

L'affirmation de soi | Psychoéducation

L'affirmation de soi, c'est la capacité à exprimer clairement et calmement ce que l'on désire, sans être trop passif ni trop agressif. Faire preuve d'affirmation de soi ne garantit pas que ses besoins ou désirs seront satisfaits, mais cela accroît cette probabilité. De plus, communiquer en s'affirmant peut contribuer à améliorer les relations avec autrui.



Communication passive	Communication assertive	Communication agressive
Croire que ses besoins ne sont pas importants	Reconnaitre que ses besoins valent autant que ceux d'autrui	Croire que seuls ses besoins sont importants
Céder et donner la priorité aux besoins d'autrui	Faire des compromis	Refuser les compromis
Ne pas exprimer ses souhaits et besoins, rester silencieux	Exprimer ses souhaits et besoins, et écouter autrui sans interrompre	Interrompre fréquemment les autres et ne pas les écouter
Vouloir maintenir un climat de paix à tout prix	S'assurer que la situation est équitable pour soi et pour autrui	Ne se préoccuper que de soi
Accepter que l'on nous manque de respect	Se faire respecter et respecter autrui	Manquer de respect à autrui
Ne pas dire ce que l'on pense, ou ne rien dire, faible confiance en soi	Exprimer son opinion clairement et avec assurance	Recourir à la critique, à l'humiliation et la domination (cris, agressivité, etc.)
Peu de contact visuel/ regard fuyant	Voix et gestes assurés, bon contact visuel	Parler fort et de façon autoritaire
Colère et frustration refoulées	Émotions exprimées	Facilement frustré, agressif
Relations dégradées : est peu respecté par autrui	Relations améliorées : les autres savent à quoi s'en tenir	Relations dégradées : les autres n'apprécient pas l'agressivité
Faible estime de soi : besoins personnels considérés comme inférieurs à ceux des autres	Bonne estime de soi : respecter ses propres besoins et ceux d'autrui	Faible estime de soi : blesse et manque de respect à autrui

Note : les termes « communication affirmée » et « communication assertive » sont des synonymes. Ils font référence au fait de communiquer en s'affirmant.