

Des conseils pour l' autodéfense



- J'ai le droit de me défendre!
- Je fais confiance à mon sentiment.
- Je sens mes limites personnelles.
- Je suis sérieuse en fixant ma limite.
- J'ai les pieds sur terre.
- Je veux obtenir le maximum.
- Je dis fort et clairement **NON!**
STOP!
- La peur peut m'avertir des dangers.
- Je respire et je décide ce que je fais.
- Je m'explique: Je connais la situation.
- Mon objectif est de ne pas vivre une situation désagréable.
- Je vais chercher de l'aide si je ne sais plus quoi faire.

