QU'EST-CE QUE L'AFFIRMATION DE SOI ?

Les comportements affirmatifs

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

L'affirmation de soi est un apprentissage qui découle **des comportements affirmatifs.** L'affirmation de soi c'est la capacité à exprimer ses **émotions,** ses **pensées,** et ses **opinions** et de **défendre ses droits** tout en **respectant ceux des autres,** et ce, de façon **directe, honnête et appropriée. Les comportements affirmatifs ne sont pas innés, mais plutôt appris.**

L'affirmation de soi

- Est un **comportement relationnel**
- Se construit sur des notions **d'équilibre** et de **respect mutuel des droits**
- Permet **l'expression** des droits, des idées tout en **respectant** les droits et les idées de l'autre
- N'a pas comme objectif d'arriver à ses fins

Les habiletés du comportement affirmatif

1. **Capacité à s'exprimer à l'autre**
   - **Ses pensées :** Si on le juge approprié, il est important d'exprimer clairement ses pensées pour que les personnes puissent bien savoir ce qu'on pense et ce qu'on désire (ex. « je suis fatigué », « j'ai besoin d'aide »).
   - **Ses émotions :** l'expression des émotions permet le plus souvent de mieux se sentir et d'améliorer ses relations interpersonnelles (ex. « j'apprécie les services que tu me rends », « je ne comprends pas ton attitude qui me gêne »).
   - **Ses opinions :** Il s'agit de notre façon de voir les choses. L'expression des opinions contribue à une bonne estime de soi (ex. « tu as fait un excellent travail, bravo ! », « je trouve que ce manteau te va très bien »).

2. **Capacité à défendre ses droits à autrui tout en respectant les droits des autres**

   Les êtres humains possèdent des droits qui sont essentiels d'être défendus s'ils sont menacés. L'affirmation de soi passe par le développement des connaissances de ses droits dans le but d'y acquérir les habiletés pour les défendre adéquatement.
   - **Droit au respect** : « Je veux que tu me parles sur un ton plus calme »
   - **Droit de dire non, de mettre ses limites :** « Non je ne peux pas te prêter 100$ »
   - **Droit d'être fier, satisfait de soi :** « Super ! J'ai réussi mon examen de conduite ! »
   - **Droit d'être soi-même, de choisir ses valeurs et son style de vie :** « Écoute, je préfère m'entrainer le matin plutôt que le soir »

   Il est essentiel de reconnaitre aux autres les mêmes droits que les nôtres, sans quoi on ne parle pas de comportement affirmatif, mais plutôt de comportements agressifs.

Liste des droits fondamentaux

- □ Le droit de promouvoir sa dignité et le respect de soi sans porter atteinte aux droits des autres
- □ Le droit d'être traité avec respect
- □ Le droit d'être heureux, satisfait et fier de soi
- □ Le droit de ressentir et/ou exprimer des émotions
- □ Le droit de demander ce que l'on désire
- □ Le droit de dire non et de ne pas se sentir coupable
- □ Le droit de demander de l'information
- □ Le droit de prendre du recul et de réfléchir avant d'agir
- □ Le droit de changer d'avis
- □ Le droit d'en faire moins qu'on en est humainement capable
- □ Le droit à l'erreur
- □ Le droit de ne pas s'affirmer
- □ Le droit d'exprimer tous ses sentiments (agréables ou désagréables)
- □ Le droit de respecter nos valeurs et nos convictions
- □ Le droit de décider de ses priorités
- □ Le droit de ne pas être responsable des comportements/choix d'autrui
- □ Le droit d'avoir et de voir des amis
- □ Le droit d'être heureux

3. Capacité à émettre un message de façon directe, honnête et appropriée

- □ **Directe :** dire clairement les choses sans détour, tel qu'on les pense.
- □ **Honnête :** dire franchement ce qu'on pense et ce qu'on ressent en évitant les mensonges ou les prétextes.
- □ **Appropriée :** choisir ce qui est pertinent à dire, utiliser un ton et une formulation convenable, choisir un moment opportun.

Les avantages du comportement affirmatif

- □ Le respect de soi, la confiance en soi et le respect des autres face à soi
- □ Obtenir de façon plus efficace ce que l'on désire
- □ Un meilleur contrôle de soi

Les comportements non affirmatifs

Le comportement soumis ou passif

Incapacité à exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions, ou les exprimer de façon inappropriée au détriment de ses propres droits.

Causes du comportement soumis

- □ Peur de déplaire;
- □ Désir d'éviter un conflit à tout prix (peur du rejet, peur des représailles);
- □ Mauvaise compréhension du sens des responsabilités (peur de blesser l'autre, sentiment de culpabilité exagéré);
- □ Manque d'information sur les droits de la personne;
- □ Réticence à perdre les bénéfices secondaires de la soumission;
- □ Habiletés sociales déficientes;
- □ Renforcement positif des comportements antérieurs soumis.

Conséquences du comportement soumis

- À court terme ; évite les conflits, les tensions et les confrontations (renforce la réutilisation du comportement);
- À moyen terme : sentiment d'avoir été exploité et déception face à ce qu'elle considère comme des abus de la part d'autrui. Ressentiment, irritation, colère, comportements agressifs possibles;
- À long terme ; insatisfaction, anxiété, non-obtention de ce qu'elle désire, ressentiment face à l'entourage, etc.

Le comportement 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.

Causes du comportement manipulateur

- Désir d'atteindre ses fins à tout prix
- Permet souvent l'évitement des confrontations
- Sentiment de vulnérabilité
- Évitement d'un conflit

Conséquences du comportement manipulateur

- À court terme : obtient ce qu'il désire sans confrontation
- À moyen terme : anxiété, culpabilité, crainte d'être démasqué. Agressivité et ressentiment de l'entourage à son égard
- À long terme : méfiance, évitement et rejet de l'entourage à son égard, relations interpersonnelles, instables et de courte durée, anxiété, diminution de l'estime de soi

Le comportement agressif

Exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions et défendre ses droits, mais souvent au détriment des droits des autres, et ceci, de façon directe et souvent honnête, mais plutôt inappropriée (ex. hausser le ton, manifester de la colère, etc.).

Causes du comportement agressif

- Sentiment de vulnérabilité (peur d'être attaqué par l'autre dans une situation jugée menaçante)
- Croyances erronées concernant l'affirmation de soi
- Conséquences de la soumission antérieure
- Expériences émotives antérieures non résolues
- Réticence à perdre les bénéfices secondaires de l'agression (à court terme atteinte des objectifs visés, sentiment de domination, soulage la tension interne)

Conséquences du comportement

- À court terme : obtient ce qu'il désire, domine, est soulagé
- À moyen terme : culpabilité, embarras, colère et méfiance de l'entourage à son égard
- À long terme : insatisfaction, sentiment d'être incompris, isolé et rejeté. Détérioration des relations interpersonnelles

Références bibliographiques

Chaloult, L. et coll. (2018). *L'affirmation de soi*. Montréal, Canada: Éditeur Jean Goulet – tccmontreal, Repéré à https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/09/l_affirmation-de-soi-version-isbn-2018.pdf

Identifiez les comportements affirmatifs et non affirmatifs

Cochez s'il vous arrive d'adopter ce genre de comportement (√)
Indiquez si ce sont des comportements affirmatifs (Af), soumis (S), agressifs (Ag) ou manipulateurs (M)

1. ☐ ☐ Accepter une invitation par peur d'être blessé ou rejeté si vous refusez
2. ☐ ☐ Dire des injures à une personne qui a commis une erreur
3. ☐ ☐ Donner des excuses pour justifier votre absence
4. ☐ ☐ Crier pour obtenir ce que l'on veut
5. ☐ ☐ Refuser poliment un quart de travail supplémentaire parce qu'on doit se reposer
6. ☐ ☐ Accorder l'hospitalité à son ami plus longtemps que prévu pour ne pas lui déplaire
7. ☐ ☐ Dire oui aux nombreuses demandes de son employeur et ce, même si on est surchargé
8. ☐ ☐ Blâmer les autres pour sa faute
9. ☐ ☐ Nommer comment l'on se sent
10. ☐ ☐ Être incapable de dire à ses invités de partir en fin de soirée lorsque ceux-ci s'attardent indument
11. ☐ ☐ Ne pas manifester son désaccord face à une situation
12. ☐ ☐ Dire la vérité de façon claire, directe et respectueuse
13. ☐ ☐ Répondre à quelqu'un qui s'informe poliment : « ça ne vous regarde pas »
14. ☐ ☐ Explorer et dire tout ce que l'on pense et ce, de façon irrespectueuse
15. ☐ ☐ Nommer à l'autre nos insatisfactions
16. ☐ ☐ Exprimer nos émotions à l'autre
17. ☐ ☐ Faire semblant qu'on est supérieur aux autres (riche, influent, savant) pour impressionner
18. ☐ ☐ Faire semblant d'être malade
19. ☐ ☐ Combiner une demande à une menace
20. ☐ ☐ Mettre ses limites

Voir le document *L'affirmation de soi* disponible sur le site web TCCmontreal.com

Réponses

1. Soumis
2. Agressif
3. Manipulateur ou soumis
4. Agressif
5. Affirmatif
6. Soumis
7. Soumis
8. Manipulateur
9. Affirmatif
10. Soumis
11. Soumis
12. Affirmatif
13. Agressif
14. Agressif
15. Affirmatif
16. Affirmatif
17. Manipulateur
18. Manipulateur
19. Agressif
20. Affirmatif

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre