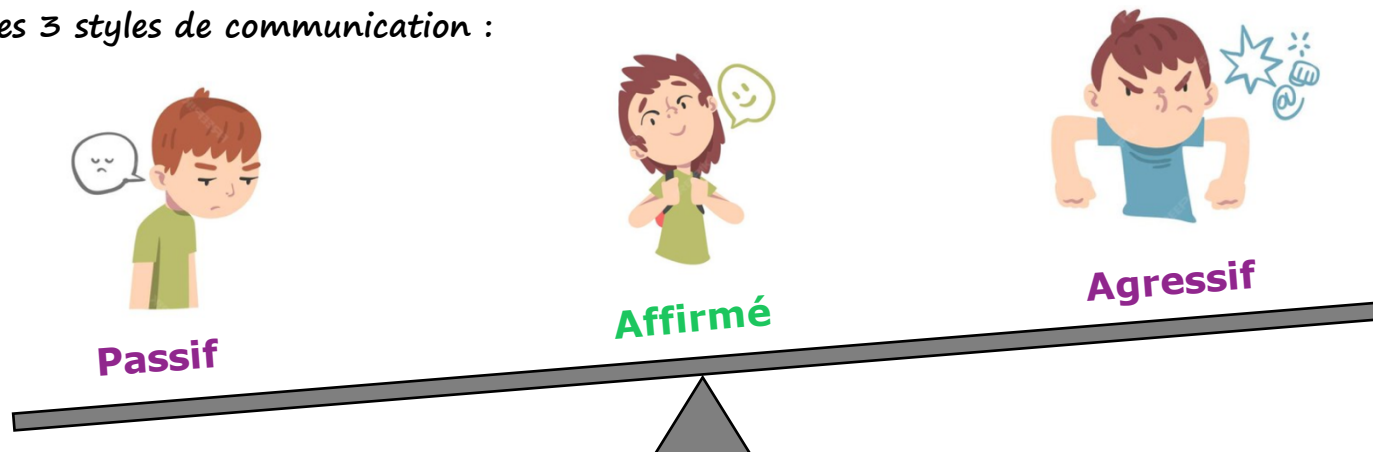


# L'affirmation de soi, qu'est-ce que c'est ?

L'affirmation de soi, c'est savoir dire ce que l'on veut de manière claire et calme, sans être trop passif ni trop agressif. Cela ne garantit pas toujours que l'on obtienne ce que l'on désire, mais cela en augmente les chances. De plus, s'affirmer contribue à améliorer les relations avec autrui, en favorisant un climat de confiance et de respect mutuel.

Les 3 styles de communication :



PASSIF	AFFIRMÉ	AGRESSIF
Ne pas oser exprimer ce que l'on veut	Oser exprimer ses besoins et respecter ceux d'autrui	Imposer ce que l'on veut à autrui
Toujours céder aux autres	Trouver des compromis	Refuser les compromis
Garder le silence même quand on n'est pas d'accord	Exprimer son opinion et respecter celle d'autrui	Interrompre et ne pas respecter l'opinion d'autrui
Accepter que l'on nous parle/ traite mal	Respecter autrui et se faire respecter (oser dire non)	Manquer de respect à autrui
Ne pas oser regarder autrui dans les yeux, voix faible	Regarde dans les yeux, voix calme et posée	Crier, insulter, intimider
Garder sa colère pour soi	Partager ses émotions calmement et respecter celles d'autrui	S'énerver facilement, être explosif



Comme tu veux  
Ça m'est égal  
Peu importe  
D'accord, si tu veux



Je préfère [...], qu'en penses-tu ?  
Je ne suis pas d'accord, mais on peut en discuter.  
Non, je ne suis pas à l'aise avec ça



NON !!  
C'est comme ça et pas autrement !  
Tu n'as pas intérêt à faire ça !