

HORS

PISTE

RAPPEL!

Peu importe le choix que tu fais, il y a toujours quelqu'un qui ne sera pas d'accord.

Mieux vaut apprendre à accepter de ne pas plaire à tout le monde, comme tout le monde ne te plaît pas et que les relations les plus solides ne se brisent pas avec un désaccord ou avec des goûts différents.

À toi de jouer!

Utilise des stratégies pour t'affirmer devant les pressions sociales

- Respecte tes besoins, tes pensées, tes sentiments
- Détends-toi
- Sois ouvert et à l'écoute de tes propres sentiments et à ceux d'autrui
- Remets en question les idées reçues, n'avale pas tout!
- Affirme-toi, communique clairement et honnêtement
- Clarifie les attentes de l'autre et tes attentes personnelles



Ne presse pas! Je ne suis pas un citron...

Atelier 5

Les pressions peuvent venir des amies ou des amis, de l'école, des parents et de la société. Mais surtout, à force de les entendre, tu finis par te les dire à toi-même sans t'en rendre compte.

Quand tu te sens sous pression, tu peux t'arrêter, observer en toi et de te demander ce que tu veux vraiment.

RAPPEL!

Avant d'agir, tu dois d'abord observer ce qui se passe en toi.

- Vois s'il y a un point commun entre tes idées et les idées de l'autre
- Fais une proposition, trouve un compromis
- Affronte la peur de déplaire, assume-toi et fais-toi confiance
- Utilise l'humour
- Pose des questions
- Dans l'incertitude, dis que tu prendras le temps d'y penser

Je suis

Motivation