

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Pour atteindre l'équilibre : dire non et fixer des limites

Pour atteindre l'équilibre, il faut fixer clairement des limites, ce qui requiert normalement de l'assurance. L'affirmation de soi est une habileté et, comme toutes les autres, elle s'apprend, mais il faut absolument la mettre en pratique. L'affirmation de soi,
c'est :

- exprimer ses sentiments (positifs et négatifs);
- communiquer efficacement;
- fixer des limites (pour éviter d'avoir l'impression d'être constamment utilisé au maximum).

Lorsque nous fixons des limites, il est souvent nécessaire de dire « non » à des tâches et à des gens. Les personnes qui disent non, mais qui manquent d'assurance peuvent se sentir mal à l'aise, impolies et même agressives ou hostiles. Elles ont généralement de la difficulté à se défendre. Elles trouvent parfois difficile de demander ou de dire non. Peut-être même n'ont-elles jamais appris à exprimer avec doigté et efficacité leurs préférences, leurs besoins, leurs opinions ou leurs sentiments.

Voici quelques conseils pour vous aider à améliorer votre assurance dans de multiples circonstances. Bientôt, ces habiletés se manifesteront spontanément et vous constaterez à quel point il vous sera facile de fixer des limites et de réaliser un équilibre.

**La route qui mène à l'affirmation de soi**

Douze suggestions qui vous permettront de prendre un bon départ :

1. **Apprenez à cerner vos inquiétudes et vos préoccupations et à les exprimer.** C'est là le premier pas vers la reconnaissance et l'expression positive de vos sentiments et de vos préférences.

2. **Améliorez votre estime de soi.** Faites des choses qui vous valorisent et entourez-vous de personnes qui en font tout autant.

3. **Modérez votre désir de perfection.** Personne ne peut avoir raison en tout temps. S'il vous arrive de ne pas être à la hauteur, soyez bon envers vous-même (et les autres). Vous faites de votre mieux.

4. **Apprenez à exprimer votre pensée et vos sentiments, particulièrement en situation de conflit,** en utilisant la première personne : « j'ai l'impression… » (pour exprimer vos sentiments), « je pense… » (pour exprimer des faits), « j'aimerais… » (pour exprimer vos besoins et vos préférences).

5. **Trouvez un bon moyen d'exprimer vos émotions négatives :** pour exiger un meilleur service au restaurant, dire à une personne qu'elle vous a blessé, échanger un point de vue divergent sur un livre ou un film, ou demander du temps ou une certaine intimité, s'il y a lieu.

6. **Acceptez les compliments avec grâce** : dites « merci » plutôt que de vous excuser ou de minimiser votre succès.

7. **Demandez « pourquoi » aussi souvent que possible**, non pas pour faire des difficultés ou par défi, mais simplement pour déterminer votre propre réaction réfléchie par rapport à la norme établie. Essayez de ne pas accepter les règles, les politiques ou les pratiques sans poser de questions ou sans déterminer si elles vous semblent raisonnables et si elles correspondent à vos propres valeurs.

8. **Essayez de découvrir vos déclencheurs.** Nous en avons tous : des personnes, des situations ou d'autres choses nous dérangent et nous empêchent de nous comporter avec assurance. Lorsque vous les aurez trouvés, vous serez alors mieux en mesure de réagir.

9. **Apprenez à entamer la conversation, à y participer et à y mettre fin avec aisance**. Si vous manquez d'assurance lors de rencontres sociales, consultez des livres ou des ressources en ligne sur l'étiquette et le développement personnel, ou joignez-vous à un groupe comme les Toastmasters où vous pourrez échanger avec des personnes qui partagent vos goûts et vos intérêts. Si vous êtes excessivement gêné ou anxieux en société, communiquez avec un professionnel qui vous aidera à surmonter ce problème répandu.

10. **Apprenez à écouter activement et appliquez cette technique.** Écoutez ce que disent les autres, répétez-le dans vos propres mots et posez des questions afin de mieux comprendre. Évitez d'interrompre la personne qui parle.

11. **Exprimez-vous clairement et avec assurance.** Apprenez à moduler le ton de votre voix et à reconnaître le langage corporel de façon à projeter le calme et la maîtrise de soi et non pas la menace et l'agressivité.

12. **Gérez les petits irritants avant qu'ils se transforment en colère.**

Ces suggestions vous aideront à vous affirmer davantage en présence d'une personne ou d'une situation difficile, grâce à certaines modifications de votre comportement. En renforçant vos compétences d'affirmation positive, vous aurez une occasion d'améliorer votre confiance en soi, d'exprimer plus ouvertement votre opinion et d'obtenir le soutien des autres afin d'obtenir les résultats souhaités.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.