

Exercice d'affirmation de soi (1/3)

Pour chaque situation ci-dessous, essaie de trouver une réponse affirmée. Elle doit être claire et respectueuse, sans être passive ou agressive.



Situation : un élève de ta classe te demande de faire ses devoirs pour lui.

Exemple de réponse affirmée :

Situation : un ami t'invite à une fête, mais tu préfères rester chez toi pour te reposer.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : un groupe d'élèves de ta classe insiste pour que tu fumes une cigarette.

Exemple de réponse affirmée :

Situation : ton professeur te donne un feedback sévère sur ton travail devant toute la classe.

Exemple de réponse affirmée :



Exercice d'affirmation de soi (2/3)

Situation : un.e ami.e emprunte souvent tes affaires sans te demander.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : une personne de ton école te critique constamment sur les réseaux sociaux.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : un adulte te demande de faire quelque chose qui te met mal à l'aise.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : tu es en désaccord avec un ami sur un sujet important.

Exemple de réponse affirmée :



Exercice d'affirmation de soi (3/3)

Situation : ton voisin de classe veut copier tes réponses pendant un examen.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : quelqu'un fait une blague qui te blesse.

Exemple de réponse affirmée :

Situation : tu veux exprimer tes idées dans un projet de groupe, mais les autres parlent plus fort.

Exemple de réponse affirmée :



Situation : un ami insiste pour que tu changes de style pour être plus à la mode.

Exemple de réponse affirmée :

Exercice d'affirmation de soi (1/3) | Exemples de réponses

Les propositions de réponses ci-dessous ne sont que des exemples. Il est important que les réponses affirmées correspondent au vocabulaire qu'emploierait l'adolescent, et que le langage non-verbal soit adapté (ex. : pas d'agressivité, posture confiante, contact visuel, etc.).



Situation : un élève de ta classe te demande de faire ses devoirs pour lui.

Exemple de réponse affirmée : *je comprends que tu aies besoin d'aide, mais je préfère te montrer comment faire les devoirs plutôt que de les faire pour toi.*

Situation : un ami t'invite à une fête, mais tu préfères rester chez toi pour te reposer.

Exemple de réponse affirmée : *merci pour l'invitation, mais ce soir j'ai vraiment besoin de me reposer. On pourrait se voir un autre jour ?*



Situation : un groupe d'élèves de ta classe insiste pour que tu fumes une cigarette.

Exemple de réponse affirmée : *non, merci. Je ne veux pas fumer.*

Situation : ton professeur te donne un feedback sévère sur ton travail devant toute la classe.

Exemple de réponse affirmée : *merci pour vos commentaires. Pourrions-nous en discuter après le cours pour que je puisse m'améliorer ?*



Exercice d'affirmation de soi (2/3)

Situation : un.e ami.e emprunte souvent tes affaires sans te demander.

Exemple de réponse affirmée : *je préférerais que tu me demandes avant d'emprunter mes affaires. Ça me mettrait plus à l'aise.*



Situation : une personne de ton école te critique constamment sur les réseaux sociaux.

Exemple de réponse affirmée : *j'aimerais que tu arrêtes de faire des commentaires négatifs sur moi sur Internet. S'il y a un problème, parlons-en directement.*

Situation : un adulte te demande de faire quelque chose qui te met mal à l'aise.

Exemple de réponse affirmée : *je ne me sens pas à l'aise de faire ça. Je préfère ne pas le faire.*



Situation : tu es en désaccord avec un ami sur un sujet important.

Exemple de réponse affirmée : *je comprends ton point de vue, mais je ne suis pas d'accord. Je pense que [expliquer son point de vue].*



Exercice d'affirmation de soi (3/3)

Situation : ton voisin de classe veut copier tes réponses pendant un examen.

Exemple de réponse affirmée : *désolé.e, mais je ne veux pas prendre le risque de te laisser copier. Je préfère que tu fasses le test toi-même.*



Situation : quelqu'un fait une blague qui te blesse.

Exemple de réponse affirmée : *ta blague m'a blessé.e. J'aimerais que tu évites ce type de blague.*

Situation : tu veux exprimer tes idées dans un projet de groupe, mais les autres parlent plus fort.

Exemple de réponse affirmée : *excusez-moi, j'aimerais aussi partager des idées. Pourriez-vous m'écouter un moment ?*



Situation : un ami insiste pour que tu changes de style pour être plus à la mode.

Exemple de réponse affirmée : *j'aime mon style comme il est. Je préfère rester comme je suis.*