

Savoir s'affirmer



2^{ièmes} Rencontres d'Education
Thérapeutique
Lyon 16 novembre 2012

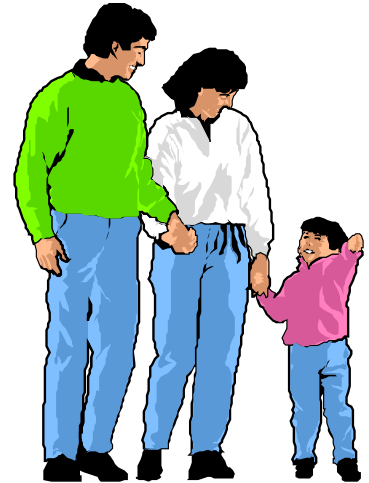
Ifforthecc
www.ifforthecc.org



Docteur Charly Cungi
Clinique Belmont
26 route de Chêne
CH – 1207 Genève
ccungi@cliniquebelmont.ch

L' affirmation de soi

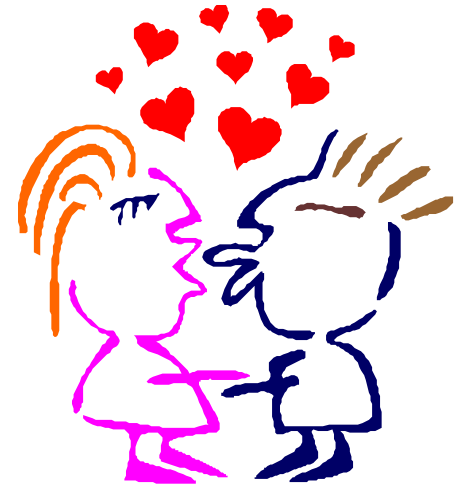
- Nous vivons dans un monde relationnel

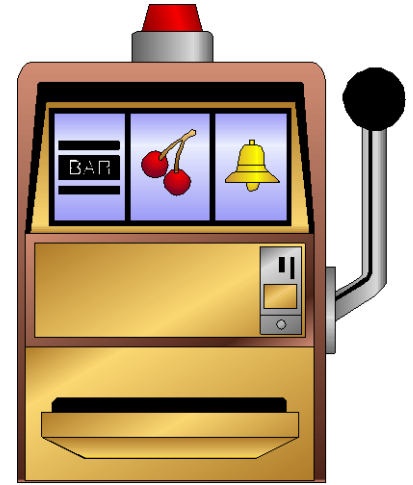


- Et ce n' est pas toujours facile



- Avoir une bonne relation avec les autres est une des conditions de l'équilibre personnel et du bonheur...





- **Donc autant ne pas laisser les choses au hasard...**

Savoir s' affirmer c' est:

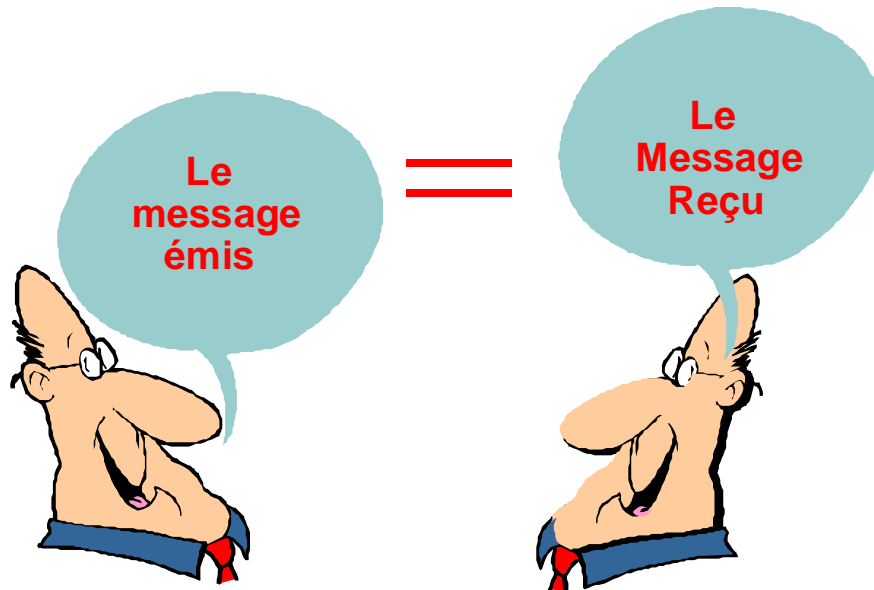
- Se sentir à l' aise avec autrui
- Mettre autrui à l' aise avec soi même
- Sans se laisser faire

Pour s' affirmer, il est important:

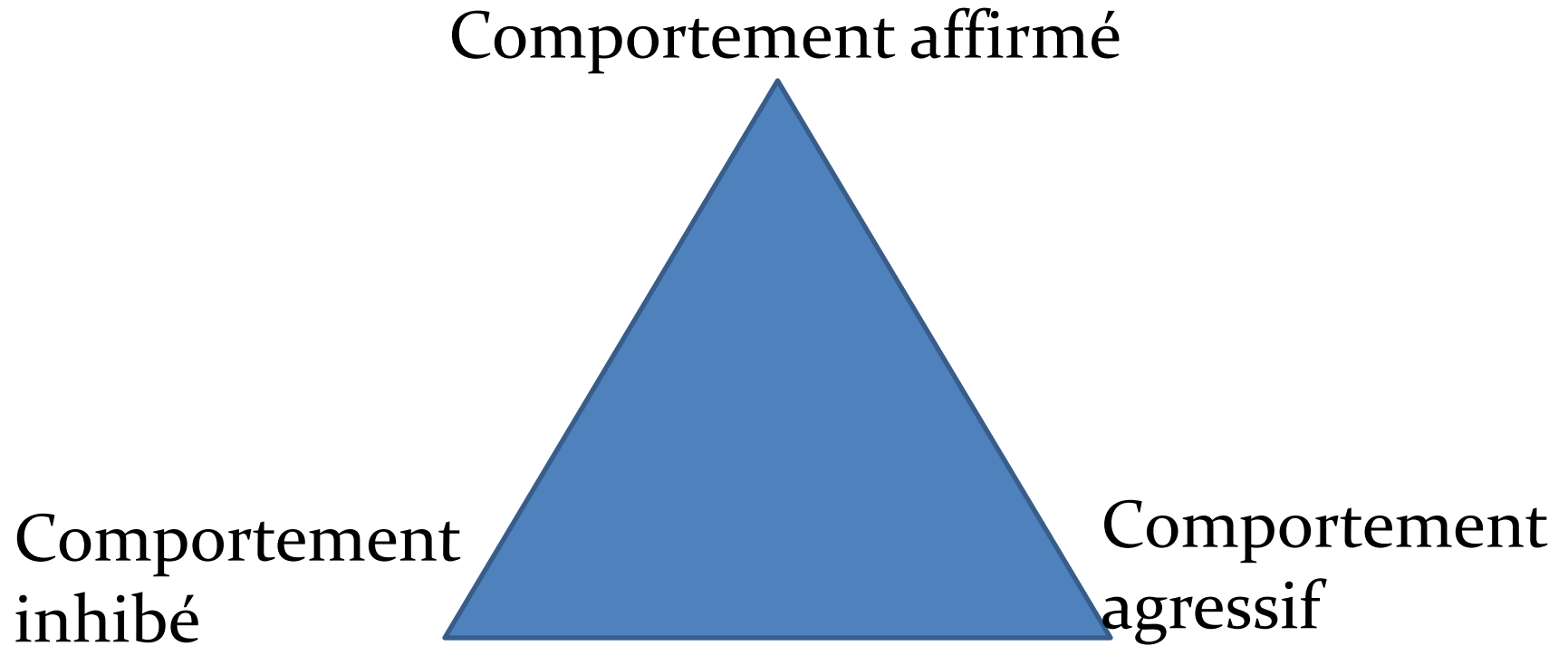
- **De savoir communiquer**
- **De disposer de méthodes pour gérer les problèmes relationnels**

Savoir communiquer

- C' est surtout développer l' écoute:
- « *D'écouter c' est ce qu' il y a de mieux pour entendre* » Beaumarchais
- Afin que:



Disposer de méthodes pour gérer les problèmes relationnels



Comportement inhibé



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande de garder ses enfants

Ce que je ressens:

Angoisse, révolte, déprime

Les conséquences

O concrètes:

Pas le temps de faire les dernières révisions, fatigue le lendemain, diminution des chances de réussite.

O relationnelles

Madame Dupont trouve très pratique que je garde ses enfants, elle va souvent me le demander!

Ce que je pense:

“Je devrais refuser”, “Je vais rater mon examen!”, Elle devrait comprendre, elle est vraiment sans gêne”

Ce que je fais:

Je vais garder les enfants

La timidité
de Claire



Si j' ai un comportement inhibé prédominant



- Je demande peu de choses, je verbalise peu ce que je pense, et ai du mal à refuser quand cela est souhaitable.
- Je pense:
 - En me révoltant intérieurement
 - Ou de manière « altruiste »
- Mes émotions: Anxiété, angoisse, révolte déprime, manque de confiance en soi

Comportement inhibé prédominant



- Je respecte plus les droits des autres que les miens
- J' obtiens peu de choses concrètes
- J' ai une bonne relation avec beaucoup de monde, mais:
 - *Effet bonne poire*
 - *Effet protecteur et conseiller*
 - *Effet “agressif”*
- Une évolution dépressive n' est pas rare

Comportement agressif



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande de garder ses enfants

Ce que je ressens:

révolte, colère

Les conséquences

O concrètes:

Le temps de faire les dernières révisions.

O relationnelles

Madame Dupont peut se vexer et la relation avec elle devenir pénible. Risque de ne plus me demander de garder les enfants.

Ce que je pense:

“Je vais refuser”, “Je vais rater mon examen!”, Elle devrait comprendre, elle est vraiment sans gêne”

“Vous croyez que j’ ai que ça à faire...
Gardez les vous même!”

Claire
agressive...



Si j' ai un comportement agressif fréquent:



- Ce que je pense correspond exactement à ce que je fais et ressens
- J' obtiens plus de choses concrètes qu' avec un comportement inhibé
- La relation avec les autres devient difficile, et au bout du compte l' isolement n' est pas rare

Comportement affirmé



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande
de garder ses enfants

Ce que je ressens:

un peu anxieuse
sans plus

Les conséquences

Oconcrètes:

Le temps de faire les
dernières révisions.

Orelationnelles

Je garde une bonne relation avec
Madame Dupont.

Ce que je pense:

“Je vais lui dire
gentiment que ce
n’ est pas possible,
il n’ y a pas de
raison qu’ elle se
vexe!”

“Je refuse gentiment en
expliquant la situation!”

Claire
affirmée...



Si j' ai un comportement affirmé prédominant:

- J' obtiens plus de choses concrètes
- J' ai une bonne relation avec les autres, lesquels savent à quoi s' en tenir avec moi
- J' ai de plus en plus confiance en moi

Plan pour l' affirmation de soi

- Une idée précise et concrète
- Une bonne empathie: bien percevoir la réalité que vit autrui avec « l' a priori du doute positif »
- Une verbalisation directe et précise, avec les composantes non verbales du message adaptées
- Une persistance suffisante
- Terminer le plus chaleureusement possible

Résultats à évaluer

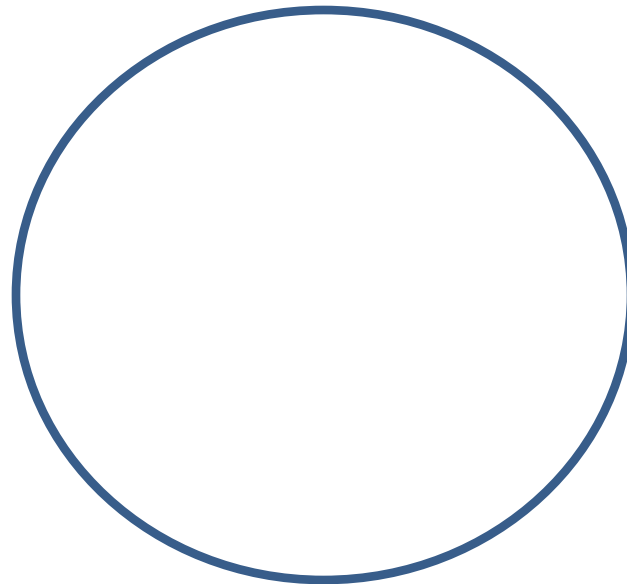
- Obtenir une chose concrète ou un compromis acceptable
 - Améliorer la relation avec l' autre
 - Se sentir bien après

Évaluation de 0 à 100

Un bon entraînement à l' affirmation de soi entraîne
le plus souvent une meilleure confiance dans ses
capacités, et une meilleure estime de soi

**Bonne compétence
relationnelle**

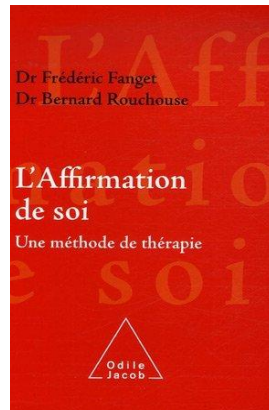
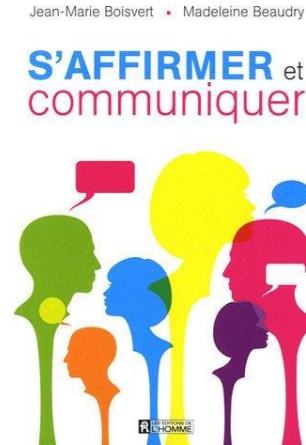
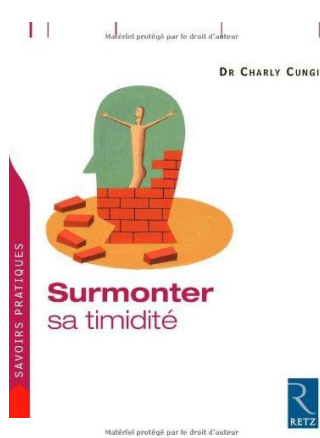
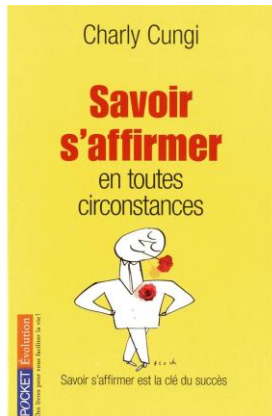
**Meilleure tolérance
aux essais et erreurs,
aux échecs**



**« Bénéfices » concrets et
relationnels**

Meilleures attentes d' efficacité

Savoir s'affirmer



Ifforthecc
www.ifforthecc.org

Docteur Charly Cungi
Clinique Belmont
26 route de Chêne
CH – 1207 Genève
ccungi@cliniquebelmont.ch

