



TOUS ATYPIQUES

Léda Pavlouchenko

Psychothérapeute – adultes, adolescents, enfants
31 rue Pierre Sépard – 75 009 Paris – 06 28 21 00 86

L'assertivité

Le mot assertivité peut se traduire en français par l'affirmation de soi, la confiance en soi, l'assurance personnelle et la « force tranquille ». C'est une des clés de l'estime de soi, dans le rapport aux autres.

L'assertivité est la capacité communicationnelle consistant à affirmer ce que nous pensons, ce que nous sommes, tout en respectant la personne avec laquelle nous communiquons.

Il s'agit d'exprimer ses sentiments et de continuer à entretenir des relations satisfaisantes avec son entourage, sans crainte de susciter l'hostilité notamment dans le management mais également dans sa vie de tous les jours avec nos proches : famille, enfants, amis...

Pour être assertif, il faut développer l'empathie, conserver son sang-froid en cas de conflit, offrir son soutien, résister à la manipulation, savoir gérer son environnement.

Dans l'assertivité, on ose dire et on sait rester attentif pour écouter et gérer le retour que l'autre nous adresse.

Mini test – êtes-vous assertif ?

Attitude Assertive	V	F
1- Je défends mes droits sans empiéter sur ceux des autres		
2 - Le plus souvent, je sais dire non sans agressivité		
3 - J'entretiens avec les autres des rapports fondés sur la confiance et le respect plutôt que sur la manipulation		
4 - Je suis à l'aise dans les contacts face à face		
5 - En cas de désaccord, je cherche les compromis réalistes sur la base des intérêts mutuels.		
6- Je préfère être franc pour mettre en confiance.		
7 - Je suis capable d'être moi-même tout en continuant d'être accepté socialement		
8- Quand je ne suis pas d'accord, j'ose le dire sans m'emporter et je me fais entendre		
9- Je ne crains pas de parler en public		
10- Je ne crains pas d'exprimer mes sentiments tels que je les ressens		
11- Je sais écouter et je ne coupe pas la parole		



TOUS ATYPIQUES

Léda Pavlouchenko

Psychothérapeute – adultes, adolescents, enfants
31 rue Pierre Séward – 75 009 Paris – 06 28 21 00 86

TOTAL		
--------------	--	--

Un total élevé en « plutôt vrai » indique un bon niveau d'assertivité
.....

Pour aller plus loin :

- 1 – Pensez à une situation professionnelle de stress important récemment vécue.
- 2 – Quelle est votre attitude non assertive dominante ? Cochez la réponse :
 - La fuite : passivité, soumission, victimisation, évitement.
 - L'attaque : agressivité verbale, non verbale, ironie, défensive.
 - La manipulation : mensonge, chantage, intimidation.
- 3 – Quelle est votre intention dans cette situation quand vous adoptez ce comportement ?
- 4 – Placez-vous maintenant en tant qu'observateur de la situation.
- 5 – Que voulez-vous ? Que croyez-vous ?
- 6 – De quoi auriez-vous besoin pour satisfaire votre intention ? Que pourriez-vous croire de plus utile ?
- 7 – Qui devez-vous être pour régler définitivement votre problème ?
- 8 – Décidez de mettre un nouveau comportement en place.
.....