



SEMAINE DE PRÉVENTION
DE LA TOXICOMANIE

S'affirmer,

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

L’AFFIRMATION DE SOI, C’EST EXPRIMER QUI TU ES, CE QUE TU PENSES, CE QUE TU VEUX OU CE QUE TU RESSENS, TOUT EN RESPECTANT LES IDÉES ET LES BESOINS DES AUTRES. TU PEUX T’AFFIRMER DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- + verbalement : en donnant ton opinion, en communiquant tes besoins, en exprimant tes idées et comment tu te sens;
- + chaque fois que tu prends une décision, peu importe dans quel domaine. Par exemple, lorsque tu décides de jouer au basketball plutôt que de jouer d’un instrument de musique ou de danser, c’est ta décision, ce sont tes préférences et ces choix représentent qui tu es, toi;
- + en créant : quand tu écris, que tu montes un projet, que tu dessines, que tu chantes, etc.

POUR AFFIRMER QUI ON EST, IL FAUT D’ABORD BIEN SE CONNAÎTRE !

Pour mieux s’affirmer, il faut bien connaître les caractéristiques de sa personnalité :

- + ce qui est important pour soi;
- + ses intérêts;
- + ses goûts;
- + ses points forts et ses limites;
- + ce qu’on aime et ce qu’on aime moins.

Se connaître, ça permet :

- + de faire de meilleurs choix pour soi dans toutes les sphères de sa vie;
- + d’augmenter sa confiance en soi et son bien-être;
- + de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts ou intérêts que soi et de s’entourer de celles-ci.

LES CARACTÉRISTIQUES DE TA PERSONNALITÉ FONT DE TOI UNE PERSONNE UNIQUE, TOUT COMME LES GENS QUI T’ENTOURENT. ALORS AFFIRME QUI TU ES SANS GÊNE ET SOIS FIER DE TOI !

COMMENT MIEUX SE CONNAÎTRE ?

VOICI DES EXERCICES SIMPLES POUR APPRENDRE À MIEUX TE CONNAÎTRE.

JE CONNAIS
MES

goûts

FAIS LA LISTE DE SIX CHOSES QUE TU AIMES ET DE SIX QUE TU AIMES MOINS.

Pense, par exemple, à ce que tu aimes ou aimes moins comme sports, comme matières à l'école, comme passe-temps, comme nourriture, etc.

J'AIME...

J'AIME MOINS...

J'AIME...	J'AIME MOINS...

« J'aime vraiment les maths, alors que mon frère Alex préfère le sport. Il a donc choisi le programme Sport-études au secondaire, alors que j'ai choisi l'option Sciences. »

- ANTOINE

« L'an dernier, quand j'ai décidé de faire du karaté au lieu du ballet, mes parents n'étaient pas convaincus. J'ai persévéré et j'ai obtenu ma ceinture bleue en seulement un an. J'étais vraiment fière de moi et eux aussi ! »

- JEANNE

« Avant, je faisais toujours comme ma grande sœur. Puis, comme je n'avais pas autant de plaisir qu'elle dans ce que nous faisons, j'ai compris que nous n'aimions pas les mêmes choses. Alors, j'ai décidé de me joindre à une troupe de danse avec mes amies au lieu de faire du tennis de compétition avec elle. »

- SOFIA

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S’AFFIRMER !

LORSQU’ON SE CONNAÎT MIEUX, QU’ON CONNAÎT SES INTÉRÊTS, SES BESOINS ET SES VALEURS, ON EST CAPABLE D’EXPRIMER PLUS FACILEMENT CE QU’ON PENSE, CE QU’ON VEUT, CE QU’ON RESSENT, TOUT EN RESPECTANT CE QUE L’AUTRE PENSE, VEUT ET RESSENT AUSSI.

Parfois, s’affirmer est plus difficile en raison de la situation ou des personnes présentes. On peut alors se sentir un peu mal ou stressé. Lorsqu’on a une opinion différente de celle des autres, il est possible qu’on ait plus de difficulté à l’exprimer par peur d’être rejeté ou ridiculisé. C’est tout à fait normal.

Il est toujours préférable d’affirmer ce qu’on pense et ce qu’on ressent vraiment. De cette façon, on respecte qui on est et ça permet de mieux se faire connaître, de montrer aux autres qui on est, ce qu’on veut, etc.

L’affirmation de soi permet de se sentir bien et augmente la confiance en soi. De plus, ça permet de reconnaître plus facilement les personnes de son entourage avec qui on partage les mêmes goûts ou intérêts, par qui on se sent respecté.



SE CONNAÎTRE ET S’AFFIRMER,
C’EST LA CLÉ POUR MIEUX GÉRER
TOUTES SORTES DE SITUATIONS
DE LA VIE !

VOICI DE BONNES FAÇONS DE S’AFFIRMER :

Communiquer de façon respectueuse ses idées, ses préférences, ses sentiments.

Tenir compte de ce que l’autre pense, veut et ressent.

Exprimer son idée respectueusement, même si elle est différente de celle de l’autre.

Ne pas imposer ses idées, mais plutôt essayer de comprendre l’autre et tenter de trouver des compromis quand il n’est pas d’accord ou n’a pas envie de faire ce qu’on voudrait.

Écouter l’autre sans l’interrompre.

JE SAIS

m'affirmer

DIDIER EST MALADROIT DANS SES COMMUNICATIONS AVEC LES AUTRES. POUR CHACUN DES ÉNONCÉS SUIVANTS, PROPOSE UNE SOLUTION À DIDIER AFIN QU'IL AMÉLIORE SA COMMUNICATION.

1 - Didier dit : « Moi, je veux faire du vélo, alors soit tu nous suis, soit tu ne fais plus partie du groupe ! »

SOLUTION : _____

2 - Très souvent, lorsque son amie lui parle, Didier lui coupe la parole pour lui dire ce qu'il pense.

SOLUTION : _____

3 - Didier trouve que sa jeune sœur ne prend pas de bonnes décisions, alors il passe son temps à lui dire quoi faire et à critiquer ses choix.

SOLUTION : _____



APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE ET À S’AFFIRMER DE DIFFÉRENTES FAÇONS PERMET DE RESTER EN CONTRÔLE DANS TOUS LES DOMAINES DE SA VIE.

T'affirmer, ça veut aussi dire te confier à quelqu'un en qui tu as confiance si tu en ressens le besoin. Tu peux alors parler à un ami, à un parent ou à quelqu'un d'autre de ton entourage, comme un professeur ou l'infirmière de l'école.

Si tu ne te sens pas à l'aise de leur parler ou de leur demander conseil, tu peux aussi appeler Tel-jeunes, un service d'aide téléphonique confidentiel spécialement créé pour aider des jeunes comme toi.

TEL-JEUNES
1 800 263-2266
(OU TELJEUNES.COM)