

mindyourmind's Top 10 trucs pour raconter ton histoire!

#1 Réfléchis au soutien dont tu pourrais avoir besoin

Considère parler à quelqu'un qui a déjà passé par là et en qui tu as confiance.



#2 Sois à l'écoute de tes émotions

La nervosité est normale! Essaie de canaliser les sensations de nervosité en excitation.

Toutes les sensations

#3 Effets à long & court terme

Rappelle-toi que tu ne peux pas contrôler les réactions des autres, qu'elles soient positives ou négatives. Réfléchis à

«Comment cela pourrait-il m'affecter?»
????????

#4 Je suis un modèle positif, avec des limites

Des personnes vont peut-être faire appel à toi (c'est correct) (et super!), mais apprends à reconnaître quand c'est le moment de quitter la conversation.



#5 Sois confiant

Affirme-toi! Comment peux-tu soutenir les autres? Comment souhaites-tu être soutenu?

#6 Ton expérience a une grande valeur!

Tes dépenses devraient être remboursées. Tu apportes une expertise qui doit être reconnue et respectée.

#7 Tu peux changer d'idée!

En tout temps, rien ne t'oblige à continuer de raconter ton histoire.



#8 Ton histoire t'appartient!

C'est à toi de décider comment ton histoire est partagée, et elle ne devrait JAMAIS être partagée sans ton consentement.

#9 Parler en public vient avec de grandes responsabilités

Certains détails de ton histoire peuvent être troublants pour certaines personnes. Sois sensible aux différents publics auxquels tu t'adresses afin que tu souhaites leur partager. Sois attentif aux facteurs comme l'ÂGE, l'ENVIRONNEMENT, les EXPÉRIENCES, et les POSSIBLES DÉCLENCHEURS.



#10 C'est ton parcours
En fin de compte, c'est ton histoire. Tu as le pouvoir de décider ce qui est bon pour toi. Fais confiance à ton instinct!!