

## Affirmons-nous [enfin]! (2)

Nous sommes donc entrées dans le vif du sujet: l'affirmation de soi est au coeur de nos modes de communication. Je vous propose de continuer sur le thème du comportement.

Le comportement assertif (ou affirmatif) est un comportement qui consiste à exprimer ses pensées, ses émotions et ses opinions et à défendre ses droits tout en respectant ceux des autres, ceci de façon directe, honnête et appropriée.

### Exprimer ses pensées, émotions et opinions

#### *Pensées*

Si on le juge approprié, il est important d'exprimer clairement ses pensées pour que les personnes de notre entourage puissent bien savoir ce qu'on pense et ce qu'on désire.

Ex. : «Je suis fatigué», «J'ai besoin d'aide».

#### *Émotions*

L'expression adéquate des émotions, même si elles sont parfois négatives, permet le plus souvent de mieux se sentir et d'améliorer ses relations interpersonnelles.

Ex. : «Je t'aime et j'apprécie ta présence», «Je ne comprends pas ton attitude qui me gêne».

#### *Opinions*

Une opinion est une façon personnelle de voir les choses. L'estime de soi passe entre autres par cette capacité de pouvoir exprimer adéquatement ses opinions.

Ex. : «Je trouve que ce vêtement te va bien».

### Défendre ses droits

Chacune, nous avons des droits et ceux-ci doivent être défendus s'ils sont menacés. Un des buts de l'affirmation de soi consiste à identifier ses droits et par la suite à acquérir les habiletés pour les défendre adéquatement.

Ex. : «Ça ne me convient pas de te prêter ce montant d'argent», «Je désire prendre plus de temps avant de choisir».

### Tout en respectant les droits des autres

Il est essentiel de reconnaître aux autres des droits identiques à ceux qu'on s'attribue à soi-même. C'est un aspect essentiel de l'affirmation de soi car celui qui ne respecte pas les droits des autres se comporte souvent de façon agressive.

Ex. : «Je respecte ton choix politique (Macron) mais je crois à un autre

programme (Mélénchon)», «Je comprends que tu sois en colère contre moi parce que je suis en retard».

### Ceci de façon directe, honnête et appropriée

#### Directe

Dire clairement les choses sans détours, telles qu'on les pense.

Ex. : "Prenons l'exemple de collègues qui vous invitent un jour de semaine à prendre une consommation après le travail. Vous n'aimez pas ces sorties improvisées, sachant qu'elles finissent souvent fort tard et qu'elles risquent de nuire à votre travail du lendemain.

**Vous pouvez alors justifier votre refus par un prétexte** : «J'ai mal à la tête, je suis fatigué, je suis occupé ce soir... »

**Mais une réponse directe est généralement préférable** : «C'est gentil d'avoir pensé à moi, mais je préfère ne pas sortir sur semaine parce que je suis en moins bonne forme le lendemain. Nous pourrions nous reprendre une autre fois».

#### Honnête

Dire franchement ce qu'on pense et ce qu'on ressent en évitant les mensonges ou les prétextes.

#### Appropriée

La personne qui s'affirme doit s'appliquer à préserver la qualité de sa relation et cela avec d'autant plus de soin que cette relation a de l'importance. Il est évident qu'on ne peut pas dire *tout* ce qu'on pense (choisir ce qui est pertinent), de *n'importe quelle façon* (utiliser un ton et une formulation convenables), ni *en toutes circonstances* (choisir un moment opportun).

**Ajoutons qu'il est souvent frappant de constater que bien des gens ont tendance à ménager les inconnus mais s'en permettent davantage avec leurs proches! Nous aurions pourtant tous avantage à être particulièrement respectueux de ceux que nous fréquentons au quotidien.**

Ex. : Si on a un reproche à formuler à son conjoint, il est préférable de le faire avec modération, lorsque la colère est tombée, quand on est seul avec lui et au moment où on le croit réceptif.

### AVANTAGES DU COMPORTEMENT AFFIRMATIF

<p>Le comportement affirmatif améliore à long terme le respect de soi, la confiance en soi et le respect des autres face à soi. Il permet d'obtenir de façon plus efficace ce qu'on désire et il renforce le sentiment de contrôle sur soi.</p>
---

#### Le respect de soi, la confiance en soi et le respect des autres face à soi

Quiconque agit de façon affirmative se sent davantage honnête, respecté et

améliore son estime de soi.

Ex. : Une jeune femme, mère de deux enfants, occupe un poste important dans une entreprise et assume la majorité des tâches ménagères à domicile. Elle est débordée et se sent exténuée. Elle demande et obtient la collaboration des autres membres de sa famille. Elle contribue ainsi à améliorer sa confiance en elle-même (parce qu'elle a réussi à obtenir de l'aide), à mieux se respecter elle-même (pour avoir eu le courage de faire cette demande) et à se faire davantage respecter par les membres de sa famille (pour avoir bien formulé sa demande et eu gain de cause).

### **Obtenir de façon plus efficace ce qu'on désire**

Il est plus facile d'obtenir ce qu'on désire en le demandant plutôt qu'en restant silencieux.

**Celui qui croit que les autres doivent deviner ses désirs risque fort d'être déçu.**

Ex. : L'employé surchargé de travail qui attend silencieusement qu'on lui offre de l'aide risque de voir son besoin ignoré. Il peut s'épuiser et accumuler beaucoup de frustration. S'affirmer lui permet de se faire aider en plus de prévenir frustration et ressentiment.

### **Renforce le contrôle de soi**

Si quelqu'un agit de façon affirmative, il risque moins de se sentir exploité, d'accumuler de la rancœur et il peut davantage s'impliquer dans une activité sans dépasser ses limites. Il devient ainsi plus apte à persister dans son attitude affirmative en plus d'acquiescer un meilleur contrôle de soi.

**J'espère que ce post vous inspire. Nous continuons très bientôt**

**Comme d'habitude, je vous invite à commenter par mail ou ci-dessous.**

Bien à vous,  
Claire