

Retrouver son entrain[®]



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Provincial Health
Services Authority
*Province-wide solutions.
Better health.*

Overcoming Depression & Low Mood: A Five Areas Approach
Williams, C (2001/6) Hodder Arnold ISBN 978-0-340-90586-9
© Dr. C Williams (2001/6) www.fiveareas.com

Retrouver son entrain aujourd'hui[®]

LES RÈGLES DE L’AFFIRMATION DE SOI

www.bouncebackbc.ca

Les règles de l'affirmation de soi — j'ai le droit de :

1. Me respecter — qui je suis et ce que je fais.
2. Reconnaître mes besoins en tant qu'individu.
3. Faire des affirmations claires en utilisant « Je » par rapport à la façon dont je me sens et à ce que je pense.
4. Me donner la permission de faire des erreurs.
5. Changer d'idée, si je le veux.
6. Demander du temps pour y penser.

7. Me permettre d'apprécier mes réussites.
8. Demander ce que je veux.
9. Reconnaître que je ne suis pas responsable du comportement des autres adultes.
10. Respecter les autres et s'attendre à la même chose en retour.
11. Dire : « Je ne comprends pas ».
12. Agir avec les autres sans dépendre de leur approbation.