# Confiance en Soi et affirmation de Soi

## Respect

- respecter les opinions des autres
- respecter les différences
- chercher des compromis

## S'affirmer

- exprimer ses opinions
- exprimer ses besoins
- exprimer ses sentiments
- sans critiquer les autres
- savoir dire non
- parler clairement
- écouter et comprendre

## confiance en Soi

- croire en ses propres capacités
- croire que l'on peut réussir
- ne pas craindre le regard des autres
- célébrer chaque jour
- 3 petites réussites
- pratiquer la gratitude

## techniques

- Se concentrer sur le positif
- Se dire les choses positives
- ''Je suis unique''
- ''Je peux le faire''
- ''Je suis important''
- célébrer chaque jour
- 3 petites réussites

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr