

Prendre de la place

Prendre de la place signifie partager vos idées et vos opinions, et vous assurer que les autres vous voient et vous entendent. Vous pouvez prendre de la place avec votre corps et vos actions. Vous pouvez prendre de la place en participant à des activités et en prenant la parole.

Voici quelques exemples de ce dont prendre de la place peut avoir l'air :

- vous exprimer dans les réunions au travail;
- partager vos opinions lorsque vous parlez avec des amis;
- porter des vêtements, du maquillage ou des coiffures qui vous font vous sentir vous-même.

Parfois, il peut être difficile de prendre de la place. Mais vos pensées et votre personnalité valent la peine d'être partagées avec le reste du monde

Pourquoi est-il parfois difficile de prendre de la place?

Certaines personnes trouvent qu'il est facile de prendre de la place. Certaines personnes prennent beaucoup de place.

Mais beaucoup de gens ne prennent pas autant de place qu'ils le méritent. Voici quelques raisons pour lesquelles il peut être difficile de prendre de la place :

- vous avez l'impression de ne pas être à votre place;
- les gens ont dit non à vos idées par le passé;
- les gens se sont déjà moqués de vous;
- vous vous sentez coupable d'attirer l'attention des autres sur vous;
- vous êtes timide.



Conseils pour prendre plus de place

Si prendre de la place est difficile pour vous, ces conseils peuvent vous aider. Vous pouvez essayer le conseil avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise.

- **Faites une liste de choses que vous voulez dire**

Il peut être plus facile de parler si vous savez exactement ce que vous voulez dire. Essayez de faire une liste d'idées ou d'écrire quelques mots que vous voulez utiliser.

- **Réfléchissez à la façon dont votre corps prend de la place**

Lorsque nous avons peur de prendre de la place, nous essayons parfois de faire paraître notre corps plus petit ou nous essayons de rester à l'écart. Prendre de la place, c'est laisser votre corps être confortable et détendu, même s'il prend plus de place.

- **Parlez à des personnes de confiance**

Il peut être difficile de vous assurer que les gens vous laissent prendre la place que vous méritez. Essayez de parler à des parents, amis et collègues en qui vous avez confiance. Ils peuvent vous aider à vous assurer que les autres vous écoutent et vous respectent.