

Attitude assertive

La notion d'affirmation de soi

- | C'est affirmer, prétendre, c'est-à-dire s'autoriser à défendre ses droits sans chercher à empiéter sur ceux d'autrui, exprimer son opinion, même en présence de personnes agressives.
- | C'est donc oser être soi-même.
- | C'est oser dire oui, ou non, sans susciter l'hostilité de son entourage.
- | C'est poursuivre ses objectifs, faire valoir son point de vue, poser ses exigences tranquillement mais fermement tout en conservant une relation constructive avec l'autre.
- | C'est aussi savoir rechercher des compromis réalistes en négociant les désaccords sur la base d'intérêts mutuels.

Une personne assertive

- | Se fait respecter
- | Affirme ses droits
- | A une image positive de soi, connaît ses faiblesses, améliore ce qui peut l'être
- | Agit, choisit pour elle-même, se donne le droit à l'erreur, fait de même avec autrui
- | Ne cherche pas à plaire à tout le monde, à être appréciée de tout le monde
- | Accepte de recevoir une critique,
- | Accepte les conflits, ne les fuit pas
- | Ecoute le point de vue de l'autre et négocie sur la base d'objectifs précis et clairement exprimés
- | Ose dire ce qui ne va pas, favorise la communication, est prêt à faire face au conflit pour trouver une solution
- | Fonde ses rapports aux autres sur la confiance et le respect plutôt que sur la domination et le calcul
- | Défend ses droits tout en respectant ceux des autres
- | Refuse de rejeter systématiquement la faute sur l'autre.

L'assertivité est spécialement utile

- | Quand il faut dire quelque chose de désagréable à quelqu'un : critique les comportements, pas la personne.
- | Quand on doit demander quelque chose et que l'on risque un refus.
- | Quand il faut dire " non " aux autres, au risque de leur déplaire.
- | Quand on se sent critiqué.
- | Quand on est dans un environnement inconnu.

Attitudes non assertives

Les 3 réponses traditionnellement utilisées par chacun de nous pour faire face aux situations tendues. Ces attitudes ne permettent pas de répondre efficacement, en conservant une relation constructive avec l'autre.

- | **La fuite** : Évitement actif ou passif devant les personnes ou les événements :
 - o se soumettre,
 - o accepter contre son gré, s'en aller,
 - o prendre sur soi...

Ainsi, une personne dans une attitude de « fuite passive » :

- ne défend pas ses droits
- laisse les autres choisir pour elle
- craint d'être critiquée
- se laisse déprécier sans réagir, se sent impuissante
- craint le conflit
- atteint rarement ses buts

- | **L'attaque** : Agressivité devant les personnes et les événements :

- o soumettre les autres,
- o les faire plier,
- o les agresser,
- o s'imposer en force...

Ainsi, une personne dans une attitude « d'attaque agressive » :

- défend ses droits aux dépens de ceux des autres
- choisit pour les autres
- critique directement
- cherche à provoquer un sentiment de peur, de soumission, d'impuissance
- recherche le conflit ouvert
- peut atteindre ses buts mais détériore la relation à court terme

- | **La manipulation** : Au sens utiliser les sous entendus, dire par messages indirects, ne pas annoncer clairement ses objectifs ou employer des moyens détournés pour arriver à ses fins•

- o contournement du message, ruse, flatterie, manœuvres, mensonge, déguisement de la vérité,...

Ainsi, une personne dans une attitude de « manipulation » :

- évite le conflit ouvert
- cherche de manière détournée à influencer
- impressionne l'autre, le soumet.
- ne pas tient compte des besoins de l'autre ou fait semblant.
- défend ses droits aux dépens de ceux des autres
- choisit pour les autres
- critique indirectement
- cherche à provoquer un sentiment de culpabilité, de pitié, de peur, de surprise, de fascination
- peut atteindre ses buts mais détériore la relation à moyen terme