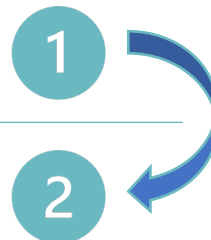
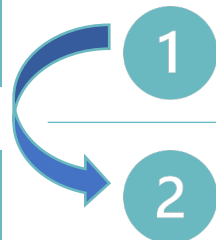


LES RECOMMANDATIONS EXILLANCE POUR TROUVER L'EQUILIBRE

P
R
E
N
D
R
E

P
A
R
T

- . Je ne m'autorise pas de passe-droit ou de privilège
- . Je m'oblige à voir d'abord ce qui va avant ce qui ne va pas
- . Je m'abstiens de faire des reproches et de porter des jugements
- . Je propose des solutions



- . J'ai une activité physique régulière
- . Je m'alimente bien
- . Je dors suffisamment
- . Je canalise mon stress
- . Je m'autorise le droit à l'erreur
- . J'exprime mes gênes et ne rumine pas
- . J'ai un mode de vie sain

- . J'ose demander ce qui est utile et nécessaire (aide, qualité, sécurité)
- . Je me fais respecter
- . Je ne me résigne pas
- . Je fixe des objectifs
- . Je contrôle, je vérifie
- . Je dis « J'ai besoin de... »



- . Je prête attention à l'autre
- . Je regarde dans les yeux et souris
- . Je parle calmement
- . Je cherche à comprendre les raisons
- . Je dis « Bonjour », « Au revoir », « S'il te plaît », « Merci », « Bravo », « Pardon »

P
R
E
N
D
R
E

S
O
I
N

Ni gentil, ni méchant...ni rigide, ni laxiste,...juste Exillant(e)