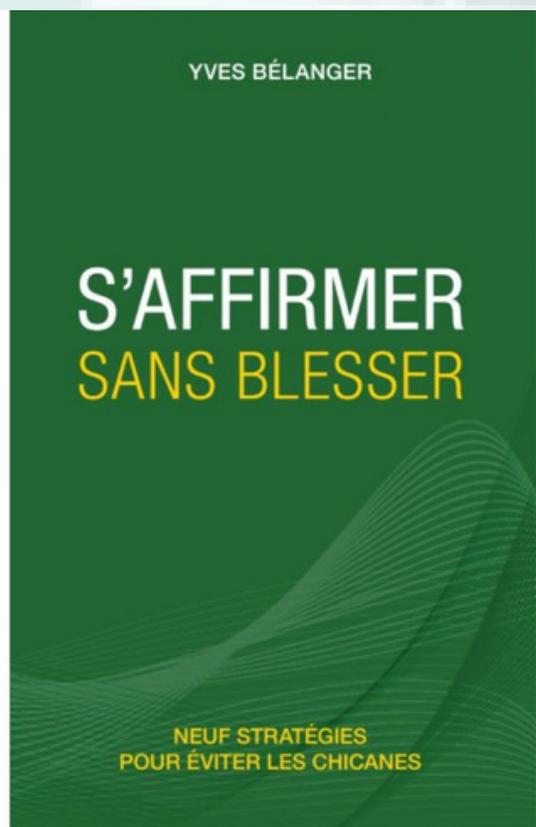


Disponible au Centre de documentation de la SAHR!



S'AFFIRMER SANS BLESSER

**Neuf stratégies
pour éviter les chicanes**

Par Yves Bélanger

Parution : Février 2022

Nous sommes des êtres sociaux, des êtres de relation, des êtres de connexion. Nous ne pouvons pas vivre sans la présence, l'appui et l'amour des autres. Apprendre à s'affirmer de façon authentique et à exprimer adéquatement nos besoins, nos sentiments et nos opinions devient une approche indispensable à notre qualité de vie et à celle des autres. La communication est le moteur numéro un de nos relations interpersonnelles. Lorsque la communication est rompue, la relation est également coupée. Ce livre vise donc à enrichir nos relations interpersonnelles. Il s'adresse aux personnes de tout âge souhaitant prendre leur place en classe, au travail, dans leur groupe d'amis, dans leur couple, dans leur famille, etc. À noter que tous les profits de la vente de ce livre sont remis à la Maison des familles de Granby et région. Merci de votre soutien.

Empruntez ce livre gratuitement* via le centre de documentation de la SAHR!

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

740, 2e Rue à Saint-Jean-sur-Richelieu

*sur présentation de la carte de membre