

# S'affirmer avec phrases en « Je »

Quand une personne se sent critiquée ou blâmée, que ce soit à juste titre ou non, il est courant qu'elle adopte une posture défensive. Commencer ses phrases par « Je » est un moyen simple de s'affirmer tout en évitant de tomber dans le piège du blâme ou de la critique. Commencer ses phrases par « Je », c'est aussi prendre la responsabilité de ses propres sentiments, tout en adressant un problème avec tact.

« Je me sens [émotion] quand [explication] »



## Émotion

« Je me sens... » doit être suivi d'une émotion, tel que « en colère », « blessé » ou « inquiet ».

## Explication

Décrire comment les actions de l'autre personne nous affectent. Il s'agit de faits objectifs (ex. : « je me sens énervé quand tu ne me dis pas bonjour le matin »), et non des jugements (ex. : « je me sens énervé quand tu te comportes comme un nul »).



Une formulation soignée ne servira à rien l'intonation de la voix est accusatrice. Le ton doit être calme et uniforme.

## Exemples

Critique (« tu »)	« Tu ne peux pas continuer à rentrer à la maison aussi tard ! C'est un manque de respect. »
Affirmation (« je »)	« Je me sens inquiète quand tu rentres tard. Je n'arrive même pas à dormir »
Critique (« tu »)	« Tu ne m'appelles jamais. Je n'ai même plus envie de te parler. »
Affirmation (« je »)	« Je me sens triste quand tu ne m'appelles pas pendant aussi longtemps. Ça me donne l'impression que tu ne te soucies pas de moi. »

## Exercices

<b>Scenario</b>	Un ami annule toujours les plans à la dernière minute. Alors que vous l'attendiez au restaurant, il a appelé pour dire qu'il ne pouvait pas venir.
<b>Affirmation (« je »)</b>	
<b>Scenario</b>	Vous travaillez sur un projet de groupe et l'un des membres ne termine pas sa partie. Vous avez dû plusieurs fois finir son travail à sa place.
<b>Affirmation (« je »)</b>	
<b>Scenario</b>	Votre patron ne cesse de vous surcharger de nouvelles tâches, avec peu d'instructions et pas assez de temps. Malgré les heures supplémentaires que vous faites, vous êtes en retard de plusieurs semaines.
<b>Affirmation (« je »)</b>	