

S'affirmer avec phrases commençant par « Je »

Quand une personne se sent critiquée ou jugée, que ce soit à juste titre ou non, il est courant qu'elle adopte une posture défensive (ex. : « et toi, tu... »). Commencer ses phrases par « Je » est un moyen simple de s'affirmer tout en évitant de tomber dans le piège du jugement ou de la critique. Commencer ses phrases par « Je », c'est aussi prendre la responsabilité de ses propres sentiments, tout en adressant un problème avec tact.

« Je me sens [émotion] quand [explication] »

« Je suis [émotion] quand [explication] »



Note : en communication assertive, la formulation « je me sens » est préférée à la formulation « je suis » car elle met davantage l'accent sur l'aspect temporaire de l'émotion.

Émotion

« Je me sens... » est suivi d'une émotion, telle que « en colère », « blessé.e » ou « inquiet.e ».

Explication

Décrire comment les actions de l'autre personne m'affectent. Il s'agit de faits objectifs (ex. : « je me sens énervé.e quand tu ne me dis pas bonjour le matin »), et non des jugements (ex. : « je me sens énervé.e quand tu te comportes comme un nul »).



Et si je commence mes phrases par « ça » (ex. : « ça m'énerve quand... ») ?

Commencer les phrases par « ça » comme dans « ça m'énerve quand tu... » est moins accusateur que de commencer par « tu » (ex. : « tu fais toujours... »). Néanmoins, afin de prendre pleinement la responsabilité de ses sentiments, il est plus efficace de commencer par « je ».



La communication non-verbale importe autant que la communication verbale

Une phrase affirmée ne sert à rien si le ton de la voix est accusateur. Le ton doit être calme et posé.



AFFIRMATION

Je me sens frustré.e quand tu lèves les yeux au ciel pendant que je te parle.

Je suis inquiet/ inquiète quand tu ne me préviens pas de ton retard.







CRITIQUE/ JUGEMENT

[En criant :] *Je me sens énervé quand tu lèves les yeux au ciel pendant que je te parle !!*

Je suis inquiète quand tu ne fais même pas l'effort de me prévenir de ton retard...
[Jugement]

S'affirmer avec phrases commençant par « Je »

Exemples

 Critique (« tu »)	« Tu ne peux pas continuer à rentrer à la maison aussi tard ! C'est un manque de respect. »
 Affirmation (« je »)	« Je me sens inquiète quand tu rentres tard. Je n'arrive pas à dormir »
 Critique (« tu »)	« Tu ne m'appelles jamais. Je n'ai même plus envie de te parler. »
 Affirmation (« je »)	« Je me sens triste quand tu ne m'appelles pas pendant aussi longtemps. Ça me donne l'impression que tu ne te soucies pas de moi. »

Exercice

Scenario	Un ami annule toujours les plans à la dernière minute. Alors que vous l'attendiez au restaurant, il a appelé pour dire qu'il ne pouvait pas venir.
Affirmation (« je »)	
Scenario	Vous travaillez sur un projet de groupe et l'un des membres ne termine pas sa partie du travail. Vous avez dû plusieurs fois finir son travail à sa place.
Affirmation (« je »)	
Scenario	Votre patron ne cesse de vous surcharger de nouvelles tâches, avec peu d'instructions et pas assez de temps. Malgré les heures supplémentaires que vous faites, vous êtes en retard de plusieurs semaines.
Affirmation (« je »)	