

# Quelques façons de faire pour me protéger

- SE CENTRER SUR SOI, CE QUE JE RESSENS;
- S'ARRÊTER ET PENSER À CE QUI SE PASSE;
- NOMMER LA RAISON DE MON MALAISE OU DE MES PLEURS;
- QU'EST-CE QUE MON CONJOINT OU SA RÉACTION VISE;
- QU'EST-CE QU'IL VEUT CONTRÔLER CHEZ MOI?  
REGARDER SI JE SUIS D'ACCORD OU PAS AVEC CELA...
- SI JE NE SUIS PAS D'ACCORD (ET J'AI LE DROIT!) JE PEUX UTILISER  
DIFFÉRENTS MOYENS POUR ME PROTÉGER.

- ⇒ Me faire confiance;
- ⇒ En parler à quelqu'un qui me comprend;
- ⇒ Aller voir une amie ou lui téléphoner;
- ⇒ Participer au groupe;
- ⇒ S'entourer de personnes avec lesquelles on est bien;
- ⇒ Se donner le droit d'être en désaccord avec notre conjoint;
- ⇒ Se dire qu'on n'est pas obligée d'être d'accord, avec ce que dit  
ou pense notre conjoint;
- ⇒ Se dire que notre conjoint n'a pas toujours raison;
- ⇒ Exprimer notre désaccord à notre conjoint;
- ⇒ Affronter notre conjoint;
- ⇒ S'en aller ailleurs (maison d'hébergement, amie, sœur...)
- ⇒ S'occuper de soi;