

L'ESCALIER DE L'AFFIRMATION

FICHE EXERCICE

Le but de l'exercice

L'escalier de l'affirmation est un exercice qui encourage les comportements positifs pour travailler sa confiance en soi. Il a pour but d'augmenter le nombre et la variété de situations dans lesquelles on va avoir l'opportunité de s'affirmer.

Tout le monde n'a pas la chance de s'affirmer dans la vie. Il y a des comportements et des façons de penser qui nous aident à nous affirmer, et d'autres qui nous poussent, sans raisons valables, vers une attitude de soumission.

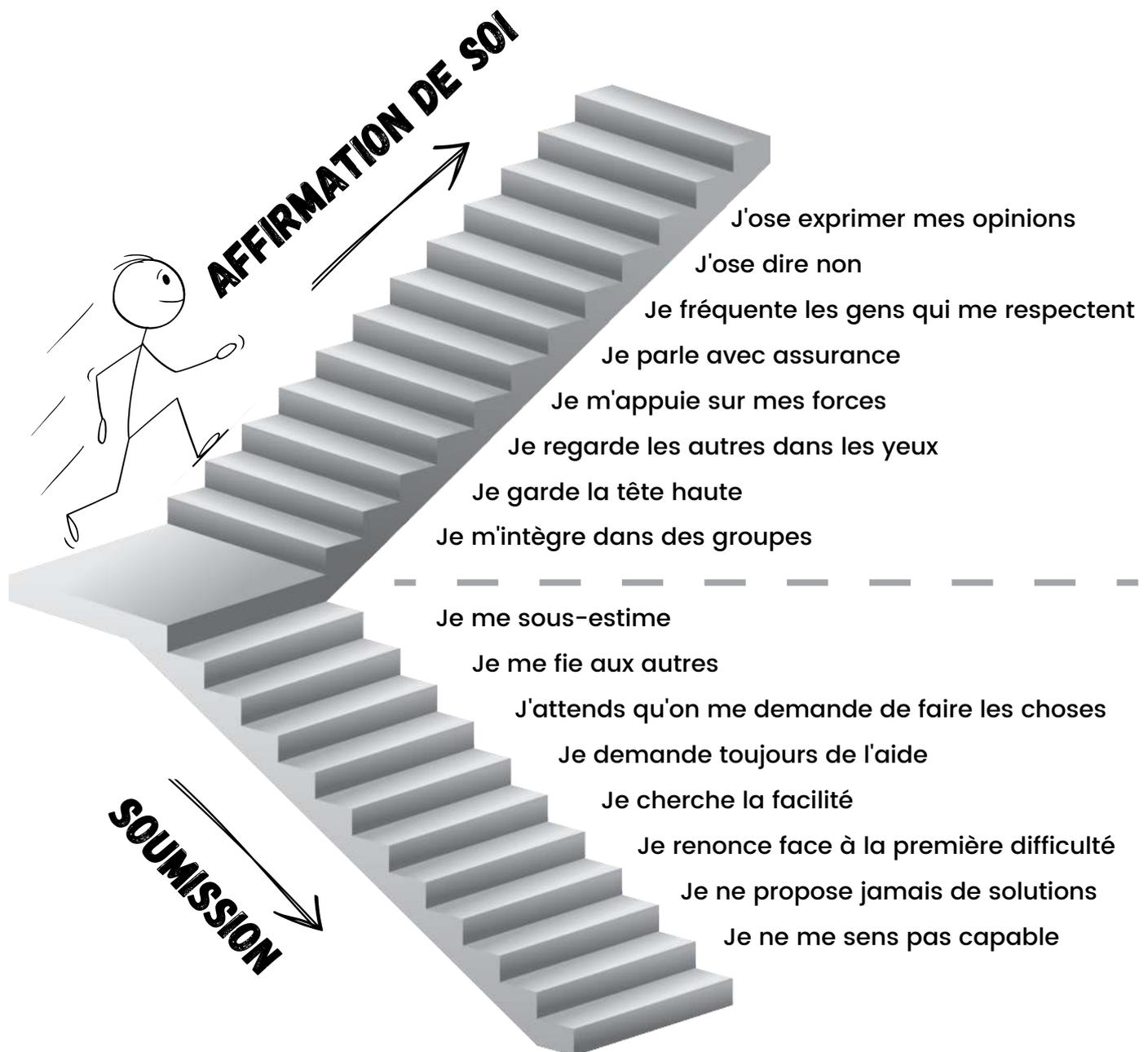
Comment faire l'exercice ?

Si tu as envie de dégager plus de confiance en toi et marcher la tête haute, essaie de prendre le plus souvent possible l'escalier qui monte et d'éviter autant que possible celui qui descend. Les gestes et actions décrits sont des exemples, mais il en existe d'autres qui peuvent les remplacer.

Si tu le veux, tu peux utiliser la version vierge de l'escalier à imprimer pour remplir ton propre escalier de l'affirmation avec l'aide de ta conseillère.

L'ESCALIER DE L'AFFIRMATION

FICHE EXERCICE



L'ESCALIER DE L'AFFIRMATION

FICHE EXERCICE

