

Annexe 2	Questionnaire : Pour se rapprocher de soi.	70
Rencontre 3 : <i>Vers un mieux être!</i>		77
Annexe 1	Auto-évaluation.....	83
Annexe 2	Texte : Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille.....	85
Rencontre 4 : <i>L'amour et ses « mites »</i>		92
Annexe 1	Texte : Les mythes amoureux.....	96
Annexe 2	Les caractéristiques d'une mauvaise communication.....	116
Annexe 3	Liste de cibles pour une communication efficace.....	118
Rencontre 5 : <i>Qui fait mon bonheur?</i>		120
Annexe 1	L'histoire d'Annie.....	126
Annexe 2	La suite de l'histoire.....	128
Annexe 3	Quelques notes sur la dépendance affective.....	130
Rencontre 6 : <i>La colère, une émotion comme une autre!</i>		135
Annexe 1	Expression de la colère.....	140
Annexe 2	Bons de colère.....	142
Annexe 3	Texte : La colère.....	145
Rencontre 7 : <i>Non! non...non mais... mais... bien...ok... oui</i>		147
Annexe 1	Échelle de Rathus d'affirmation de soi (ERAC).....	151
Annexe 2	Dynamique des comportements.....	155
Annexe 3	Jeu de rôles « demandes/refus ».....	157
Annexe 4	Conte de l'aigle.....	164

Annexe 5 Quelques notes sur l’affirmation de soi.....	166
Rencontre 8 : <i>Un problème, plusieurs solutions!</i>	171
Annexe 1 Questions-échange.....	174
Annexe 2 Processus de résolution de problèmes.....	176
Annexe 3 Les principes de prise de décision.....	178
Annexe 4 Feuilles comptables.....	182
Rencontre 9 : <i>Nos différences une richesse à développer</i>	185
Annexe 1 Nos différences une richesse à développer.....	188
Annexe 2 Oser le risque.....	190
Rencontre 10 : <i>Que de chemin parcouru</i>	192
Annexe 1 Conte de la planète ESPÈRE.....	195
Annexe 2 Formulaire d’évaluation.....	200
<i>Références et sources consultées</i>	202

TROISIÈME PARTIE

Compte rendu du groupe « Femmes avant tout »	205
Conclusion	210
Note concernant l’aspect éthique	211

21 novembre 2005