PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et oser dire non

2011 - fiche modifiée le 13 novembre 2015

Un cahier d'activités pour vivre en étant soi-même et en prenant position, en osant dire non.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €

PIPSa

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'execices pour s'affirmer et oser dire non
Auteur : Anne VanStappen
Editions Jouvence, 2011
Collection "Petit Cahier", n° 23 - 63 pages

Extrait sur le site de l'éditeur

Concept :

Ce cahier propose des exercices pour apprendre à s'affirmer, dans le respect de chacun. Oser dire NON, c'est renforcer son leadership personnel, sa délicatesse d'expression, son audace à relever des défis, sa joie de vivre et son estime personnelle.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

Bon à savoir

Pour commander : site de Jouvence éditions

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
http://www.editions-jouvence.com

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
http://www.clps-bw.be
Catalogue : http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
http://www.clpsho.be

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème :expression de soi

Support :cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose des exercices pour apprendre à s'affirmer, dans le respect de chacun, et donc sans blesser quiconque. Oser dire NON, c'est renforcer son leadership personnel, sa délicatesse d'expression, son audace à relever des défis, sa joie de vivre et son estime personnelle.

Pour certains, prononcer le mot NON, s'affirmer, être authentique, n'est pas chose aisée : peur de décevoir l'autre, de le blesser, d'être moins aimé… Nous préférons souvent aller dans le sens de notre interlocuteur et renoncer à nos convictions. Cependant, nous effacer face à l'autre engendre de la négativité et de la lassitude, ce qui nuit à notre bien-être et ne préserve pas forcément les relations que l'on souhaite épargner en évitant de dire NON.

Contenu :
Contenu théorique agrémenté de tests et auto-observation, dessins, et diverses techniques (= nouveaux mécanismes à acquérir) : transformation des pensées limitantes, création du lien avec soi, perception de ses besoins et apprendre à exprimer une demande, gérer la réaction de l'autre face à sa propre assertivité.

Comment l'utiliser

Définir le cadre et les objectifs d'utilisation des activités avec le groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles

Temps d'appropriation

Le cahier se lit assez rapidement mais il fait appel à des notions spécifiques (communication non violente) qui demandent à être intégrées et pratiquées pour une utilisation en groupe.

A quel moment d’un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d’adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le groupe et le positionnement de l’animateur/trice très clair : il ne s’agit pas de psychothérapie de groupe mais d’élargissement des représentations personnelles en vue de les faire évoluer, grâce au travail en groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur l’affirmation de soi, dans l’exercice du "non". L’exercice du "non" est directement reliée à l’estime de soi (je me respecte et je mets mes limites), un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie. L’estime de soi est une des 10 compétences psychosociales identifiées par l’OMS.

Temps de préparation :

Points forts :

Pistes pour développer plus d'authenticité dans sa relation aux autres.

Points d'attention :

L'utilisateur doit intégrer et pratiquer la Comunication non violente.

Sujets abordés :

Affirmation de soi, respect de l'autre.

Date de l'avis : 06 octobre 2015