

ESTIME DE SOI

L'IMPORTANCE DE SE CHOISIR

Me traiter avec bienveillance

Répondre à mes besoins physiques dès qu'ils se présente

Me traiter avec bienveillance, gentillesse, douceur
m'accorder du temps pour ce qui est important pour
me donner le droit à l'erreur

M'entourer avec soin

Avoir au moins 3 amis vitamines

Réserver du temps pour passer des moments avec eux

Oser demander

Oser recevoir

Identifier les liens toxiques dans ma vie

Me protéger des liens toxiques, les éviter, me
défendre ou me détoxiquer

Être fidèle à mes LIMITES

Connaître ma chaîne de signaux personnels quand
mes limites sont atteintes;

Nommer précisément mes limites;

Respecter mes limites;

Assumer les conséquences de respecter mes limites

Être fidèle à mes VALEURS

Nommer précisément mes 5 plus
grandes valeurs et les classer en ordre
d'importance

Privilégier mes valeurs dans mes choix
(loisirs, projets, carrière, réseau d'amis)

Quand je suis dans une situation qui va contre
mes valeurs, le dire et les défendre
ou me retirer

Être fidèle à mes ÉMOTIONS

Être attentive à mes réactions émitives

Prendre le temps de ressentir mes émotions

Décoder mes émotions pour saisir le message

Faire ce qu'il faut pour rétablir l'équilibre

Être fidèle à mes RÊVES et ASPIRATIONS

Avoir des projets et des rêves en lien avec
mes passions, mes talents et mes valeurs

Protéger mes projets et mes rêves des
éteigneurs à rêves

Consacrer du temps à mes projets et
mes rêves