

# Affirmation de soi

*Si tu fends le cœur d'un  
homme, tu trouveras un soleil*

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles  
que nous n'osons pas, c'est parce que nous  
n'osons pas qu'elles sont difficiles »*

Confucius

# Définitions

(pas de définitions dans le Littré ou le Robert)

- Assertivité : caractéristique de quelqu'un qui exprime avec aisance son point de vue et ses intérêts, sans anxiété et sans dénier le point de vue des autres.

synonyme : affirmation de soi

(tiré du Grand dictionnaire encyclopédique Larousse)

- Assertion : proposition qu'on affirme avec conviction (vraie ou fausse)
- Assertivité : capacité à s'affirmer

# Définition de l'assertivité

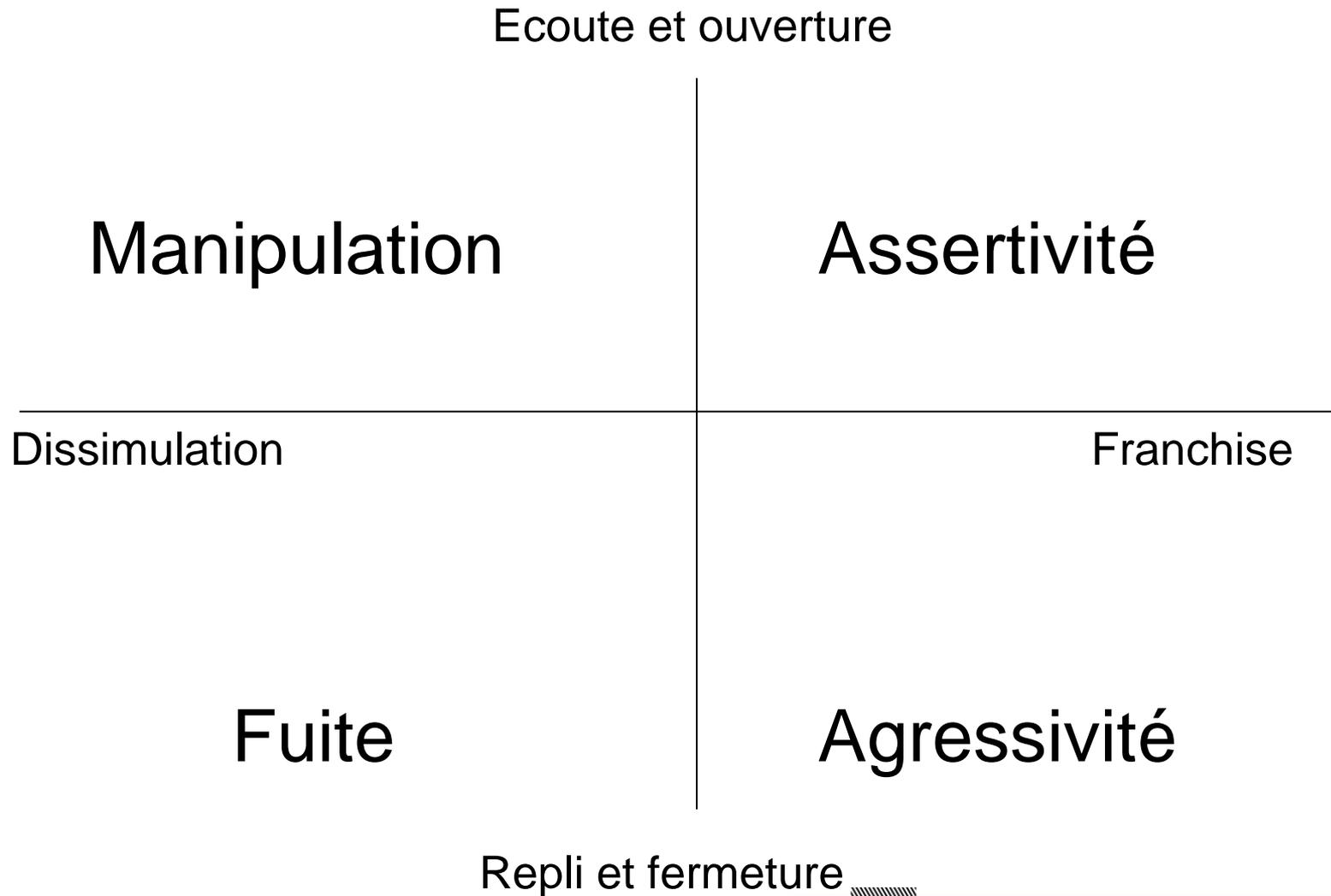
- Définir sa position
- Oser la faire connaître
- La défendre sans agressivité
- Admettre des points de vue différents
- Se sentir à l'aise après
- ... et garder la relation !

# Une attitude assertive:

- Regarder dans les yeux
- Posture confortable
- Voix ferme et assurée
- Ne pas avoir peur du silence

# TEST DE CHALVIN

# Assertivité: les 4 comportements



# La fuite

## Caractéristiques :

- inaction  
(travail sans intérêt, souvent lent)
- agitation  
(débordé en permanence)
- suradaptation  
(incapable d'initiative)
- violence  
(contre soi: maladie)

# La fuite

## Attitudes :

- la personne surmenée (toujours débordée)
- bloquée (tout problème la paralyse)
- "soupe au lait" (calme puis explosion soudaine)
- la temporisatrice (toujours une bonne raison pour remettre à plus tard)
- la velléitaire (commence tout et ne finit rien)
- l'idéologue (sait parfaitement expliquer pourquoi ça ne marche pas)
- la pessimiste (de toute façon, on n'y arrivera pas)
- la dépendante (attend tout des autres)
- la "bénéni-oui-oui" (pas contraignante, a peur du conflit)
- la geignarde (cherche à se faire plaindre)
- la conformiste (se confond dans le groupe)

# La fuite

Conséquences :

- le ressentiment et la rancœur
- une mauvaise communication avec les autres
- un gaspillage de temps et d'énergie
- une perte de respect de soi-même
- une souffrance personnelle

# La fuite

## Origines :

1. une fausse représentation de l'environnement, en particulier en ce qui concerne les rapports de pouvoir et d'influence (croire que l'autre peut avoir un pouvoir d'influence sur lui)
2. une dévalorisation trop grande de la situation, ce qui peut se traduire par une réduction de la capacité de résoudre le problème
3. le besoin d'être apprécié, entouré et aimé développe une attitude de passivité; il faut éviter les conflits

# L'attaque agressive

## Caractéristiques :

- son origine se trouve dans le caractère animal
- « je préfère manger qu'être mangé »
- réagit à une menace réelle ou supposée
- on attribue aux agressifs des réputations de tempérament puissant, fougueux, sensuel

# L'attaque agressive

## Les attitudes :

- l'autocrate (position hiérarchique dominante, doit "casser" l'autre)
- l'insurgé (position hiérarchique subordonnée, se sent investi d'une mission de dénonciation)
- l'esprit de contradiction (à défaut de s'imposer, ça vaut la peine de s'opposer)
- le "saboteur" ("je vous l'avais bien dit", catastrophe annoncée)
- la "grande gueule" (n'écoute pas les autres)
- le revanchard (toujours prêt à la vengeance)

# L'attaque agressive

## Les attitudes :

- le susceptible (cache mal sa profonde frustration)
- le solitaire (se défend en se mettant à distance)
- l'ostentatoire (écrase l'autre de sa présence)
- le prétentieux (se croit supérieur aux autres)
- l'arriviste (sa carrière au détriment de l'autre)
- l'intolérant (inquisiteur, tranche et condamne)
- le méprisant (air hautain, ironie cinglante)

# L'attaque agressive

Les conséquences :

- la revanche ou l'agressivité des victimes
- le mépris et la désapprobation
- la souffrance d'être mal aimé
- le manque de contacts (et donc d'infos)
- le gaspillage d'énergie

# L'attaque agressive

Les origines :

1. un taux élevé de frustration dans le passé
  - (diminuer sa frustration, reconnaître sa fragilité)
2. une peur latente, qui réapparaît et augmente la sensation d'attaque
3. un désir de revanche crée une attitude agressive

# La manipulation

Caractéristiques :

- comportement souvent inconscient
- être sincère et transparent, c'est dangereux
- la fin justifie les moyens
- il faut être plus malin que les autres

# La manipulation

## Attitudes :

- flatter et séduire (rapprochement tactique des autres)
- dévaloriser (pour déstabiliser l'autre)
- exagérer et caricaturer
- simuler et fabriquer (« Mentez, il en restera toujours quelque chose »)
- conspirer (être dans le secret des dieux)
- jouer la franchise (« Parlons franchement... »)
- culpabiliser
- manipuler inconsciemment (même en étant plein de bonnes intentions)

# La manipulation

Conséquences :

**Manipuler, c'est ne pas  
annoncer ses objectifs**

Ainsi pour le manipulateur:

- perd toute crédibilité
- perd la confiance

de plus pour le manipulé:

- la passivité (du fait de se sentir enfermé par l'autre)
- la rébellion ou la revanche («s'être fait avoir »)
- la méfiance (confiance rompue).

# La manipulation

Origines :

- les parents (« il est trop jeune, il ne peut pas comprendre »)
- l'éducation dite traditionnelle  
(« mentir aux enfants n'est pas mentir »)

**L'attitude de manipulation est celle qui consiste à manœuvrer dans l'insécurité pour impressionner l'autre, le suggestionner, l'intimider, le soumettre au chantage, etc.**

# L'assertivité

Boucle: estime personnelle  $\Rightarrow$  aptitude à l'assertivité

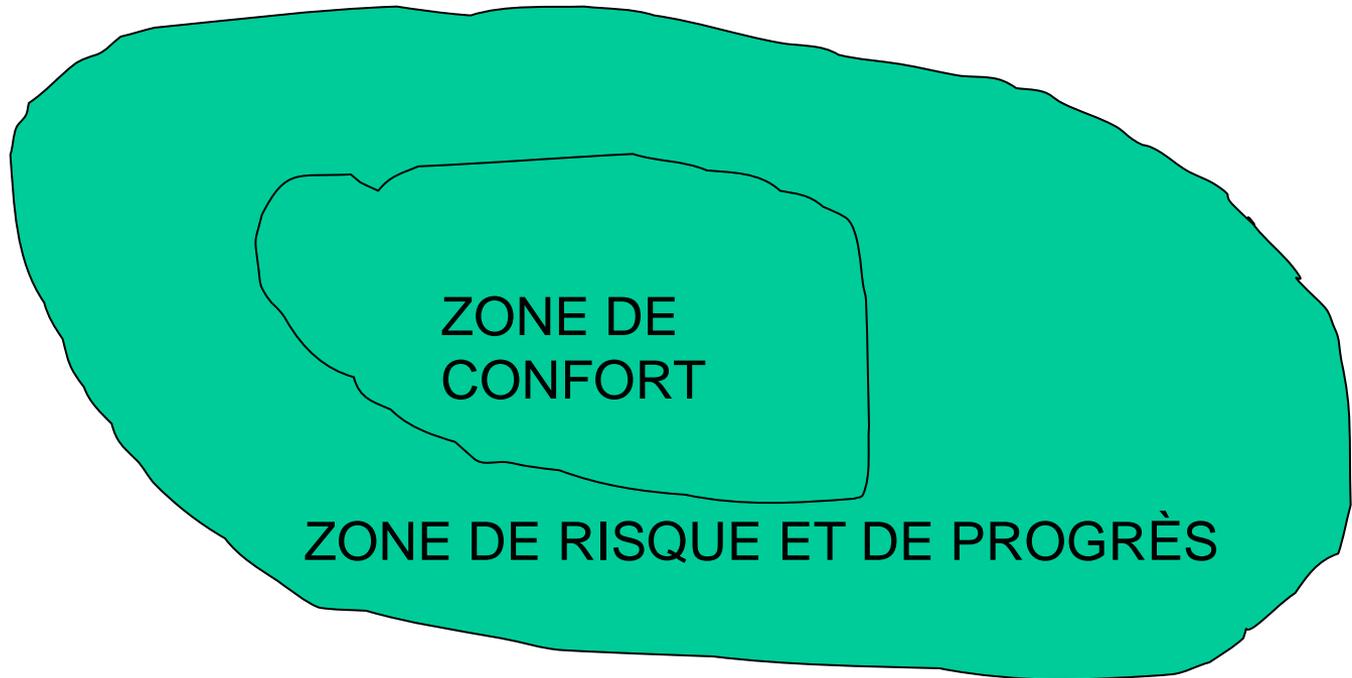
Trois phases :

1. croire en soi (estime personnelle)
2. passer à l'action pour augmenter ses compétences (autonomie)
3. décider d'agir de manière constructive dans la mesure de vos moyens (responsabilité)

# Usages de l'assertivité

## Les trois zones

ZONE DE  
PANIQUE

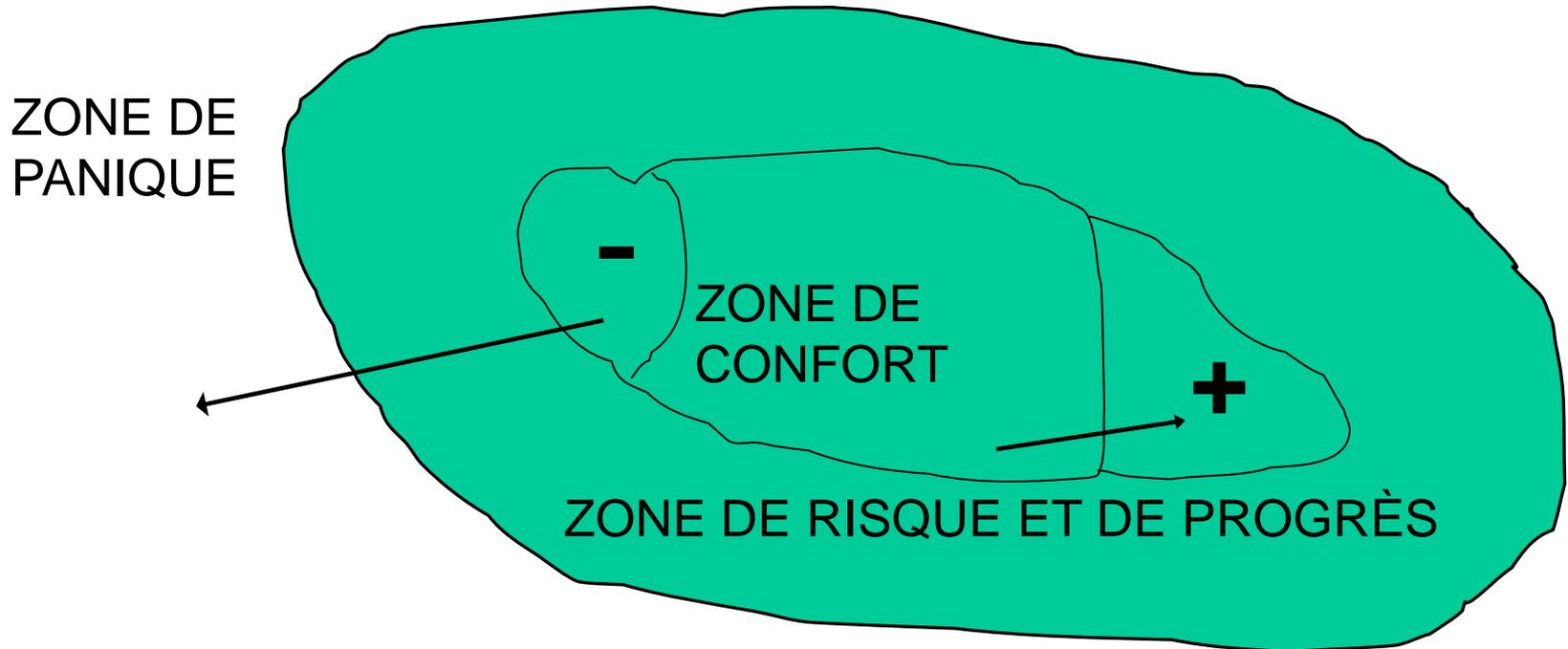


ZONE DE  
CONFORT

ZONE DE RISQUE ET DE PROGRÈS

# Usages de l'assertivité

## Elasticité des zones



# Usages de l'assertivité

- Faire une demande
- Initier, continuer, terminer un dialogue
- Dire NON
- Faire valoir ses idées
- Faire des reproches et des compliments
- Défendre ses droits
- Prendre la parole
- Verbaliser ce que l'on pense ou ressent (tout en restant détendu)
- Autre situation ?

# En particulier face à ...

- Hiérarchie
- Autorité
- Collaborateurs
- Auditoire
- Famille
- Inconnus
- Détresse
- Autres ?

# Choisissez votre objectif

A chacun le ou les siens ...

	Supérieur	Collègues	Equipe	♂	♀	Réunion	Autre ?
Demander							
Dire NON							
Détendu face à							
Compliments							
Reproches							
Initier le dialogue							
Continuer le dialogue							
Terminer le dialogue							
Défendre ses droits, ses idées							

# Assertivité dans le travail

## **Buts non assertifs :**

- vouloir être aimé plutôt que respecté
- faire en sorte que les autres aient besoin de moi
- chercher l'approbation de l'autre
- vouloir inspirer l'admiration ou la sympathie par son abnégation

## **Buts assertifs :**

- savoir situer son travail dans l'ensemble de sa vie, un but parmi les autres
- obtenir un travail adapté à ses goûts
- traiter les difficultés avec lucidité et réalisme
- négocier avec le système pour optimiser ses buts, personnels ou non

# Les limites de l'assertivité

- Risque excessif: danger
  - Ex: rapport de force défavorable
- Générosité
- Aucun bénéfice attendu
- Fragilité de l'interlocuteur
- Choix délibéré d'un autre comportement