

## PRENDRE SOIN DE SA VIE AFFECTIVE

Les stress potentiellement dévastateurs pour l'organisme sont ceux d'origine psychologique ou émotionnelle et au sujet desquelles le sujet n'a pas pu ou pas su, s'exprimer.

On note que les personnes capables d'exprimer ce qu'elles sont, ce qu'elles pensent, capables de défendre leurs idées, leur position, capables aussi de se respecter et de se faire respecter, celles qui sont en accord avec leurs besoins fondamentaux, gèrent mieux leur stress.

Prendre soin de sa vie affective, c'est **tisser des liens avec les autres d'une façon saine et équilibrée**. Cela nécessite un équilibre entre donner et recevoir, demander et refuser. C'est aussi **développer son estime de soi**.

### Comment y parvenir ?

- Prendre conscience de ce dont on a envie et l'exprimer plus clairement.
- Ne pas se positionner en victime dans les relations.
- Faire la différence entre nos propres besoins et les besoins de l'autre.
- Parler de soi et de ce qu'on ressent plutôt que de parler au nom de l'autre ou avec des formules neutres ou généralistes. (« je » au lieu de « tu » ou de « on »).
- Exprimer les émotions et sentiments positifs (joie, amour..) mais aussi négatifs (tristesse, colère..)
- Accepter que l'autre ne partage pas le même avis ou la même envie.
- Accepter les compliments en ayant des réactions positives.
- Apprendre à s'aimer, s'apprécier, s'accepter soi-même sans se juger.
- Eviter de culpabiliser et de se rendre responsable de tout.
- Avoir conscience de ses compétences et de ses limites et s'engager dans des actions qui respectent ces compétences et ces limites.
- Avoir confiance en soi.
- Etre capable de prendre du plaisir sans se sentir coupable.
- Laisser les autres être positifs et aimants avec nous.
- Se laisser avoir du plaisir et être heureux dans nos relations amicales, amoureuses mais aussi dans nos différentes activités professionnelles sportives, associatives etc.