



La 2° Prémolaire

Dent de l'Affirmation



Les prémolaires servent à broyer.

Les personnes qui sont le plus à l'aise dans leur vie personnelle et professionnelle ne sont pas celles qui ont un QI supérieur à la moyenne. Ce sont celles qui vivent en bonne intelligence relationnelle avec les autres et qui savent s'affirmer et qui savent obtenir ce qui leur tient à cœur sans écraser leur entourage ou le manipuler. Alors comment développer cette affirmation de soi ?

Rester soi-même face aux circonstances et aux comportements quelquefois très irritants de son entourage, il est nécessaire de faire appel à certaines facultés proprement humaines : la conscience, la réflexion et la capacité à contenir et à exprimer ce qu'on ressent, l'empathie, etc.

L'affirmation de soi c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins. C'est exprimer ce que nous ressentons. L'affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur. C'est le pouvoir d'agir face à ses besoins, à son environnement. Un bon chef, par exemple, est celui qui a suffisamment confiance en lui pour se montrer tel qu'il est, y compris, si nécessaire, dans ses lacunes.

Avant de développer la parole, l'enfant s'affirme dans ses comportements, par des cris, par des gestes. En vieillissant, notre attitude et notre parole nous permettent de communiquer nos besoins et nos sentiments. Certains le font spontanément, d'autres n'y arrivent pas. Beaucoup de gens ont de la difficulté à s'affirmer et pourtant l'affirmation de soi peut se développer à n'importe quel âge.

S'affirmer c'est avoir des droits:

- Le droit d'exprimer nos émotions
- Le droit de faire des erreurs
- Le droit de prendre soin de soi
- Le droit de dire comment nous voulons être traités
- Le droit d'accepter de l'aide sans être coupable
- Le droit de dire non!
- Le droit d'avoir des besoins
- Le droit d'être responsable de nos choix

LE DROIT D'ETRE : AUTONOME

Et comment ?

Prendre ma véritable place pour apprivoiser l'affirmation de soi.

Vaincre ma dépendance affective pour devenir plus autonome.

Vivre avec mes émotions pour maîtriser le tourbillon des émotions.

Canaliser mon agressivité vers la satisfaction de moi.

Résoudre mes transferts pour être plus vivant avec les personnes qui m'importent.