COMMENT S'AFFIRMER AU QUOTIDIEN ?

Les situations fréquentes d'application de l'affirmation de soi

Les demandes

Faire des demandes

- ☐ Formuler sa demande en termes de **comportements clairs et précis** (les comportements contrairement aux attitudes et aux émotions sont mesurables et observables)
    - Ex : « Pourrais-tu vider et ranger la vaisselle SVP ? » plutôt que « Pourrais-tu m'aider davantage dans le ménage ?».
- ☐ Formuler sa demande de façon **directe** (éviter les sous-entendus et les détours)
- ☐ Formuler sa demande en donnant **toutes les informations nécessaires**
- ☐ Formuler sa demande en laissant savoir **que cela n'est pas un ordre** et que l'autre a le choix de refuser

Refuser des demandes

- ☐ Être **direct** plutôt que d'inventer des excuses
- ☐ Exprimer **les raisons** qui motivent votre refus (opinions ou sentiments)
- ☐ Être **empathique** (reconnaitre l'émotion de l'autre)
- ☐ **Prendre le temps** de réfléchir avant de prendre une décision

Compliment et affection

Exprimer des sentiments et de l'affection

- ☐ Être sincère
- ☐ Être spécifique
- ☐ Éviter d'associer les compliments aux critiques. **Éviter les MAIS**. Ex. « Tu es vraiment gentille, MAIS tu es toujours en retard »
- ☐ Éviter d'associer les compliments aux demandes.

Accepter les compliments ou l'expression de l'affection

- ☐ Dire « Merci »
- ☐ Sourire
- ☐ Partager le plaisir
- ☐ Éviter de nier ou rejeter le compliment
- ☐ Éviter de retourner automatiquement un compliment

Critique

Formuler une critique ou exprimer de la colère

- □ Utiliser le « je »
- □ Être spécifique
- □ Garder le « focus » sur l'objet de la discussion
- □ Laisser à l'autre l'occasion d'exprimer son point de vue

Faire face à la critique ou à la colère des autres

- □ Bien comprendre la cause de la critique ou de la colère de l'autre (demander des clarifications au besoin)
- □ Désamorcer le comportement agressif (rester calme, poli, ne pas retourner l'attaque)
- □ Garder le focus sur l'objet de la discussion

Mettre un terme à l'affrontement

- □ En cas de dispute qui se prolonge, en cas d'impasse, de fermeture à la discussion ou encore de perte de contrôle de la part d'un des partis, mettre fin à l'affrontement
- □ Mettre un terme si l'objectif est d'avoir raison plutôt que de trouver une solution

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

- □ Définir ses émotions, ses désirs, ses pensées et ses droits et reconnaitre celles des autres personnes
- □ Voir les compromis envisageables dans une situation donnée
- □ Résumer la situation
- □ Verbaliser les émotions suscitées pas la situation
- □ Élaborer les objectifs par la démarche
- □ Considérer les conséquences et les risques découlant de la démarche
- □ Visualisation de l'affirmation avant la mise en action

Passer à l'action

- □ Dresser la liste des **principales situations problématiques** (ordre croissant)
- □ Dresser la liste de **ses arguments** en acteur d'un comportement affirmatif ou contre ce comportement, en tenant compte des besoins et des droits des autres
- □ Se rappeler qu'il est préférable de se baser sur un **fait observable** (comportement spécifique d'une personne) et non de la personne
- □ Garder son calme
- □ Accepter les compromis
    - Choisir le moment le plus approprié pour passer à l'action
    - Parler au "je"
    - AGIR!

Méthode de communication non violente : La technique DESC

D	Description des faits	“Quand …”
E	Expression de ses émotions ou reconnaissance des émotions de l’autre	“Je me sens…”
S	Solutions envisagées	“J’aimerais …”
C	Conséquences positives pour favoriser la collaboration de l’autre (facultatif)	“De cette façon …”

Exercez-vous avec une situation de votre quotidien

D	Description des faits	_____ _____ _____
E	Expression de ses émotions ou reconnaissance des émotions de l’autre	_____ _____ _____
S	Solutions envisagées	_____ _____ _____
C	Conséquences positives pour favoriser la collaboration de l’autre (facultatif)	_____ _____ _____

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

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

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