



L’AFFIRMATION DE SOI ...

S'affirmer c'est prendre sa place, juste sa place, toute sa place.

Connaître ses limites:

Pour être capable de s'affirmer, il faut d'abord reconnaître ce que l'on veut versus ce que l'on ne veut plus ou pas. Savoir jusqu'où je suis prêt à aller versus jusqu'où je n'irai pas. Cette notion est très personnelle et varie d'une personne à une autre.

Exemple: Mon voisin peut tolérer que quelqu'un crie près de lui sans se sentir menacé, alors que moi j'ai peur, cela m'intimide, donc *ne pas crier* est donc une condition pour habiter chez moi.

Il faut prendre un temps d'arrêt pour identifier quels sont les freins et les peurs que l'on a de s'affirmer et dès lors, l'importance de dire non et d'oser exprimer ses limites sera plus évidente.

Le respect de soi et de l'autre:

Il faut se respecter soi-même si l'on veut se faire respecter par les autres. Il faut se recentrer sur ses propres besoins, valeurs et désirs, "indépendamment" des besoins des autres. Croire que l'autre est important mais qu'on est tout aussi important que lui.

Mettre ses limites:

On a tendance parfois à confondre *mettre ses limites et contrôler l'autre*. Mettre ses limites revient à "s'affirmer sans brimer". C'est apprendre à se faire respecter et faire respecter nos choix tout en étant ouvert à l'autre et à ses choix. Admettre le fait que les choix de l'autre peuvent être différents des miens.

Exemple: Je peux exiger que la personne malade, qui vit sous mon toit, prenne sa médication, mais je ne peux la forcer à prendre sa médication. Elle aura donc le choix de vivre chez moi et prendre sa médication ou aller vivre ailleurs.

S'affirmer, c'est être en mesure de faire face au chantage émotif, au harcèlement moral ou à la manipulation. Cela permet de sortir de sa frustration et de se respecter soi-même, d'améliorer sa vie.