

## L'AFFIRMATION DE SOI

Pour une description plus détaillée, voir le document portant sur l'affirmation de soi rédigé par Chaloult, L. et coll. (2014) sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com) dans la section grand public.

### Définition du comportement affirmatif

L'affirmation de soi consiste en la capacité d'exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions, et de défendre ses droits tout en respectant ceux des autres, ceci de façon directe, honnête et appropriée.

### Les trois aspects essentiels dont il faut tenir compte pour réussir à s'affirmer

- Connaître ses émotions, ses désirs, ses opinions et ses droits.
- Tenir compte des émotions, des désirs, des opinions et des droits d'autrui.
- Communiquer ses émotions, ses désirs, ses opinions et ses droits de façon adéquate.

### Reconnaître les autres comportements et leurs caractéristiques

**Soumis** : Incapacité d'exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions, ou les exprimer de façon inapproprié au détriment de ses propres droits (peut-être, je ne sais pas, etc.).

**Agressif** : Être en mesure d'exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions ainsi que de défendre ses droits, mais souvent au détriment des droits des autres, et ceci de façon directe et souvent honnête, mais plutôt inappropriée (hausser le ton, manifester de la colère, etc.).

**Manipulateur** : Exprimer de façon indirecte et souvent malhonnête ses émotions, ses désirs et ses opinions dans le but de satisfaire ses besoins et de défendre ses droits au détriment des besoins et des droits des autres (si tu m'aimes vraiment, tu...).

### Démarche recommandée

\* Si plus d'un comportement est repéré, la personne a intérêt à aborder chaque comportement séparément.

1. Cocher le comportement adopté\*.

Soumis      Agressif      Manipulateur      Affirmatif

2. Chercher d'où vient ce comportement et quand il a commencé.

3. Reconnaître les pensées se rattachant au comportement adopté.

4. Distinguer les avantages des inconvénients à court et à long terme du comportement

repéré.

5. Dresser la liste des avantages et des inconvénients apportés par une meilleure affirmation de soi.

6. Apprendre à s'affirmer avant de passer à l'action.

- Définir ses émotions, ses désirs, ses pensées et ses droits.
- Reconnaître ceux des autres personnes.
- Voir les compromis envisageables dans une situation donnée.
- Résumer la situation.
- Verbaliser les émotions suscitées par la situation.
- Élaborer les objectifs visés par la démarche.
- Considérer les conséquences et les risques découlant de la démarche.
- Répéter, si possible, l'affirmation au moyen de jeux de rôles ou autrement.

7. Passer à l'action.

- Dresser la liste des principales situations problématiques.
- Suivre un ordre croissant, c'est-à-dire commencer par la situation la plus facile.
- Dresser la liste de ses arguments en faveur d'un comportement affirmatif ou contre ce comportement en tenant compte des besoins et des droits de l'autre.
- Connaître les risques liés au comportement affirmatif et reconnaître les peurs et les pensées qui s'y rattachent.
- Se rappeler qu'il est préférable de juger l'acte et non la personne.
- Garder son calme.
- Accepter les compromis.
- Choisir le moment le plus approprié pour passer à l'action.
- Agir.

8. Évaluer les résultats.