

L’AFFIRMATION DE SOI

C'EST QUOI ?

L'affirmation de soi est le fait d'exprimer ce que tu ressens et ce que penses, tout en protégeant l'intégrité des autres ou celle de la personne qui reçoit le message (le récepteur).

En général, il y a quatre manières de s'affirmer et de communiquer dans la vie :

- **La passivité** (ne rien faire)
- **L'agressivité** (contraindre ou écraser l'autre)
- **La manipulation** (amener l'autre à croire ou à faire quelque chose à son insu pour notre propre bénéfice)
- **L'affirmation saine**

Les trois premières formes de communication sont à éviter puisqu'elles engendrent souvent des émotions négatives chez le récepteur, dont le ressentiment (ne pas lâcher prise face à des sentiments négatifs), le désir de revanche (chercher à faire du mal à la personne qui t'en a fait) et les remords (ne pas se sentir à la hauteur). L'affirmation de soi n'est pas de forcer un individu à adopter ton point de vue. C'est simplement de se définir soi-même : de dire ce que tu penses, ce que tu es, ce que tu ressens et ce dont tu as besoin.

COMMENT DÉVELOPPER UNE SAINE AFFIRMATION DE SOI ?

DEMANDE LA PERMISSION

D'abord, demande à la personne visée si elle accepte que tu fasses un commentaire sur un élément de son comportement. Lui dire, par exemple : « Est-ce que tu m'autorises à te faire une remarque qui pourrait être difficile à entendre, mais qui est importante pour moi et pour la qualité de notre relation? » Cela lui donnera la chance de se préparer pour ce qui suivra. En sachant qu'elle s'apprête à entendre des propos qui pourraient la déranger, la personne pourra plus facilement rester dans un état rationnel et ne pas se laisser emporter par l'émotion.

UTILISE LA TECHNIQUE DU POSITIF-CRITIQUE-POSITIF

On peut aussi l'appeler la technique du sandwich. Il s'agit de livrer un message qui commence par un commentaire positif (1^{ère} tranche de pain), suivi par le commentaire critique (la garniture), suivi par un autre reflet positif (2^e tranche de pain). Cela permet d'amorcer et de clore la démarche de manière positive.

PRATIQUE-TOI DANS DES CONTEXTES FAVORABLES

Entraîne-toi à t'affirmer d'abord avec des petites choses et avec des gens de confiance. Lorsque ces expériences se passeront bien, elles renforceront ton sentiment de confiance.

SOIS TOI-MÊME

Dis la vérité, tout en préservant l'intégrité du récepteur. Ne l'insulte pas, ne le rabaisse pas. Pratique ton affirmation de soi avec gentillesse, sympathie et élégance.

PARLE AU « JE »

Livre des messages centrés sur ton vécu. Par exemple : « Quand tu fais cela, JE me sens ainsi...car JE...et ce que JE te demande à l'avenir, c'est... ».



PRENDS RENDEZ-VOUS !

SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN POUR BÂTIR TON AFFIRMATION DE SOI, TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.