

S'affirmer face à une personne agressive

L'agressivité verbale est le fait d'exprimer des opinions, des sentiments ou des désirs de manière irrespectueuse. L'affirmation de soi est l'opposé de l'agressivité. S'affirmer, c'est exprimer ses opinions, ses sentiments ou ses désirs tout en respectant les droits et les opinions des autres. S'affirmer face à une personne agressive implique de ne pas tolérer le manque de respect, sans entrer dans le piège d'une réponse agressive.

Lorsque quelqu'un s'exprime de manière agressive, il vaut mieux se concentrer sur sa façon de s'exprimer, plutôt que sur le contenu du message :

- 1 Faire savoir à la personne qu'elle s'exprime de manière irrespectueuse
- 2 Ne pas répondre sur le fond (le sujet de conversation), mais sur la forme.



Exercice d'affirmation de soi en réponse à l'agressivité

Les phrases ci-dessous peuvent être utilisées dans le cadre d'un jeu de rôle, pour pratiquer l'affirmation de soi face à des phrases agressives.

Phrases agressives



- « Tu ne sais pas de quoi tu parles. »
- « Pourquoi es-tu si défensive ? »
- « Pourquoi es-tu aussi lâche ? »
- « Tu es tellement manipulateur. »
- « C'est tellement idiot, pourquoi tu ne le fais pas de cette manière ? »
- « C'est bon, remets-toi en. »
- « Ne sois pas si ridicule. »
- « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? »
- « Tu es vraiment un.e <insulte>. »

Phrases assertives

- « Je trouve ça blessant de dire ça. »
- « Cela me fait mal quand tu dis ça. »
- « J'apprécierais que tu ne me parles pas comme ça. »
- « J'apprécierais que tu baisses d'un ton s'il te plaît. »
- « Pourrais-tu essayer de me poser cette question d'une autre manière s'il te plaît ? »
- « Je n'apprécie pas qu'on me parle de cette manière. »
- « Je pense que tes intentions sont bonnes, mais cela ne m'aide pas quand tu le dis comme ça. »
- « Je n'aime pas être étiqueté.e. »



Phrases assertives en "Si... alors..."

- « Si tu continues à dire des choses méchantes, [alors] je vais mettre fin à cette conversation. »
- « Si tu continues à me parler de cette manière, [alors] je vais m'en aller. »
- « Si tu arrêtes de dire des choses comme ça, [alors] nous aurons une meilleure relation. »