PETITS PRINCIPES D’AFFIRMATION DE SOI

Principe n°1 : UTILISER LE « JE » POUR EXPRIMER SES EMOTIONS

Indispensable pour diminuer leur impact négatif…et susciter l’empathie chez l’autre

« Je suis triste que tu ne puisses pas venir » «  Je me sens blessée par votre remarque »

« Je suis surpris(e) que tu penses cela de moi » « Je suis gênée de vous demander cela mais… »

Principe n°2 : l’EMPATHIE

Nommer l’émotion chez l’autre pour atténuer l’impact provoqué par votre refus, demande, critique ou face à une personne de mauvaise foi ou agressive :

« Je comprends que vous soyez contrarié, déçu, surpris….. »

Principe n°3 : FAIRE UNE DEMANDE CLAIRE ET PERSONNALISEE

Formuler toute demande clairement (en qq mots) en utilisant le JE et surtout pas une formule impersonnelle du type : On pourrait peut-être ..., Il faudrait que, ce serait bien si…devient « Je souhaiterais décaler notre RdV ».

ATTENTION: Se donner le droit de demander à condition d’octroyer à l’autre la liberté de refuser ! Dans l’autre sens, ce sera plus facile aussi pour vous de refuser !!

Principe n°4 : « NON », LE MOT MAGIQUE du REFUS

Prononcer impérativement « NON » pour exprimer un refus clair au lieu de dire « En fait, j’avais prévu autre chose… » ou « Oui mais… »

Principe n°5 : TECHNIQUE DU DISQUE RAYE (REFUS OU DEMANDE)

Si c’est vous qui essuyez un refus, ne capitulez pas au 1er refus. Réutilisez l’empathie puis reformulez votre demande.

Si c’est vous qui formulez un refus mais que l’autre insiste, répétez : « Je suis désolé(e) mais NON, cela ne va pas être possible… »

Principe n°6 : RECOURS A L’HUMOUR …très utile pour désamorcer l’agressivité ou la mauvaise foi (à utiliser selon le contexte) : « Oui, tu as raison. Je suis la personne la plus désagréable qui soit ! »

Principe n°7 : FORMULER UNE CRITIQUE

Bannir l’accusation de l’autre par l’utilisation du TU ou du VOUS et EXPRIMER son ressenti en utilisant le JE. Ex : « Avec toi, c’est toujours pareil ! TU décides de tout ! » devient : « J’aimerais bien être concertée un minimum car là j’ai vraiment le sentiment de compter pour du beurre »

Principe n°8 : SAVOIR RECONNAÎTRE SES TORTS (EN CAS DE CRITIQUE JUSTIFIEE)

plutôt que d’invoquer de fausses excuses « Tu as entièrement raison, j’aurais dû te prévenir plus tôt ! »

Principe n°9 : NE PAS PRENDRE UNE CRITIQUE INJUSTIFIEE OU BLESSANTE POUR ARGENT COMPTANT

Demander à l’autre sur quels éléments factuels ou concrets il ou elle s’appuie pour cette critique surtout si cette critique est imprécise comme : « Tu es vraiment nulle comme nana ! »

Répondre aussitôt : « Je te remercie pour le compliment (humour). Ou alors : Ta remarque me blesse (expression des émotions). Puis rajouter « Tu peux préciser ? ? »

Principe n°10 : SE DONNER LE DROIT DE CHANGER D’AVIS ET DE SE MONTRER IMPARFAIT(E)