

Affirmation de soi



Dr François Laruelle
Chef du pôle de psychiatrie de Pont-à-Mousson

Nicolas Brandt
Psychologue clinicien à l'unité de psychiatrie de Pont-à-Mousson

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Un ensemble de techniques et de stratégies de communication permettant d'agir au mieux dans son propre intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Alberti et Emmons, 1974

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Un ensemble de **techniques** et de **stratégies** de **communication** permettant d'agir au mieux dans son propre intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Alberti et Emmons, 1974

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Un ensemble de **techniques** et de **stratégies** de **communication** permettant d'agir au mieux **dans son propre intérêt**, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Alberti et Emmons, 1974

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Un ensemble de **techniques** et de **stratégies** de **communication** permettant d'agir au mieux **dans son propre intérêt**, de **défendre son point de vue sans anxiété exagérée**, d'**exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments** et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Alberti et Emmons, 1974

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Un ensemble de **techniques** et de **stratégies** de **communication** permettant d'agir au mieux **dans son propre intérêt**, de **défendre son point de vue sans anxiété exagérée**, d'**exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments** et d'**exercer ses droits sans dénier ceux des autres**.

Alberti et Emmons, 1974

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?



Notion :

- D'opinion
- D'émotion
- D'exercice des droits donc d'action

Spectre de l'affirmation de soi



Affirmation de soi = assertivité

Assertivité



Nuances importantes



Affirmation de soi



Estime de soi



Confiance en soi



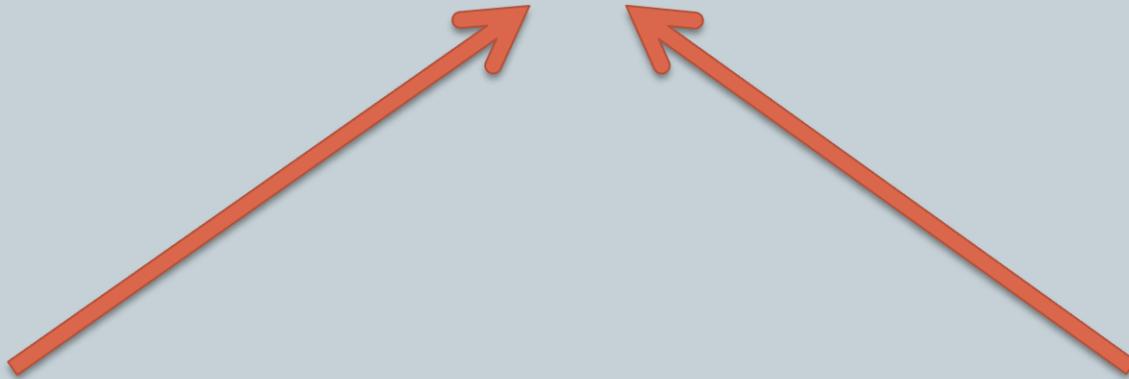
Nuances importantes



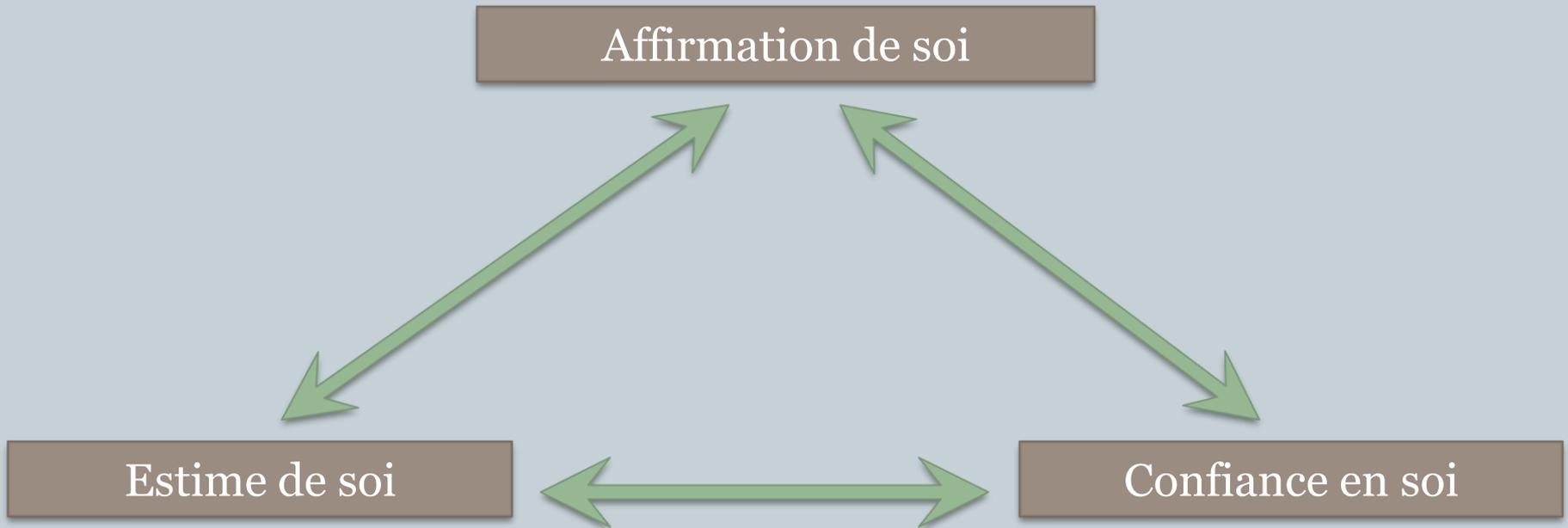
Affirmation de soi

Estime de soi

Confiance en soi



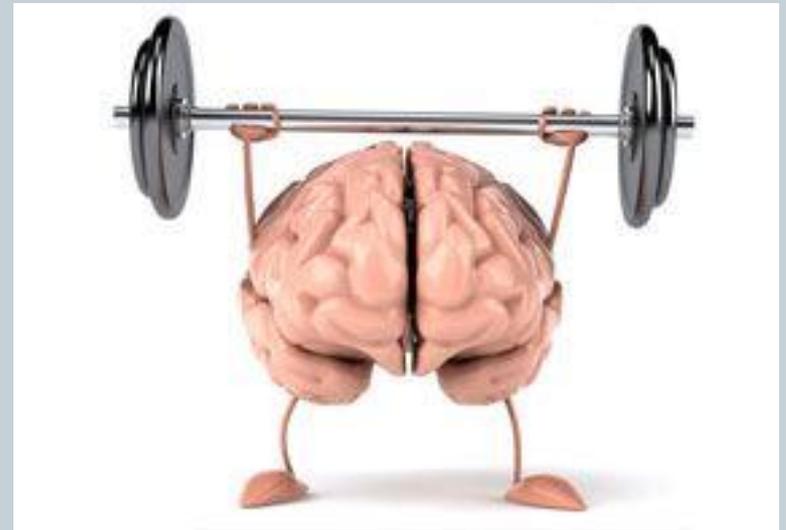
Nuances importantes



Comment améliorer son affirmation de soi ?



- Affirmation de soi = Compétence qu'on entraîne
 - En individuel
 - ✦ Avec un thérapeute
 - ✦ Avec des livres
 - En groupe
 - ✦ Avec des jeux de rôles



Que travaille-t-on en affirmation de soi ?



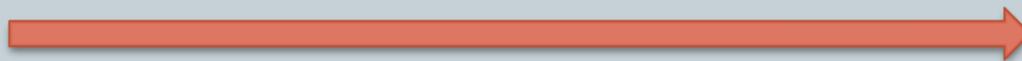
- 3 types de messages
 - Positif (compliment)
 - Négatif (critique)
 - Neutre (demande)
- 2 positions dans la situation de communication



Emetteur



Récepteur



Dans quel contexte l'affirmation de soi est-elle utile ?



- **Professionnel**
 - Avec les collègues
 - Avec les supérieurs
 - Avec les patients
 - Avec les familles
- **Personnel**
 - Avec la famille
 - Avec les amis
 - Avec les enfants
 - Avec le/la conjoint(e)
 - Avec le commerçant du coin...

Les domaines d'application sont virtuellement illimités
Applicable à toute situation de communication

Ce que l'affirmation de soi N'est PAS



- Une technique de contrôle des émotions
- Un outil de manipulation pour obtenir ce qu'on veut
- Une façon de « gagner » les conflits

Ce qu'elle est en revanche



- Un moyen efficace de gérer les conflits
- Une manière saine et adaptée de gérer, de vivre et d'exprimer ses émotions
- Une façon de progresser dans sa communication avec les autres et de se sentir mieux avec soi

La place des émotions dans l'affirmation de soi



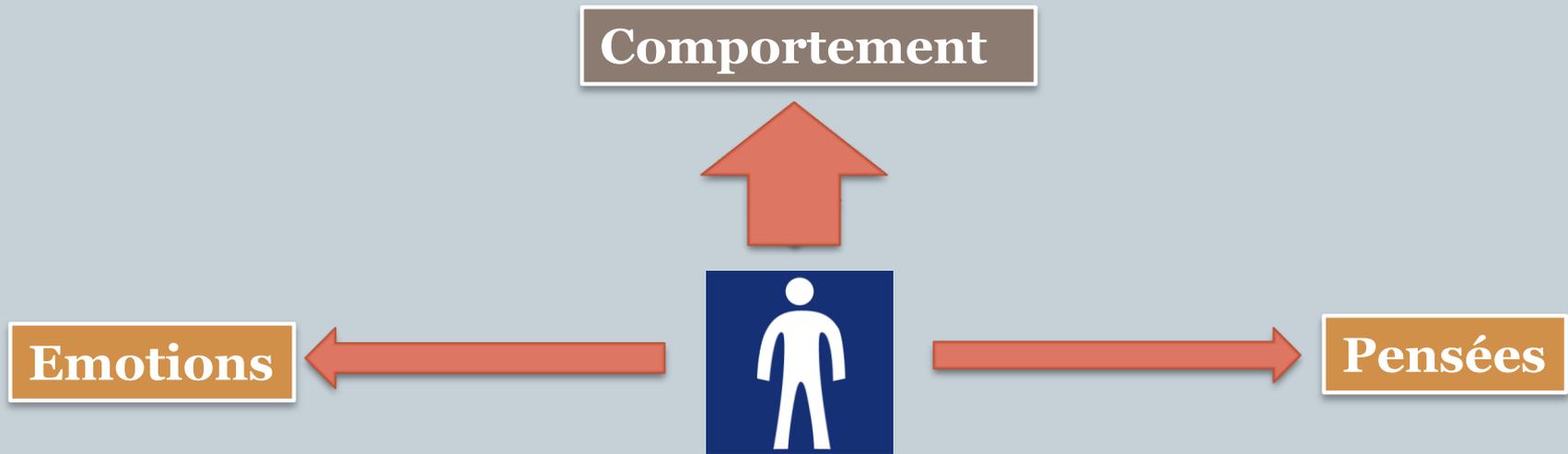
- Emotions occupent une place centrale dans l'affirmation de soi.



La place des émotions dans l'affirmation de soi



- Emotions occupent une place centrale dans l'affirmation de soi.



Sur les émotions...



- Les émotions sont des expériences
- Les émotions ne sont pas des faiblesses
- Les émotions ne sont pas des failles dans lesquelles l'autre va chercher à s'infiltrer
- Des émotions exprimées sont des émotions qui ne viendront pas parasiter la communication

Les 10 commandements de l'affirmation de soi



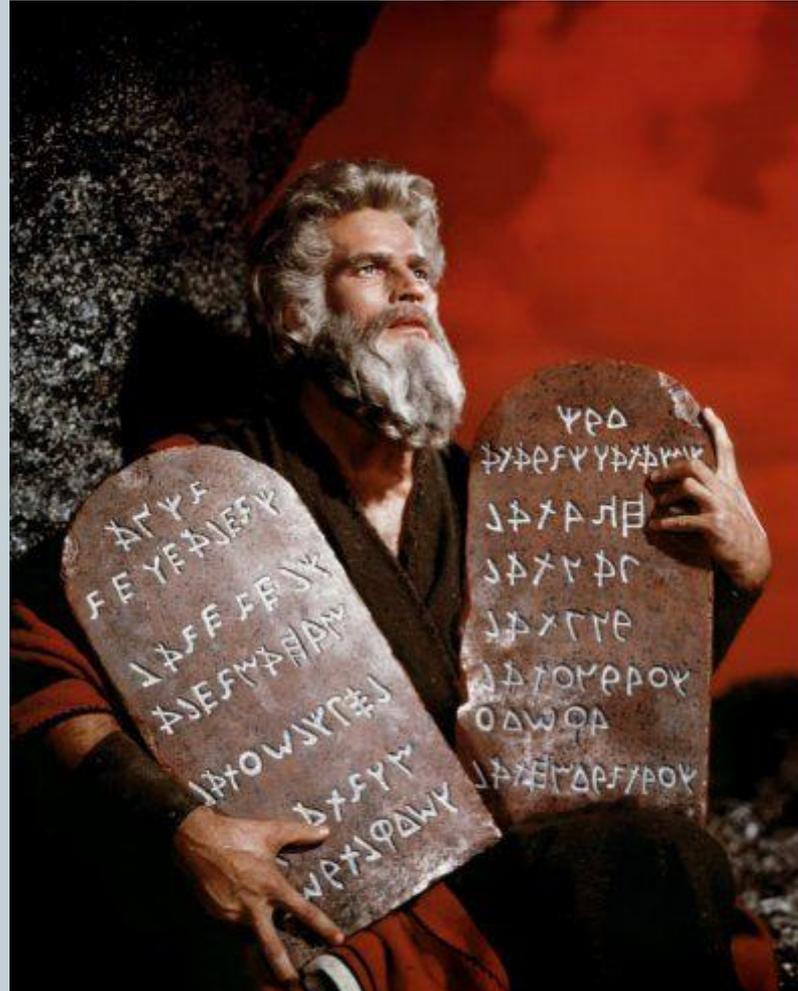
- N°1 : Une place égale tu donneras aux intérêts des autres et aux tiens
- N°2 : Le conflit tu ne fuiras plus
- N°3 : A l'écoute de tes interlocuteurs tu seras toujours
- N°4 : Une pause tu prendras toujours le temps de marquer entre ton écoute et ta réponse
- N°5 : Tes émotions et celles des autres tu ne craindras plus, mais tu apprendras à les repérer, les accepter et les exprimer

Les 10 commandements de l'affirmation de soi



- N°6 : Tu t'impliqueras personnellement à l'aide du « je » dans toute situation difficile
- N°7 : La différence entre personne, comportement, demande et relation tu apprendras à faire
- N°8 : Le désaccord entre deux parties tu apprendras à accepter
- N°9 : De précision tu t'armeras en toute situation de communication
- N°10 : De l'esprit du débutant tu t'armeras à chaque instant de ta formation et de ta pratique

Les 10 commandements de l'affirmation de soi



Intéressé par l'affirmation de soi ?



- Atelier cet après midi de 14h à 15h
- Groupes d'affirmations de soi dans votre région

Des questions ?