

Communication passive, agressive, et assertive



La communication passive

Dans la communication passive, l'individu donne la priorité aux besoins, aux souhaits et aux sentiments des autres, au détriment des siens. Il n'exprime pas ses propres besoins, ou ne les défend pas. Cela peut conduire à être exploité, même par des gens bien intentionnés qui ne sont pas conscients des besoins et des envies du communicateur passif.

S'exprime peu/ silencieux	Laisse les autres profiter de la situation
Donne la priorité aux besoins d'autrui	Peu de contact visuel/ regard fuyant
N'exprime pas ses souhaits ou besoins	Faible confiance en soi

La communication agressive

Dans la communication agressive, l'individu considère que seuls ses propres besoins, souhaits et sentiments importent. Les besoins d'autrui sont ignorés et dénigrés.

Facilement frustré	Recours à la critique, l'humiliation et la domination
Parle fort et de façon autoritaire	Manque de respect envers autrui
Refuse les compromis	Interrompt fréquemment les autres et n'écoute pas

La communication assertive

Dans la communication assertive, les besoins de chacun sont équivalents. L'individu défend ses propres besoins, souhaits et sentiments, tout en écoutant et en respectant les besoins des autres. La communication assertive est caractérisée par la confiance en soi et la volonté de compromis.

Écoute sans interrompre	Exprime clairement ses souhaits et besoins
Accepte le compromis	Défend ses droits
Voix et les gestes assurés	Bon contact visuel

Exemple

Situation	Un ami demande à emprunter votre voiture. Ça ne vous arrange pas vraiment.
Passif	Euh ok... je pense que ça peut le faire. Tu as besoin que je fasse le plein ?
Agressif	Tu rêves ! Pourquoi est-ce que je te laisserais emprunter ma voiture ? Ça me paraît dingue que tu me demandes ça.
Assertif	J'ai besoin de ma voiture ce jour-là, mais j'aurais le temps de te déposer.

Exercice

Situation	Votre conjoint.e a laissé la cuisine en désordre, et vous êtes trop occupé.e pour la ranger.
Passif	
Agressif	
Assertif	

Situation	Vous êtes au restaurant et le serveur vous apporte le mauvais plat.
Passif	
Agressif	
Assertif	

Situation	Votre chef vous demande de rester tard alors que tout le monde est parti. Vous êtes toujours le.la seul.e à rester tard, et ce soir vous avez des choses prévues
Passif	
Agressif	
Assertif	

Situation	Un ami se présente à votre domicile sans y être invité. En temps normal vous seriez ravi.e de le laisser entrer, mais cette fois-ci, vous êtes occupé.e
Passif	
Agressif	
Assertif	