



Faire et recevoir un COMPLIMENT de manière AFFIRMÉE

Avant toute chose, partez du principe qu'un compliment est un message positif.

Face à une situation positive, il est donc normal de ressentir des émotions positives. Logique ! Le compliment est un message simple visant à renforcer la relation (enjeu d'intimité) mais aussi à renforcer l'adoption d'un comportement ou d'une attitude par un individu (enjeu de reconnaissance). De plus, il permet un équilibre avec les messages négatifs comme les critiques. Si la verbalisation ou la réception d'un compliment peut s'avérer difficile pour vous, questionnez vos blocages, vos freins et vos obstacles. Relativisez ensuite votre monologue intérieur afin de vous donner l'opportunité de développer votre affirmation de soi sur ce point.

Ensuite, lisez attentivement les 13 conseils ci-dessous afin de vous entraîner à faire et recevoir un compliment de manière affirmée. Positionnez-vous sur chacun d'entre eux en indiquant "Utile", "Peut-être" ou "Trop dur".

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – Respectez les règles. Formuler un compliment de manière affirmée se doit de respecter certaines règles. Un compliment est sincère et authentique (il n'y a pas d'intérêt à mentir sur ce point). Un compliment est immédiat et spontané. Un compliment est spécifique, sur un fait ou un comportement précis. Enfin, un compliment est isolé de tout autre type de message, neutre (demande, refus) ou négatif (critique). Mélanger ces messages amènent une confusion et dénature malheureusement considérablement les fonctions et enjeux du compliment. Vous êtes prévenu(e)...

Utile
Peut-être
Trop dur

2 – Impliquez-vous. La base d'un compliment affirmé est l'expression de soi, en son nom propre. Plutôt que d'adopter les réflexes "C'est..." ou "Tu...", privilégiez une implication personnelle référant à votre point de vue particulier : "Je trouve que...", "Pour moi...", "J'aime...". En favorisant cette nouvelle habitude, vous gagnerez en confiance et estime de soi. Vous vous donnez l'opportunité de vous exprimer pour vous.

Utile
Peut-être
Trop dur

3 – Soyez précis. Il y a une grande différence entre dire à quelqu'un "Tu es génial(e) !" et "J'apprécie vraiment quand tu fais cela". Cela donne l'opportunité à votre interlocuteur de savoir précisément sur quel aspect de sa personne vous le complimentez et diminue ainsi la probabilité que celui-ci rejette ou refuse le compliment que vous lui adressez. La remise en cause d'un fait spécifique est évidemment plus difficile qu'une généralité.

Utile
Peut-être
Trop dur



Faire et recevoir un COMPLIMENT de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

Un compliment est formulé à un instant t, au sujet d'un objet précis, dans un contexte particulier. Il n'a pas d'autres enjeux que de faire plaisir, à soi comme à l'autre. Il n'y a donc pas d'exigence particulière à se fixer quant au maintien de l'attitude ou du comportement ciblé. Restez flexible !

4 – **Verbalisez votre émotion.** Permettez-vous de déposer votre émotion en toute authenticité, cela vous permettra de la réguler et de faire connaître votre ressenti à votre interlocuteur (il ne les voit pas ou ne les devine pas forcément). Cela vaut tant pour les émotions positives (plaisir) que négatives (vous avez le droit de vous sentir gêné(e) ou mal à l'aise en formulant un compliment). Verbalisez votre émotion afin de rendre plus compréhensible votre message par autrui.

Utile Peut-être Trop dur

5 – **Acceptez la différence.** En recevant comme en faisant un compliment, partez du principe que votre interlocuteur n'a pas forcément le même point de vue que vous ou ne voit pas les mêmes choses que vous. Ce dernier a donc le droit de ne pas reconnaître le compliment que vous lui adressez (comme vous avez le droit de ne pas reconnaître celui qu'il vous formule). En tant qu'être humain, nous interprétons les événements et les messages selon notre vécu, notre histoire, notre personnalité et nos croyances. Comme une sorte de filtre. D'ailleurs, nous retenons essentiellement ce qui valide nos croyances (il s'agit du biais de confirmation). Vous et autrui n'avez donc pas la même attention accrue sur les mêmes éléments. Retenez cela lorsque vous formulez et recevez un compliment ! Le point de vue est juste différent... mais il n'est pas faux pour autant.

Utile Peut-être Trop dur

6 – **Relativisez vos pensées négatives.** Votre interlocuteur se trompe sur vous ? Autrui a le droit de formuler un compliment tout autant que vous avez le droit d'en formuler aussi. En recevant un compliment, demandez-vous si votre interlocuteur n'y connaît rien au sujet qu'il aborde (oui ? non ?). Questionnez vous ensuite sur son degré d'idiotie (idiot(e), oui ou non ?). Enfin, demandez-vous à quel point la personne cherche à être malveillante en vous adressant un compliment (oui ? non ?). Trois questions simples pour repenser le compliment tel qu'il est : tout simplement un message positif parfois hors de votre champs de vision.

Utile Peut-être Trop dur



Faire et recevoir un COMPLIMENT de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

L'équivalent physique du compliment est le cadeau (que nous offrons ou que nous recevons). Observez votre manière d'offrir (pourquoi le faites-vous ?) et de recevoir un cadeau (comment le faites-vous ?) et comparez avec votre façon de recevoir et de donner un cadeau. Quelle différence voyez-vous ?

7 – **Ne confondez pas.** Il y a une grande différence entre accepter un compliment reçu et être prétentieux(se). La prétention se caractérise par un sentiment de supériorité et une déformation des faits. Sachez d'ailleurs que les personnes ayant peur de devenir prétentieuses sont justement celles qui le deviennent le moins. Acceptez les compliments, pour vous, tout en restant humble et modeste, vous n'avez pas besoin de faire étalage de ces messages positifs pour les assumer.

Utile Peut-être Trop dur

8 – **Ne tombez pas dans le piège** des réactions automatiques. Une réponse non-affirmée face à un compliment s'observe en cas de négation ("tu plaisantes !"), d'ignorance (silence), de dérision ("je sais oui"), de banalisation ("c'est normal"), de pin-pong ("toi aussi !") ou de doute ("ah bon ? Tu es sur ?"). Imaginez ces réactions face à un cadeau, que vous donnez ou recevez. Le risque est malheureusement de ne plus recevoir ou donner de présent...

Utile Peut-être Trop dur

9 – **Répondez simplement.** Pour commencer, répondez par un simple mot qui veut pourtant dire beaucoup : "merci". Cela permet de montrer à votre interlocuteur que vous avez écouté, entendu, compris et reçu son message. Face aux autres réactions (conseil 8), nous pouvons tous nous sentir plutôt déconcerté. Autorisez-vous à franchir le pas de l'affirmation de soi, niveau 1, en remerciant tout simplement votre interlocuteur.

Utile Peut-être Trop dur

10 – **Verbalisez votre émotion.** Après avoir dit "merci", permettez-vous de déposer votre émotion lorsque vous recevez un compliment, cela vous permettra de la réguler et de faire connaître votre ressenti à votre interlocuteur (il ne les voit pas ou ne les devine toujours pas forcément). Cela vaut tant pour les émotions positives (plaisir) que négatives (vous avez le droit de vous sentir gêné(e) ou mal à l'aise en recevant un compliment). Verbalisez votre émotion, niveau 2 de l'affirmation de soi, afin de gagner en authenticité.

Utile Peut-être Trop dur



Faire et recevoir un COMPLIMENT de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

La réponse affirmée à un compliment permet d'accuser réception du message et de rester dans l'échange, de valoriser l'interlocuteur en lui montrant qu'il a vu juste, de se valoriser soi-même (enjeu d'objectivité) et d'encourager l'interlocuteur à continuer ces messages positifs (enjeu de renforcement).

12 – **Donnez votre avis.** Après avoir passé les niveaux 1 (conseil 10) et 2 (conseil 11), franchissez le niveau 3. Donnez authentiquement votre avis sur le compliment reçu. Vous avez en effet le droit d'être d'accord en considérant que votre interlocuteur a vu juste comme vous avez le droit d'être en désaccord avec lui. Cela vous permet d'exprimer ce que vous pensez et ressentez tout en respectant ce que l'autre pense et ressent (définition même de l'affirmation de soi). Respectez bien la hiérarchie des niveaux 1, 2, 3, ce dernier nécessitant de passer par les trois étapes successives : "merci" + verbalisation de votre émotion + expression de votre avis (sinon, vous tombez directement dans les pièges du conseil 8, dommage !). Entraînez-vous !

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

13 – **Décelez le vrai du faux.** Si un compliment reçu est suivi d'une demande ou d'une critique, c'est que votre interlocuteur a manqué son but (et le message aussi). L'objectif du compliment n'est rien d'autre que d'amener du plaisir (pour soi ou pour autrui). Apprenez à accepter le compliment malgré tout mais à refuser la demande ou à recevoir la critique. Dissociez bien les messages afin d'éviter toute confusion.

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.