



CHU DE REIMS

L’AFFIRMATION DE SOI



Maison
de la
Nutrition



CHAMPAGNE - ARDENNE
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

S’affirmer c’est savoir communiquer ses besoins, ses idées et ses émotions aux autres, de façon claire, sans stress particulier, tout en respectant ses interlocuteurs.

Elle permet de renforcer son estime de soi.

10 Pistes pour s’affirmer :

1. Être indulgent / bienveillant envers soi-même :
Faire taire la critique intérieure
2. Toujours regarder du côté de la solution, plutôt que du côté des problèmes
3. Accepter de ne pas être parfait, de se tromper
4. Cesser de se comparer aux autres ...
Ou ce que l’on croit qu’ils sont !
5. Apprendre à dire ‘Non’ et mettre des limites aux autres
6. Ne pas s’excuser d’être présent ou de prendre la parole,
Ne pas se justifier
7. Ne pas céder systématiquement en cas de désaccord mais
Savoir reconnaître quand l’autre a raison
8. Exprimer ses besoins
9. Eviter le « On » ; Privilégier le « Je »
10. Se dégager de l’espace pour soi