

# L'affirmation de soi

L'affirmation de soi, c'est exprimer clairement et calmement ce que l'on veut, sans être trop passif ni trop agressif. Communiquer de manière affirmée (ou assertive) ne garantit pas que ses besoins seront satisfaits, mais cela rend cette possibilité plus probable. De plus, communiquer en s'affirmant peut améliorer les relations avec autrui.



Communication passive	Communication affirmée	Communication agressive
Croire que ses besoins ne sont pas importants	Reconnaître que ses besoins valent autant que ceux d'autrui	Croire que seuls ses besoins sont importants
Céder	Faire des compromis	Prendre le dessus
Ne pas s'exprimer, ne pas être entendu.e	S'exprimer et écouter	Couper la parole
Vouloir maintenir un climat de paix	S'assurer que la situation est équitable pour soi et pour autrui	Ne se préoccuper que de soi
Accepter d'être malmené.e	Se faire respecter	Malmener autrui
Ne pas dire ce que l'on pense, ou ne rien dire	Exprimer son opinion clairement et avec assurance	Peut impliquer des cris, de l'agressivité, ou de la violence
Ternit les relations : les autres nous respectent moins	Améliore les relations : les autres savent à quoi s'en tenir	Ternit les relations : les autres n'apprécient pas l'agressivité
Ternit l'estime de soi	Renforce l'estime de soi	Ternit l'estime de soi

## Conseils pour s'affirmer :

- Respecter autrui et se respecter soi-même : les besoins, envies et droits de chacun
- Être clair et direct, en commençant ses phrases par « Je ». Ex. : « j'aimerais que vous me remboursiez »
- Décrire comment on se sent face au comportement d'autrui : cela permet à autrui de prendre conscience des conséquences de ses actions. Ex. : « quand tu hausses le ton de ta voix, ça me fait peur. J'aimerais que tu parles doucement »
- Préparer ce que l'on veut dire : quels sont mes besoins et comment les exprimer
- Dire « non » et utiliser la technique du « disque rayé » lorsque c'est nécessaire : le « disque rayé » consiste à répéter nos besoins autant de fois que nécessaire. Ex. : « je voudrais que vous rangiez votre chambre [...], je comprends mais j'aimerais que vous rangiez votre chambre [...], j'entends ce que vous dites mais j'aimerais que vous rangiez votre chambre ».

## Exemples d'affirmation de soi

« Je me sens frustré de devoir faire la plupart des tâches ménagères à la maison. Je comprends que tu es occupé(e), mais j'ai besoin d'aide. Comment pouvons-nous faire en sorte que cela fonctionne ? »

L'interlocuteur prend la responsabilité de ses sentiments sans blâmer, et décrit clairement ses besoins.

« Je ne pourrai pas t'emmener à l'aéroport vendredi. J'ai eu une semaine chargée et j'ai besoin de me reposer. »

L'interlocuteur respecte ses propres besoins et souhaits en disant clairement « non ».

« J'ai du mal à dormir lorsque ta musique est allumée. Et si tu utilisais des écouteurs, ou je peux t'aider à déplacer les enceintes dans une autre pièce. »

L'interlocuteur décrit ses besoins tout en prenant en considération les besoins et les envies de l'autre personne."

## Exercice d'affirmation de soi



Astuce : avant de répondre, réfléchissez à ce que pourraient être vos besoins dans chaque situation

Votre conjoint : « Je sais que tu as des projets pour le week-end, mais j'ai vraiment besoin que tu gardes les enfants. J'ai un ami qui vient en ville, et nous avons fait des projets. »

Votre réponse :

Situation : Vous venez de recevoir votre plat au restaurant, mais il a été préparé incorrectement. Votre sandwich semble avoir trop de mayonnaise au lieu d'aucune mayonnaise.

Votre réaction :

Une amie : « Hé, est-ce que je peux t'emprunter de l'argent ? Je veux acheter ces chaussures, mais j'ai laissé mon portefeuille à la maison. Je te rembourserai bientôt, je le promets. Ça ne sera pas comme la dernière fois. »

Votre réponse :

Situation : Votre voisin est en train de faire une extension de sa maison, et l'équipe commence à travailler, très bruyamment, à 5 heures du matin. Cela vous réveille tous les jours depuis une semaine.

Votre réaction :