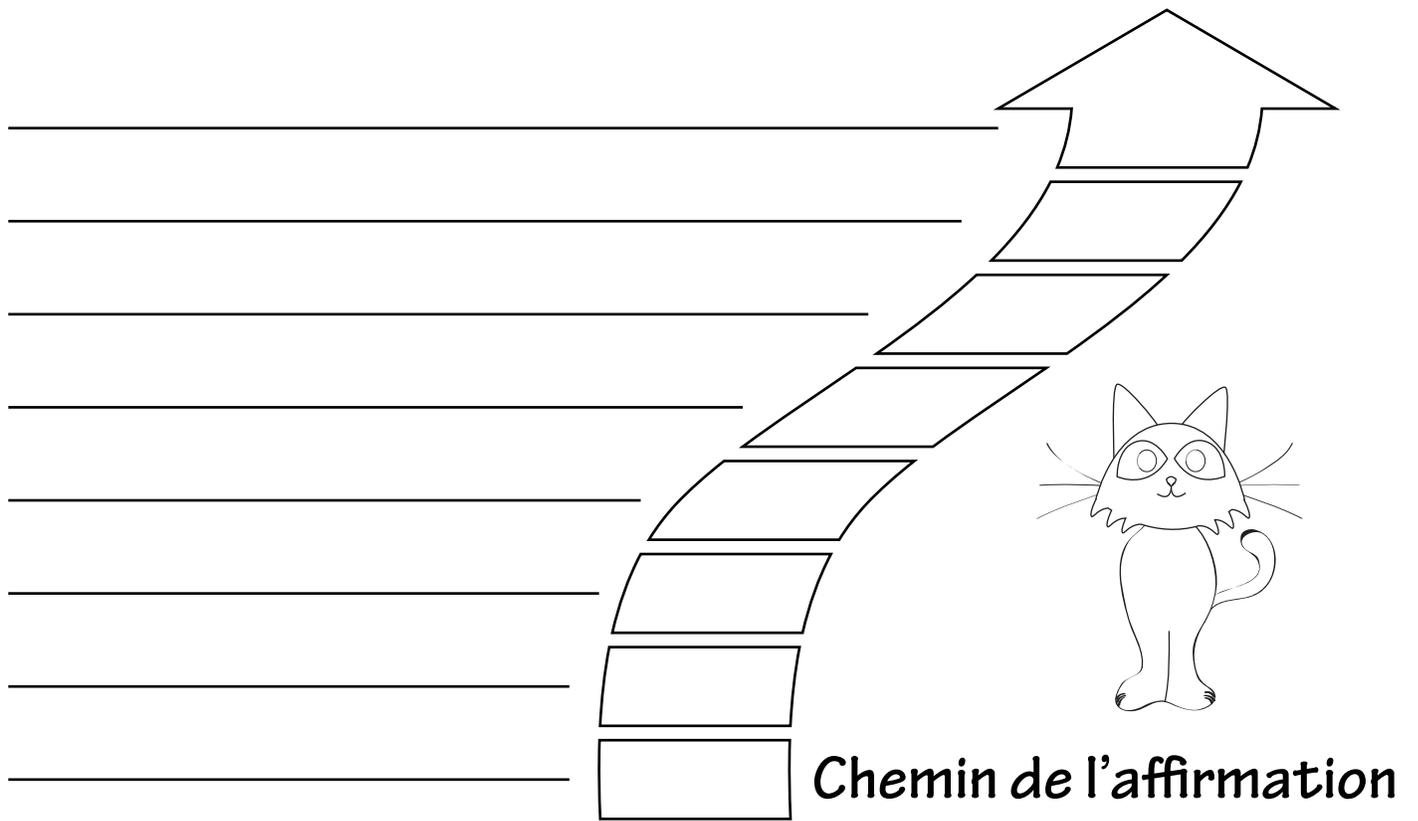
Jouer les incapables.

Attendre que les autres nous demandent avant de faire les choses.

Abandonner à la première difficulté.

Éviter d'avoir à comprendre comment faire.





**Chemin de l'affirmation**

**Chemin de la soumission**

