

TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

1.	INTRODUCTION	2	12.	POUR CHANGER, JE DOIS AGIR .	62
2.	CONTENU	3	12.1	UNE MÉTHODE POUR M'AFFIRMER	62
3.	RÈGLES D'UTILISATION	3	12.2	JE ME DONNE DES OUTILS	65
4.	CE CAHIER EST-IL POUR TOI? ...	4	12.3	DES EXCUSES... ..	68
5.	QUELS SONT LES AVANTAGES À M'AFFIRMER?	5	12.4	QUE FAIRE ET/OU DIRE SI ...?	74
6.	MES OBJECTIFS	7	12.5	QUAND JE NE M'AFFIRME PAS ...	76
7.	ÉVALUATION GLOBALE DE MA SITUATION	11	12.6	DES GESTES À POSER	77
8.	J'OBSERVE MA FAÇON D'ÊTRE .	17	12.7	PLANIFICATION DE MES RENCONTRES	79
8.2	ÉVALUATION DE MON NIVEAU D'AFFIRMATION	20	12.8	DES ABSTENTIONS PROFITABLES	80
8.3	INVENTAIRE DE MES CROYANCES	22	13.	ÉVALUATION (2e étape)	84
8.4	IDENTIFICATION DE MES ÉMOTIONS	26	14.	ÉVALUATION DE MA DÉMARCHE	87
8.5	QUEL EST MON STYLE?	30	14.1	ÉVALUATION DE MES CONNAISSANCES	87
8.6	COMPORTEMENTS NON-VERBAUX AFFIRMATIFS	35	14.2	ÉVALUATION DE MES COMPORTEMENTS	88
8.7	COMPORTEMENTS NON-VERBAUX NON-AFFIRMATIFS	37	14.4	PLAN D'ACTION	92
8.8	QUELS SONT MES GESTES?	39	15.	DÉFINITION	96
8.9	COMMENT SUIS-JE? (portrait synthèse)	42	16.	CONCLUSION	97
9.	J'APPRENDS CE QU'EST L'AFFIRMATION DE SOI	43	18.1	DES IDÉES À CULTIVER	110
9.1	PHRASES À COMPLÉTER	43	18.2	CONFRONTATION	113
9.2	RÉPOND <u>V</u> OU <u>F</u> AUX QUESTIONS SUIVANTES	44	18.3	DES IDÉES RÉALISTES	114
9.3	CHOIX MULTIPLES	47	19.1	DES IDÉES IRRÉALISTES NUISIBLES	115
9.4	JEU D'ASSOCIATION	50	19.2	CONFRONTATION DES IDÉES IRRÉALISTES	117
9.5	CARACTÉRISTIQUES DES MODÈLES	51	19.3	EXERCICES DE SOUTIEN	119
9.6	BILAN DE MES CONNAISSANCES .	52	20.	ANNEXE III : NOTES THÉORIQUES	121
10.	LES OBSTACLES À L'AFFIRMATION	53	21.	ANNEXE IV : RÉAGIR EFFICACEMENT	122
10.1	DES DANGERS	53	22.	ANNEXE V : DESCRIPTION DE LA CONFIANCE	124
10.2	CONFRONTATION	57	23.	ANNEXE VI : DESCRIPTION DE LA TIMIDITÉ	134
11.	ÉVALUATION (1ère étape)	59	25.	ANNEXE VIII : STRATÉGIES UTILISÉES	139
			27.	ANNEXE X : UNE PERSONNE TIMIDE	141
			28.	ANNEXE XI : LA PERSONNE SOUMISE	143
			29.	ANNEXE XII : LA PERSONNE AGRESSIVE	144