# Apprenons l’assertivité !

*« Je voudrais apprendre à m’affirmer* » est une demande courante en coaching. Et c’est pour cela que j’ai souhaité orienter ce programme sur ce thème.

 Cette requête peut être explorée sous différents angles. S’agit-il de se faire entendre des autres ? de donner son opinion ? de cesser d’être « transparent » ? de se valoriser ? de devenir plus « mordant » dans les conversations ?

Que signifie « s’affirmer » ? L’affirmation de soi est une compétence relationnelle : c’est la capacité à exprimer ses idées, ses valeurs, ses émotions, ses besoins et ses limites, en se respectant soi et les autres.

## Je vous propose un petit questionnaire

1.Vous arrive-t-il d’acheter quelque chose que vous ne voulez pas vraiment, simplement parce que le vendeur vous en a persuadé ? OUI – NON

2. Lorsque vous ne comprenez pas vraiment ce qui est expliqué, demandez-vous facilement de répéter ou de clarifier ? OUI – NON

3. Avez-vous tendance à vous sentir coupable lorsque quelque chose ne se passe pas bien, même si ce n’est pas réellement votre faute ? OUI – NON

4. Avez-vous l’habitude de regarder vos interlocuteurs droits dans les yeux lorsque vous parlez ? OUI – NON

5. Doit-on souvent vous demander de parler plus fort afin d’être mieux entendu ?

OUI – NON

6. Êtes-vous facilement intimidé(e) par les personnes représentant l’autorité ?

OUI – NON

7. Avez-vous tendance à vous tenir bien droit ? OUI – NON

8. Vous arrive-t-il souvent d’être en colère, d’avoir envie de hurler, mais de vous taire ? OUI – NON

9. Parvenez-vous facilement à demander de l’aide (ou quoi que ce soit d’autre dont vous auriez besoin) sans vous sentir coupable ou embarrassé ? OUI – NON

## Explication des résultats au questionnaire

La personne assertive répond comme suit :

1 : Non – 2 : Oui – 3 : Non – 4 : Oui – 5 : Non – 6 : Non – 7 : Oui – 8 : Non – 9 : Oui

1. La personne assertive n’a pas peur de dire non. Elle se sent libre de faire les choix qui lui conviennent.

2. La personne assertive assume pleinement ses besoins. Elle ne craint pas le jugement des autres et n’a pas peur de formuler des demandes.

3. La personne assertive assume la responsabilité de ses propres attitudes, mais pas de celle des autres. Elle ne se sent pas coupable de ce qui échappe à son contrôle.

4. Le contact visuel franc et direct suggère la sincérité, la confiance en soi, la présomption d’être écouté et entendu ainsi que la disponibilité, l’écoute.

5. La personne assertive veut être entendue.

6. La personne assertive ne se laisse pas intimider par le statut de son interlocuteur, quel qu’il soit.

7. Une bonne attitude corporelle transmet une image positive. Lorsque le sujet est limité par un handicap physique, le regard et l’expression du visage peuvent également communiquer une image positive.

8. La personne assertive s’arrange pour que ses besoins soient respectés (autant que possible, et tout en respectant ceux des autres). Elle ne laisse pas les situations tourner en crise sans s’exprimer.

9. La personne assertive est capable de demander de l’aide (quel que soit son besoin) sans se sentir coupable et sans avoir peur de déranger. Le cas échéant, elle est capable de demander simplement si elle dérange ou non, et d’attendre le bon moment. Elle se respecte elle-même autant qu’elle respecte les autres.

## Comment faire alors pour devenir assertif?

 Il est essentiel d’abord de se connaître : comment affirmer ses besoins si on les connait mal ? comment faire part de ses émotions si on les identifie peu ? Comment présenter ses opinions si on ne les a pas approfondies ?

La quête de soi est l’affaire d’une vie ; on peut toutefois s’atteler à percevoir ses spécificités, à repérer ses valeurs essentielles, à explorer ses ressentis…

Par ailleurs, devenir assertif n’est pas inné, mais s’acquiert suite à un entraînement à communiquer : une profonde connaissance de soi amène à se respecter mais aussi à oser révéler aux autres qui on est. S’exprimer en défendant ses idées et ses droits auprès de son entourage permet d’affiner son habileté mais offre aussi des relations authentiques. Formuler clairement ses demandes et ses besoins est la seule manière d’avoir une chance de recueillir une réponse ; exprimer son émotion, même si elle est parfois négative, améliore les relations interpersonnelles.

## Mais comment ne pas agresser l’autre en s’affirmant ?

S’affirmer est un droit pour tous, pour peu que le respect soit de mise : « je comprends que tu ne sois pas de mon avis, mais mon opinion est toute autre ». Elever la voix et taper du poing sur la table pour faire entendre raison n’est pas un comportement assertif ; écouter l’autre et confronter ses idées avec fermeté et douceur est bien plus efficace et respectueux. Pour aller plus loin, une personne affirmée utilisera un langage adapté à l’autre, en se synchronisant (en étant sur la même longueur d’ondes) afin d’être compris et écouté et en usant d’empathie. Car s’affirmer ne peut se faire au détriment d’autrui, au risque de l’agresser et de tourner court au dialogue.

## Comment communiquer de manière assertive ?

Dire les choses sans détours, en faisant part de ses ressentis, en toute franchise mais en préservant la relation ; si vous êtes sous la coupe d’une émotion forte comme la colère, attendez que celle-ci s’atténue pour entamer une discussion. Renforcez le contrôle de votre comportement sans accumuler de rancœur, en exprimant explicitement ce qui vous convient et ne vous convient pas !

Assurez-vous aussi que votre interlocuteur est réceptif, qu’il est prêt à dialoguer ; si ce n’est pas le cas, la conversation sera biaisée.

## En résumé :

L’affirmation de soi passe par :

* Une bonne connaissance de soi, un repérage précis de ses ressentis, ses valeurs, ses idées.
* La prise de conscience de ses droits et des droits de tous à s’exprimer
* Des échanges interpersonnels de qualités, basés sur le respect, l’expression de demandes précises, l’écoute et l’empathie.

## Vous pouvez commenter ci-dessous ou par mail ;)

Bien cordialement,

Claire