

HORS

PISTE

Des stratégies pour t'affirmer!

T'arrêter, respirer, te recentrer



Te respecter

et respecter les autres

(besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits)



Affronter ta peur
de déplaire, dire non

Poser des questions, t'informer,
tenter de comprendre



Faire preuve de confiance
et de courage



Utiliser l'humour pour dédramatiser, sans banaliser



Remettre en question les idées
reçues (ne pas tout avaler)



Te donner du temps
avant de faire des choix

Communiquer avec
calme et honnêteté