

# L'affirmation de soi

S'affirmer : le contraire même de « se laisser marcher dessus ». Etre au clair sur quelle est « sa place », savoir la prendre et même la garder vis-à-vis d'autrui.

Cela exige d'être au clair sur ce qu'on veut, ce qu'on refuse, ce qu'on préfère, peut-être même ce que l'on *est*...

Par contre, ce n'est pas de s'affirmer en « marchant sur l'autre » qu'il s'agit dans cette formation. Au contraire, nous viserons *une affirmation de soi respectueuse de l'autre* - ce que certains ont choisi de nommer *assertivité*.

Nous verrons également ce qui vient avant même de s'affirmer, son préalable indispensable : *s'estimer*, connaître ses ressources, savoir quand et comment elles s'appliquent, oser s'aimer, simplement...

**Contenu** Par des exercices individuels et en petits groupes, nous explorerons et développerons nos ressources ; nous nous exercerons à « prendre notre place », à la garder malgré les obstacles, à nous affirmer sans agresser autrui.

**Durée** Un ou deux jours.  
Suivi possible, une ou plusieurs fois ! Organisation possible par journées ou demi-journées.

**Méthodologie** Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.  
Exercices et jeux de rôles, partages en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.  
→ *Attention, cette formation ne constitue pas une thérapie et nécessite un équilibre général de la personne pour y participer.*