



# Comment développer un comportement AFFIRMÉ

**Avant toute chose**, assurez vous d'avoir la bonne définition de l'affirmation de soi.

Avoir un comportement affirmé se signifie pas imposer son point de vue.

Avoir un comportement affirmé ne signifie pas écraser l'autre pour des gains matériels.

Avoir un comportement affirmé signifie exprimer ce que l'on pense et ressent tout en respectant ce que l'autre pense et ressent. L'affirmation de soi prône l'équilibre relationnel.

Avoir un comportement affirmé réfère à la capacité d'exprimer ses besoins, ses sentiments, ses droits, en se sentant à l'aise et en respectant les autres. Ce comportement prône l'équilibre, la bienveillance, l'authenticité et l'intelligence émotionnelle. Vous avez tout à y gagner !

Ensuite, lisez attentivement les 14 conseils ci-dessous afin de vous entraîner à développer un comportement affirmé. Positionnez-vous sur chacun d'entre eux en indiquant "Utile", "Peut-être" ou "Trop dur".

Ces informations sont précieuses pour la suite.

**1 – Acceptez de ne pas être parfait(e).** C'est dur, pourtant, c'est la réalité. Nous pouvons chercher à atteindre la perfection (et y mettre beaucoup d'énergie) pour être accepté(e) mais elle ne sera jamais atteinte. Car la règle de la perfection sort de tout contexte. Or, en tant qu'être humain, nous ne pouvons nous isoler d'un contexte (personnel, environnemental, événementiel, etc.). L'imperfection n'est pas négative, elle est universelle. Être imparfait ne signifie pas être inférieur, juste être humain. Même les plus gentils d'entre nous ont des défauts. Même Superman est imparfait.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**2 – Changez de méthode.** Nous avons coutume de penser qu'une estime de soi positive amène une bonne confiance en soi et permet de ce fait d'avoir un comportement affirmé. C'est vrai. Mais la réciproque est vraie aussi. En développant votre affirmation de soi, vous vous rendrez compte que vous pouvez le faire (confiance en soi) et votre image de vous-même ne fera qu'augmenter (estime de soi). N'attendez pas une bonne estime de soi pour vous affirmer, c'est en vous affirmant que vous gagnerez en estime de soi !

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**3 – Favorisez l'auto-compassion.** Écoutez votre monologue intérieur, cette petite voix qui parle de vous au creux de votre oreille. Que dit-elle ? Imaginez à présent que vous disiez exactement la même chose à votre meilleur(e) ami(e) ou que votre meilleur(e) ami(e) ait le même discours que vous envers vous. Aïe ! Lors de situation négative, nous avons malheureusement tendance à nous flageller alors que nous avons besoin de soutien. Autorisez-vous à adopter un discours bienveillant envers vous-même, comme vous le feriez pour les autres.

Utile  
Peut-être  
Trop dur



# Comment développer un comportement AFFIRMÉ



## Le saviez-vous ?

L'affirmation de soi est un comportement qui s'apprend (il n'est donc pas inné). Lorsqu'il apprend à marcher, un bébé tombe en moyenne 2000 fois. En tant qu'adulte, nous aimerions réussir parfaitement un nouvel apprentissage dès la première fois. Si tous les bébés avaient ce réflexe... Laissez vous le temps d'apprendre à vous affirmer !

4 – **Questionnez les bénéfiques.** Bien que récente (les débuts datent des années 1970), l'affirmation de soi est une méthode de communication scientifiquement validée et qui a fait ses preuves dans de nombreuses disciplines. Bien des recherches en psychologie ont appuyé les bénéfiques de ce comportement relationnel. Diminution des complexes d'infériorité, de culpabilité ou d'échec, diminution des ruminations, augmentation de l'estime de soi, amélioration du sang froid, diminution du stress, activation de motifs de progrès personnels... Orientez les vôtres !

Utile  Peut-être  Trop dur

5 – **Ciblez votre objectif.** Le premier objectif de l'affirmation de soi est avant tout l'expression de soi. Le second objectif consiste à améliorer sa communication, sa connaissance de soi et sa découverte de soi. Le troisième vise à gérer son stress et à évacuer les non-dits. Enfin, le résultat positif de l'interaction (demande, refus, compliment, critique...), lui, est la "cerise sur le gâteau". Gardez en tête que vous cherchez à vous exprimer dans un objectif de gains relationnels et émotionnels, pas uniquement matériels (c'est au contraire le but du comportement agressif).

Utile  Peut-être  Trop dur

6 – **Développez votre empathie.** Imaginons que votre meilleur(e) ami(e) soit tombé(e) dans un trou. Vous pourrez adopter 4 attitudes envers lui/elle. Avec une attitude apathique, vous ne faites rien. Vous êtes dans l'indifférence. Vous regardez votre ami(e) en difficulté sans agir. Avec une attitude antipathique, vous êtes contre votre ami(e). Vous pouvez soit fuir dans la direction opposée, soit l'enfoncer davantage dans le trou dans lequel il/elle se trouve déjà en difficulté. Avec une attitude sympathique, vous allez avec votre ami(e) dans le trou. Vous êtes ensemble dans la même difficulté. Enfin, avec une attitude empathique, vous restez à l'extérieur du trou afin de lui fournir votre aide. Vous comprenez ses difficultés tout en gardant une distance pour agir. Vous êtes bienveillant(e) sans forcément vous mettre entièrement à sa place.

Utile  Peut-être  Trop dur



# Comment développer un comportement AFFIRMÉ



## Le saviez-vous ?

Lorsque nous communiquons, le non-verbal possède à lui-seul un poids d'environ 80%. Certes, nous pouvons donc faire attention aux mots que nous employons mais ces derniers ne constituent que 20% de votre message.

Ton de la voix, regard, posture, gestuelle et distance interpersonnelle sont des éléments clés à respecter pour acquérir un comportement affirmé.

**7 – Réglez votre non verbal.** Observez et modifiez les composantes de votre non verbal afin de développer un comportement affirmé. Entraînez-vous afin que le ton de votre voix soit posée sans être faible ni fort. Adoptez un regard en alternance plutôt que fuyant ou intrusif. Gardez une posture droite et digne en évitant de vous recroqueviller ou de trop vous redresser. Maintenez une gestuelle souple pour ne pas tendre vers l'hésitante ou la saccadée. Enfin, respectez la "bulle" de chacun lorsque vous vous rapprochez. Votre message n'en sera que plus écouté, entendu et compris.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**8 – Acceptez la différence.** Chacun a son "intégrité". Vous avez la vôtre, l'autre a la sienne. Cette intégrité rend compte de différents éléments individuels (valeurs, besoins, goûts, motivations, forces, faiblesses, personnalité, etc.). Parfois, ces deux intégrités peuvent se rejoindre et être complémentaires ("nous avons des points communs") mais, sur d'autres axes, elles sont différentes ("nous n'avons pas les mêmes points de vues ou la même manière de fonctionner"). Il est important de respecter l'intégrité de chacun (celle de l'autre comme la vôtre). C'est la ligne de conduite du comportement affirmé : un équilibre dans la relation.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**9 – Réappropriiez-vous votre estime de soi.** Ne mettez pas votre estime de soi exclusivement dans le regard de l'autre. Cela signifierai lui donner une télécommande et lui laisser le loisir de décider, pour vous, de vos pensées, vos émotions et vos actions. Être sensible au regard d'autrui est normal (nous sommes des êtres sociaux) mais en dépendre est tout autre chose. Apprenez à vous faire une observation et une opinion plus objective, par vous-même, en questionnant les points forts et les axes à améliorer selon les situation. L'être humain est fait pour apprendre et il ne cesse d'évoluer ou de s'améliorer... à condition de le vouloir.

Utile  
Peut-être  
Trop dur



# Comment développer un comportement AFFIRMÉ



## Le saviez-vous ?

Le comportement manipulateur est loin de référer à l'affirmation de soi. Adopter la manipulation rend compte d'une faible confiance en soi et d'une estime de soi instable. Manipuler rejoint le fait de flatter, séduire, culpabiliser, dévaloriser, exagérer, fabuler, simuler, jouer avec la franchise, dissimuler et calculer afin d'obtenir ce que l'on souhaite. L'opposé radical de l'affirmation de soi !

10 – **Évaluez-vous justement.** Notez que nous parlons de “comportement” affirmé, et non d’une “personne” affirmée. La différence est de taille, entre “avoir/faire” et “être”. Cette distinction est importante car nous avons une tendance plutôt naturelle et automatique à nous évaluer globalement. Bien que nous ayons tendance à nous définir à partir d’un comportement isolé (oui, généralement un seul suffit), il est important de garder à l’esprit que nous avons ou faisons sans nécessairement être. Seules la répétition et la fréquence d’un comportement peut vous permettre de vous définir à partir de celui-ci (parmi d’autres, d’ailleurs). Répétez donc un comportement affirmé !

Utile  
Peut-être  
Trop dur

11 – **Utilisez vos émotions.** Une émotion est un signal d’alarme, elle nous indique qu’un besoin n’est pas comblé ou qu’une valeur n’est pas respectée. Chaque émotion a ses fonctions. Par exemple, la peur est l’émotion du danger (fonction de sécurité). La tristesse est l’émotion de la perte (fonction de réconfort). La colère est l’émotion de l’injustice (fonction de réparation). La joie est l’émotion de la victoire (fonction de célébration). Chaque émotion est utile et il n’existe pas d’anesthésie sélective. Développez votre intelligence émotionnelle afin d’identifier vos ressentis (nous ne pouvons pas agir sur l’émotion si nous ne la percevons pas, comme nous ne pouvons pas agir sur un obstacle si nous ne le voyons pas). Verbalisez vos émotions afin de les réguler et gagner en authenticité.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

12 – **Contextualisez plutôt que généralisez.** Tout être humain fonctionne de la même façon. Lors d’une situation où nous ressentons une émotion intense, nos pensées deviennent dysfonctionnelles et rigides et notre comportement inadapté. Si cette situation a été mal vécue, nous avons tendance à croire que, à chaque fois que nous allons nous retrouver dans cette même situation, les choses vont mal se passer. C’est ce que l’on appelle le cercle vicieux par anticipation. Acceptez que les choses puissent se passer autrement en agissant différemment.

Utile  
Peut-être  
Trop dur



# Comment développer un comportement AFFIRMÉ



## Le saviez-vous ?

Le comportement inhibé ou passif est utile pour être accepté. Le comportement excessif ou agressif est utilisé pour obtenir des bénéfices matériels et personnels. Le comportement affirmé est utilisé pour des bénéfices à la fois matériels, personnels mais aussi relationnels et émotionnels. Il s'utilise lorsque nous désirons préserver la relation et favoriser la communication.

13 – **Osez !** Nous avons tous le droit d'exprimer nos besoins, nos valeurs et de nous respecter (soi-même et en communauté). L'affirmation de soi permet d'éviter le conflit de valeurs ou l'incohérence entre nos besoins et nos actions. Elle nous invite à nous exprimer plutôt que de réprimer, à exposer plutôt que d'exploser. Entraînez-vous de manière **hiérarchisée** (en commençant par des situations simples à moindre valence émotionnelle), **répétée** (c'est en faisant qu'on apprend) et **prolongée** (l'intensité émotionnelle diminue lorsque nous nous exposons un certain temps). Vous gagnerez en efficacité !

Utile  
Peut-être  
Trop dur

14 – **Acceptez de ne pas être parfait(e)**. Mieux vaut 2 fois qu'une ! Il est en effet techniquement impossible d'avoir un comportement affirmé 100% du temps. L'affirmation de soi est un comportement relationnel se situant sur un juste milieu entre la passivité et l'agressivité. Bien qu'elle puisse être très importante dans le maintien de la relation, certaines réactions non affirmées sont normales, comme l'apathie ou l'antipathie face à l'agressivité (face à des situations stressantes, l'empathie est difficile à adopter). Acceptez donc d'être, comme tout le monde, un être humain imparfait mais qui se situe, comme la plupart d'entre nous, sur un juste milieu, en allant dans ce sens.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**Et maintenant ?** A partir d'aujourd'hui, décidez de mettre en place les conseils "Utile" pour vous. Ensuite, ajoutez-y les conseils "Peut-être". Enfin, les conseils "Trop dur" ne vous sembleront plus si difficile. Et si c'est le cas, laissez vous le temps de les pratiquer plus tard.