

## Exercice d'affirmation de soi (1/2)

Situation : un collègue prend souvent des pauses plus longues que prévues, ce qui augmente votre charge de travail.

Votre réponse :



Situation : un ami vous emprunte régulièrement de l'argent sans jamais le rendre.

Votre réponse :

Situation : un membre de votre famille critique constamment vos choix de vie.

Votre réponse :



Situation : votre partenaire oublie régulièrement de faire des tâches ménagères qu'il a promis de faire.

Votre réponse :

Situation : un collègue vous attribue publiquement la responsabilité d'une erreur que vous n'avez pas commise.

Votre réponse :



## Exercice d'affirmation de soi (2/2)



Situation : un ami arrive systématiquement en retard à vos rendez-vous.

Votre réponse :

Situation : votre chef vous donne une nouvelle tâche, sans retirer une autre tâche déjà prioritaire.

Votre réponse :



Situation : un inconnu fume à côté de vous dans une zone non-fumeur.

Votre réponse :

Situation : un ami utilise fréquemment votre voiture sans la rendre avec le plein d'essence.

Votre réponse :



Situation : un collègue parle fort au téléphone, ce qui vous empêche de vous concentrer.

Votre réponse :

# Exercice d'affirmation de soi (1/2) | Exemples de réponses

Situation : un collègue prend souvent des pauses plus longues que prévues, ce qui augmente votre charge de travail.

Exemple de réponse : *J'ai remarqué que tu prends des pauses plus longues que prévu, et ça augmente ma charge de travail. Peut-on trouver une façon de rééquilibrer le travail ?*



Situation : un ami vous emprunte régulièrement de l'argent sans jamais le rendre.

Exemple de réponse : *J'aimerais que tu me rembourses l'argent que tu m'as emprunté avant que je t'en prête à nouveau.*

Situation : un membre de votre famille critique constamment vos choix de vie.

Exemple de réponse : *Je comprends que tu aies des opinions différentes, mais j'apprécierais que tu respectes mes choix de vie.*



Situation : votre partenaire oublie régulièrement de faire des tâches ménagères qu'il a promis de faire.

Exemple de réponse : *J'aimerais que l'on soit plus attentif aux tâches ménagères que l'on s'est réparties. Ça rendrait la vie à la maison plus agréable pour nous deux.*

Situation : un collègue vous attribue publiquement la responsabilité d'une erreur que vous n'avez pas commise.

Exemple de réponse : *Je comprends qu'il y a eu une erreur mais je veux clarifier que je ne suis pas responsable de celle-ci. Essayons de trouver la cause et la solution ensemble.*



## Exercice d'affirmation de soi (2/2) | Exemples de réponses



Situation : un ami arrive systématiquement en retard à vos rendez-vous.

Exemple de réponse : *J'apprécierais que tu arrives à l'heure à nos rendez-vous, par respect pour mon temps et pour moi.*

Situation : votre chef vous donne une nouvelle tâche, sans retirer une autre tâche déjà prioritaire.

Exemple de réponse : *Je veux bien prendre en charge cette nouvelle tâche, mais j'ai déjà plusieurs priorités. Pourrions-nous discuter de la répartition de mon travail ?*



Situation : un inconnu fume à côté de vous dans une zone non-fumeur.

Exemple de réponse : *Excusez-moi, c'est une zone non-fumeur. Pourriez-vous éteindre votre cigarette ou vous déplacer dans une zone fumeur, s'il-vous plait ?*

Situation : un ami utilise fréquemment votre voiture sans la rendre avec le plein d'essence.

Exemple de réponse : *Je suis d'accord que tu empruntes ma voiture, mais j'aimerais que tu la rendes avec le plein d'essence à l'avenir.*



Situation : un collègue parle fort au téléphone, ce qui vous empêche de vous concentrer.

Exemple de réponse : *Ton appel est un peu fort et m'empêche de me concentrer. Pourrais-tu parler moins fort ou aller dans une salle de réunion s'il-te-plait ?*