

CHARTRE

DE

« L’AFFIRMATION DE SOI »

En tant que personne, j’ai le droit, comme chacun :

- 1. De me respecter et d’être respecté**
- 2. De me considérer comme quelqu’un de valable**
- 3. D’oser être moi-même**
- 4. D’exprimer mes sentiments, mes opinions, mes préférences**
- 5. De ne pas plaire à tout le monde**
- 6. De changer d’avis**
- 7. De prendre du temps pour moi**
- 8. De demander**
- 9. D’insister quand je suis dans mes droits**
- 10. De ne pas répondre à toutes les questions**
- 11. D’exprimer mes limites**
- 12. De refuser sans me justifier**
- 13. De commettre des erreurs**
- 14. De recevoir des compliments**
- 15. D’avancer à mon rythme**
- 16. De ne pas assumer les problèmes des autres**