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.

S’affirmer : apprendre à dire « oui » ou « non »

Bon nombre d'entre nous ont de la difficulté à exprimer ce que nous pensons. Nous avons du mal à parler franchement ou à demander de l'aide et parfois nous cédons aux désirs des autres, simplement parce que nous craignons de dire « non ».



Cela peut s'expliquer en partie par les règles qui nous ont été enseignées dans notre enfance et selon lesquelles nous devons toujours être gentils et ne pas faire de peine aux autres. Cependant, il n'est pas nécessaire d'être désagréable pour s’affirmer. En fait, l'affirmation de soi est simplement l'aptitude à exprimer nos pensées et nos sentiments, tout en permettant aux autres d'en faire autant. Heureusement, l'affirmation de soi s'apprend.

Des conseils pratiques

Admettez que l'affirmation de soi ne s'acquiert pas du jour au lendemain. Comme toute nouvelle compétence, elle s'apprend petit à petit. Voici quelques suggestions pour vous faciliter la tâche :

Confrontez vos vieilles peurs.

- Admettez que vous interprétez peut-être mal les règles apprises dans votre enfance.
- Reconnaissez que vous êtes maintenant un adulte et que vous savez comment vous comporter de façon appropriée – il n'est plus nécessaire de bâillonner votre franchise naturelle.
- Admettez que certaines situations nécessitent réellement une communication franche de votre part.
- Rappelez-vous que la crainte de froisser les sentiments, d'être rejeté ou de commettre des erreurs ne justifie pas le manque de franchise.

Profitez d’une communication plus claire.

- Acceptez le fait que certaines personnes manipulent très habilement les autres afin d’obtenir ce qu'elles recherchent.
- Ces personnes essaient de faire porter le blâme aux autres ou de susciter chez eux des sentiments de culpabilité.
- Dès que vous commencez à communiquer clairement, ces personnes se rendent souvent compte que la manipulation ne fonctionne pas avec vous et elles modifient leur attitude.
- L'affirmation de soi rend vos relations interpersonnelles plus franches et plus satisfaisantes.

Évitez les digressions.

- Ne laissez pas des sentiments de culpabilité vous faire oublier le but d'une conversation. L'exemple ci-dessous illustre comment s'en tenir à son point de vue :

- Sarah : « Je regrette, Lise, mais je ne pourrai pas t'emmener faire des courses aujourd'hui comme nous l'avions prévu. Mon mari a besoin de ma voiture pour se rendre au travail. »

- Lise tente de culpabiliser Sarah en lui répondant : « Mais tu me l'avais promis! Que vais-je faire maintenant? »

- Sarah constate la déception de Lise, puis explique de nouveau la situation. Sarah : « Je comprends que tu sois déçue et je regrette que les plans aient changé, mais je ne pourrai pas t'emmener. »

- Lise, surprise par la fermeté de Sarah, se rend compte qu'elle n'a pas le choix. Lise : « Bon, d'accord. Peut-être une autre fois. »

- Sarah aimerait accompagner Lise à un autre moment et elle lui indique ce qu'elle devrait faire. Sarah : « D'accord, Lise. Appelle-moi la semaine prochaine et nous fixerons un autre rendez-vous. »

Développez d'autres aptitudes en communication.

- Manifestez votre confiance en vous par votre langage non verbal et parlez d'une voix claire.
- Écoutez attentivement.
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir compris, posez des questions.
- Faites preuve de courtoisie. Souvenez-vous que les autres ont le droit d'être en désaccord.

Commencez par des petits pas.

- Acceptez le fait que l'apprentissage de l'affirmation de soi exige du temps.

- Faites une répétition de votre discours en prévision de nouvelles situations pouvant de présenter.

- À mesure que votre confiance augmente, ajoutez graduellement de nouvelles aptitudes.

- Avec le temps, votre estime de soi deviendra évidente et les gens autour de vous respecteront votre aptitude à exprimer votre pensée et vos sentiments.

Le fait de défendre vos intérêts et d'exprimer clairement vos besoins vous attirera le respect de vos amis et de vos pairs. L'affirmation de soi vous permettra d'améliorer vos relations, d'atténuer votre stress et d'exercer un meilleur contrôle sur votre vie.

© 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.