

Affirmons-nous[enfin] (3)

Je vous suggère de continuer notre travail en abordant les clés de l'affirmation de soi

Il existe bien des façons de s'affirmer. Les modes suivants sont les principaux : J'ai pris les exemples dans 2 ouvrages d'E. Mills.

- L'affirmation de base
- L'affirmation empathique
- L'affirmation progressive
- L'affirmation avec confrontation
- L'utilisation du langage formulé à la première personne.

L'affirmation de base se rapporte à l'expression simple et directe de ses droits, sentiments et opinions sans l'utilisation d'autres habiletés sociales telles que l'empathie, la confrontation, la persuasion, etc.

Ex. : Si quelqu'un est interrompu dans une conversation, il dit simplement : «Je m'excuse, j'aimerais finir ce que j'ai à dire». Un ami demande à une jeune fille de l'accompagner au cinéma et elle répond : «Je regrette mais je ne suis pas disponible ce soir».

L'affirmation empathique consiste à reconnaître dans un premier temps les droits, émotions et opinions de l'autre et dans un deuxième temps, à exprimer les siens.

Ex. : Une personne refuse une invitation en disant : «Je comprends ton désappointement mais je ne suis pas disponible ce soir». Un jeune homme recevant de son père des conseils qu'il ne désire pas répond : «Tu veux mon bien et je le comprends, mais je préfère prendre mes propres décisions».

L'affirmation progressive est celle par laquelle l'individu passe de l'affirmation de base à des formes plus fermes d'affirmation lorsque de façon insistante on ne tient pas compte de ce qu'il dit.

Ex. : Au cours d'une réception, on offre de l'alcool à plusieurs reprises à un invité qui n'en prend pas. La première fois l'invité répond : «Merci, je ne prends pas d'alcool» (affirmation de base). Puis : «C'est inutile d'insister, je ne prends jamais d'alcool». Finalement : «C'est la troisième fois que je refuse. Auriez-vous l'obligeance de ne pas insister davantage?»

L'affirmation devient ici plus ferme devant la demande qui se fait plus insistante et ce qui est approprié à la troisième fois ne l'aurait pas été à la première.

L'affirmation avec confrontation s'applique lorsqu'un individu ne tient pas ses engagements. Elle se déroule en trois temps : rappeler d'abord l'engagement initial, puis souligner les faits et enfin préciser les attentes. Elle a pour but d'exprimer un message très clair et d'éviter ainsi toute confusion à la suite des conséquences du non respect de l'engagement.

Ex. : « Je t'ai donné l'autorisation d'utiliser mes outils à condition de me le demander auparavant (premier temps, description de l'engagement). Maintenant tu les prends sans m'en parler (deuxième temps, description des faits). À l'avenir, je tiens absolument à être averti lorsque tu t'en sers sinon je ne te les prêterai plus (troisième temps, précision des attentes) ».

L'utilisation du langage formulé à la première personne

Concernant la communication en "je", je vous conseille Jacques Salomé.

L'utilisation du «je» plutôt que du «tu» ou du «vous» permet d'exprimer des pensées, émotions ou opinions désagréables (désapprobation, irritation, colère) tout en évitant d'accuser l'autre. On peut dissocier les quatre étapes suivantes:

- «Quand... (l'interlocuteur décrit objectivement le comportement de l'autre).
- «...les effets sont... (l'interlocuteur décrit quel est l'effet concret du comportement de l'autre sur sa vie ou ses émotions).
- «...je ressens... (l'interlocuteur décrit ses émotions).
- «...je préférerais... (l'interlocuteur décrit ce qu'il désire à l'avenir).

Ex. : Un individu s'adresse avec emphase à un collègue en retard à un rendez-vous sans raison valable : «Tu arrives avec une heure de retard (description du comportement) de telle sorte que nous n'aurons pas le temps de terminer ce travail que je m'étais engagé à finir aujourd'hui (description de l'effet concret du comportement). Je suis vraiment fâché car j'ai horreur de ne pas tenir mes engagements (description des émotions). À l'avenir, je tiens absolument à ce que tu sois plus ponctuel (description de ce qui est désiré dans le futur)».

Il est préférable de dire : «*Je déteste le communisme, le capitalisme, le socialisme ou le libéralisme*», plutôt que «*le communisme, le capitalisme, le socialisme ou le libéralisme sont mauvais*». Là, je ne me suis pas mouillée;) contrairement au précédent post!!

Même quand il s'agit d'exprimer des pensées, émotions et opinions **agréables, l'utilisation du «je» est souvent plus adéquate et plus nuancée.**

Ex. : «Je trouve votre chandail beau» plutôt que «Votre chandail est beau». «Je crois en l'idéologie socialiste» plutôt que «l'idéologie socialiste est la meilleure».

Je vous souhaite une belle réflexion personnelle. Nous finirons sur ce thème avec un dernier article. Et enfin, je vous proposerai de clore ce coaching par un bilan personnel et un étalement des étapes de votre quête... quoiqu'il en soit, notre quête de nous-même sera infinie !

Bien à vous,
Claire