

Exercices pour renforcer mon assertivité

1. **Croyez au maximum en vous-même** et pensez toujours positivement .

2. Acceptez le fait que **vous ne pouvez pas changer les autres personnes**.
Vous pouvez seulement changer ce que vous faites.

3. **Apprenez à répondre, pas à réagir.**

Choisissez comment vous comporter en acceptant et en assumant les conséquences.

4. **Arrêtez de vous en prendre à vous-même** pour vos décisions et vos comportements. Faites de chaque situation une occasion d'apprendre quelque chose d'utile.

5. **Observez votre langage corporel.**

Assurez-vous qu'il corresponde à ce que vous dites.

6. Suivez ces trois préceptes : **S'arrêter / Regarder / Écouter.**

Ensuite seulement, réfléchissez à la manière dont vous voulez répondre à la situation qui se présente à vous.

7. Ayez comme objectif **la résolution de la situation**, et non l'autodéfense.
Concentrez-vous sur la situation plutôt que sur vos propres sentiments.

8. **Pesez et choisissez vos mots.** Utilisez le "Je" des déclarations, suivi de descriptions factuelles au lieu de jugements ou d'exagérations.

9. **Dites "Non" quand vous le voulez.**

Si cela peut vous aider, rappelez-vous que vous ne dites pas non à la personne, mais que vous dites simplement non à la demande.

Gardez ces conseils sous la main.

Relisez-les régulièrement et mettez-les pratique!