

L'affirmation de soi

Dire «oui», dire «non» ; poser des limites

Les conséquences négatives de l'incapacité à poser des limites à son entourage privé et professionnel nous mettent dans un mal-être :

- Sensations de ne pas être entendu et respecté
- Dévalorisation de soi («J'ai été lâche», «Je me suis encore fait avoir»...)
- Aigreur
- Découragement ...

Ce thème propose des outils qui nous permettent d'apprendre à développer notre capacité à dire un oui ou un non en accord avec soi-même, concilier respect de soi et d'autrui afin de coopérer et interagir efficacement avec ses interlocuteurs.

OBJECTIFS

- Différencier passivité et agressivité de l'assertivité
- Connaître ses propres limites afin de pouvoir les poser aux autres
- Se donner quelques permissions indispensables afin de retrouver sa «puissance»
- Apprendre à dire « non » sans violence, à se positionner clairement face à ses interlocuteurs avec tact et respect.
- Formulez des feedbacks adéquats en différenciant les faits des interprétations, opinions et des sentiments.
- Développer l'affirmation de soi dans une relation positive, face à autrui, l'équipe de travail et la hiérarchie.

APERÇU DU CONTENU

- Découvrir que les limites sécurisent, protègent et construisent l'identité.
- Clarifier les croyances sur la nécessité des conflits.
- Les méconnaissances, les messages contraignants, les permissions
- Redéfinir ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas.
- Se respecter afin d'être authentique dans notre discours et nos actes.
- Réfléchir à tête reposée, hors du feu de l'action.
- Quelques pistes utiles pour développer son affirmation de façon constructive.

MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques. Participation active des participants, observation et identification de nos comportements en situation de prise de décision, de résolution de problèmes ou de négociation. Mise en pratique par des exercices et discussions. Travaux en individuel, en sous-groupe et en plénum.

REFUSER, C'est pouvoir dire « non », le «non» de celui qui peut dire un «oui» sincère. C'est assumer sa responsabilité. En reconnaissant et exprimant ses sentiments et pensées, nous participons au changement. En les taisant nous nous faisons complice des dysfonctionnements. Apprendre à refuser c'est risquer l'instabilité, la mouvance. C'est se donner la permission de se reconnaître et de s'estimer.

Jacques Dekoninck