

Cochez OK ou pas OK en fonction de ce que vous reconnaissiez comme un droit que vous vous autorisez actuellement dans votre vie.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse : ce support sert uniquement à explorer vos besoins et vos limites."

Support d'exploration des droits personnels et assertifs	OK	pas OK
1. J'ai le droit d'exprimer mes besoins, mes limites et mes préférences.		
2. J'ai le droit de dire « non » sans culpabilité.		
3. J'ai le droit d'exprimer mes émotions, agréables ou désagréables.		
4. J'ai le droit de faire des erreurs et d'apprendre à partir d'elles.		
5. J'ai le droit d'avoir mes opinions, valeurs et croyances.		
6. J'ai le droit d'être traité·e avec dignité et respect.		
7. J'ai le droit de changer d'avis, de choix ou de direction.		
8. J'ai le droit de questionner ou contester des critiques ou traitements injustes.		
9. J'ai le droit d'attendre honnêteté et transparence dans mes relations.		
10. J'ai le droit de ressentir de la colère, même envers des personnes que j'aime.		
11. J'ai le droit de dire « je ne sais pas » ou « je ne suis pas prêt·e à répondre ».		
12. J'ai le droit d'évoluer, de négocier et de chercher le changement.		
13. J'ai le droit à un environnement relationnel sécurisant.		
14. J'ai le droit de demander du soutien, de l'aide ou des clarifications.		
15. J'ai le droit d'avoir du temps et de l'espace personnel.		
16. J'ai le droit de ne pas me justifier lorsque je pose une limite.		
17. J'ai le droit de ne pas prendre la responsabilité des émotions ou comportements des autres.		
18. J'ai le droit de ne pas anticiper les besoins ou désirs des autres.		
19. J'ai le droit de ne pas m'inquiéter de la bonne volonté des autres.		
20. J'ai le droit de choisir de ne pas répondre ou d'interrompre une interaction.		