

LES DROITS ET PERMISSIONS À S'ACQUERIR

Dans certaines situations mes droits sont bafoués. Mon opinion n'est pas respectée et parfois, même pas entendue. Pour regagner mes droits, je dois me les acquérir afin de pouvoir me faire respecter des autres par la suite. Voilà un bon début de reprise de pouvoir sur la situation vécue.

1. J'ai le droit d'exprimer mes goûts.
2. J'ai le droit d'exprimer mes opinions.
3. J'ai le droit d'avoir des faiblesses.
4. J'ai le droit de me tromper, de faire des erreurs.
5. J'ai le droit de ne pas comprendre.
6. J'ai le droit d'être imparfaite.
7. J'ai le droit de dire non, de refuser.
8. J'ai le droit de dire oui.
9. J'ai le droit de ne pas être responsable des autres.
10. J'ai le droit de changer d'idée, d'opinion.
11. J'ai le droit de ne pas savoir.
12. J'ai le droit de demander.
13. J'ai le droit de ne pas être logique.
14. J'ai le droit de ne pas plaire à tous.
15. J'ai le droit de décevoir les autres.
16. J'ai le droit de ne pas être la meilleure.
17. J'ai le droit de ne pas me justifier.
18. J'ai le droit à la solitude.
19. J'ai le droit de ne pas toujours avoir confiance en moi.
20. J'ai le droit de reconnaître mes qualités et mes talents.
etc...



**Et si j'avais le droit de dire non
ou d'être en colère...**

Dire « NON »



Dire « non » est difficile pour moi parce que j'ai peur :

-
- Que l'autre soit en colère contre moi.
 - Que l'autre pense que je ne suis pas digne de confiance.
 - Que l'autre pense que je suis égoïste.
 - Que l'autre n'ose plus me demander quelque chose.
 - Que l'autre tienne pour acquis que je dirai toujours « non »
 - Que l'autre pense que je ne l'aime pas.
 - Que l'autre soit déçu de moi.
 - Que l'autre fasse semblant de rien, mais qu'au fond, elle soit déçue ou en colère.
 - Que l'autre ne fasse pas confiance en mon jugement, en mes choix.
-
- Que l'autre s'éloigne de moi, ne veuille plus me voir.
 - Que l'autre en parle à d'autres personnes
-

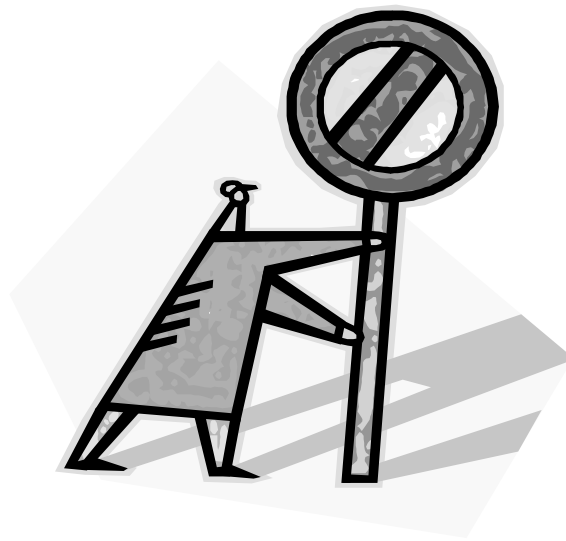
Lorsque je dis « non » (avant, pendant ou après) :

-
- J'ai honte de moi
-
- Je me sens égoïste
 - Je me sens obligée de me justifier
-
- Je me sens anxieuse (j'ai chaud, le ventre serré, le corps raide, etc.)
 - Je me sens sur la défensive (prête à bloquer les éventuelles attaques de l'autre).
-
- J'ai envie de pleurer
 - Je suis en colère contre l'autre
-
- Je suis en colère contre moi-même
 - Je n'arrête pas de penser à ça.
 - Je ne m'aime pas.
 - J'ai l'impression d'être paresseuse, que j'aurais pu faire un effort
-
- J'ai du mépris pour moi-même.
 - Je me sens misérable.
-
- Je me sens gênée de revoir l'autre.
 - J'évite de croiser l'autre pour un bout de temps.
-

Dire « NON » (suite)

Lorsque je ne réussis pas à dire « non » (à poser mes limites) :

| |
|--|
| Je suis déçue de moi-même |
| Je suis en colère contre l'autre (« Pourquoi il ou elle me demande ça ? Pourquoi toujours moi ? ») |
| Je suis en colère contre l'autre mais je ne lui dis pas (je boude) |
| Je suis en colère contre moi. |
| Je me sens nulle. |
| J'ai l'impression de me faire avoir, de me faire exploiter. |
| Je me dis qu'on ne fait pas toujours ce qu'on veut dans la vie. |
| Je fais ce qu'on m'a demandé, mais à contrecœur. |
| J'essaie de me trouver des excuses pour ne pas le faire finalement. |
| Je dis que j'ai oublié. |
| J'ai le sentiment de ne jamais pouvoir décider ce que je veux faire. |
| J'ai le sentiment d'être débordée, d'avoir trop de choses à faire. |



Tiré de : Bilette, V. et Modin, M. Prévenir les agressions à caractère sexuel Volet II-Guide d'intervention; 2002 p. 110- 111

BON DE COLÈRE



**EN CAS DE CRISE,
FROISSER
VIOLEMMENT ET
JETER DE TOUTES
VOS FORCES
CONTRE UN MUR**

