

## L’AFFIRMATION DE SOI

L’affirmation de soi est un style d’interaction sociale qui découle d’une attitude basée sur le sentiment que tu es un individu qui a autant de valeur que tous les autres avec qui tu entres en relation. Le noyau de l’affirmation de soi est tout simplement l’expression de tes opinions, de tes besoins et de tes sentiments.

### Les droits humains associés à l’affirmation de soi

- Dire « je ne sais pas »
- Dire « non »
- Avoir une opinion et l’exprimer
- Ressentir des émotions et les exprimer
- Prendre ses propres décisions et gérer leurs conséquences
- Changer sa décision
- Décider comment passer son temps

### Les avantages de l’affirmation de soi

- Permettre de rester en contact avec soi-même (ses besoins, ses opinions, ses désirs)
- Vivre pleinement son individualité
- Exprimer à voix haute une idée permet d’apporter des résolutions
- Être plus spontané
- Satisfaire plus facilement ses besoins lorsque l’aide des autres est nécessaire
- Devenir plus intéressant, passionné et motivé
- Développer son estime de soi et sa confiance en soi
- S’améliorer, puisque s’affirmer devient plus facile chaque fois qu’on le pratique
- Entraîner le comportement réciproque de la part des autres afin d’enrichir les relations et d’éviter des conflits
- Diminuer les frustrations et les ressentiments

### Améliorer l’affirmation de soi pour initier une conversation

- Arrête de penser que tu es inintéressant ou sans valeur.
- Parle de toi et questionne l’autre sur des aspects plus personnels de sa vie (intérêts, expériences, anecdotes, opinions et sentiments).
- Cesse de ramener la conversation vers des éléments superficiels (c’est dans le partage d’expériences et non de faits que la relation s’enrichit).
- Une relation débute habituellement d’un sujet simple, connu des deux parties, qui n’est pas trop délicat.

### Améliorer l’affirmation de soi pour s’intégrer à une conversation

- Cesse de te centrer sur tes craintes de rejet, et dirige ton attention à écouter la discussion. Il est difficile de participer à une conversation lorsqu’on ne se concentre que sur ce qu’on doit faire et dire.
- Démontre ton intérêt par le non-verbal (regard, posture, acquiescements, mimiques et sourire).
- Participe à la dynamique du groupe, sois verbal. Ne sois pas un simple observateur.
- Évite les introductions négatives, car cela porte les interlocuteurs au jugement.
- Confronte les points de vue sans agressivité. Reste ouvert sans pour autant délaissé tes opinions.
- N’hésite pas à t’impliquer dans la conversation même si tu maîtrises moins le sujet. Cela te permettra d’acquérir et de partager de nouvelles connaissances.
- Place respectueusement des limites dans les relations non souhaitées.

### Les outils pour s’affirmer sainement

- Utilise une voix posée et assurée.

- Sois clair et précis lorsque tu communique de l'information ou des explications.
- Questionne l'autre directement afin de l'aider à préciser sa pensée.
- N'hésite pas à demander un délai de réflexion pour contrer l'effet surprise.
- Exprime, lorsque c'est approprié, tes émotions et sentiments.
- Exprime-toi au « je » et répond de façon ferme et non floue.
- Évite de t'exprimer de façon incertaine ou hésitante.
- Reconnais tes torts sans prendre ceux qui ne t'appartiennent pas.
- Évite de discuter si tu es trop en colère.
- Sache trouver un compromis, une alternative.
- S'affirmer ne signifie pas être inattentif à l'autre, mais plutôt de prendre sa place tout en laissant l'autre prendre la sienne.
- Commence à t'exercer dans des situations suscitant peu d'anxiété, pour ensuite explorer des situations plus délicates.

### **Quand il est difficile de s'affirmer**

Il est souvent difficile de s'affirmer en raison de la crainte qu'on ne sera peut-être pas approuvé. S'affirmer, c'est oser demander et refuser, et cela demande de surmonter certaines peurs, comme la peur de déranger, d'attirer l'attention, de mal s'exprimer, de créer un conflit, de blesser ou d'être rejeté.

Les questions suivantes peuvent aider à éclairer son besoin de s'affirmer :

- Quelle est la part de peur, de crainte, de gêne que je ne désire pas affronter dans cette situation?
- Qu'est-ce que je risque de perdre ou de ne pas obtenir si je ne m'affirme pas?
- Quelles seront les conséquences sur mes sentiments et mes pensées (irritation, révolte, découragement)?
- Quelles seront les conséquences sur la relation avec la personne concernée si je ne m'affirme pas?
- Que va-t-il se passer si je réussis à m'affirmer?
- Quelles seront les conséquences sur mes sentiments et mes pensées si je réussis?
- Quelles seront les conséquences sur la relation avec la personne concernée si je réussis?

L'affirmation de soi est une habileté qui se pratique. C'est en s'affirmant qu'on développe sa confiance en soi, son estime de soi. Il peut avoir des moments où il est préférable de ne pas s'affirmer, de ne rien dire, de plutôt quitter la situation. Cependant, dans la majorité des situations, s'affirmer nous permet de nous sentir plus satisfait dans nos relations et d'améliorer notre bien-être.

