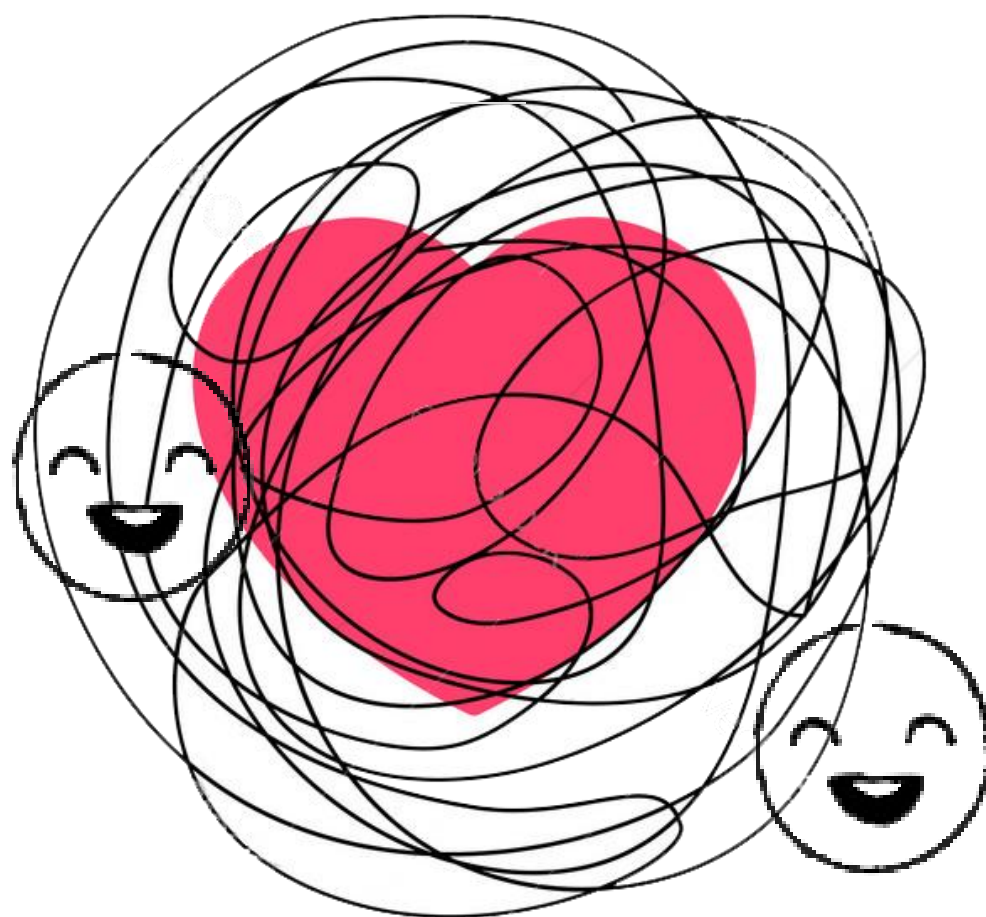


Communication

---

# COMPRENDRE L'ASSERTIVITÉ

*et la développer ...*



## 3 profils « refuge »

---

Il existe 3 principaux comportements types face aux réactions des autres :

- la passivité
- l'agressivité
- la manipulation

Si en communication leurs résultats sont en général peu constructifs, avec plus de confiance, d'ouverture et de bienveillance, on obtient une bien meilleure réussite dans la compréhension réciproque et la communication. C'est ça **l'assertivité**.



## se respecter soi tout en respectant l'autre

---

L'assertivité est l'art de dire ce que l'on pense, ressent, ou ce qui ne va pas, en étant **respectueux** de soi et de l'autre dans toute sa posture.

L'assertivité est aussi un élément de (re)construction de l'estime de soi.

Une attitude assertive permet de faire face aux situations de tension tout en conservant une relation constructive.



vision positive de moi :  
ouverture - authenticité

vision négative des autres :  
dissimulation

+/-  
manipulation  
tricherie

+/+  
assertivité  
égalité

vision positive des autres :  
franchise

-/-  
passivité  
agressive

-/+  
fuite  
déli de réalité

vision négative de moi :  
repli - manque d'authenticité



## sortez du cercle vicieux

---

Prenez conscience des 3 comportements inefficaces:

- Oubliez **l'agressivité**, la critique, la moquerie, ne dévalorisez personne, ne faites pas de reproches,
- Ne soyez pas non plus **passif** ni soumis, par exemple ne rien dire ou ne rien faire, fuir ou être trop dévoué,
- Évitez les comportements de type **manipulation** comme la menace, le mensonge, le chantage.



## et développez votre assertivité

---

- exprimez vos sentiments de façon objective, calme et sereine,
- soyez sans agression tout en restant affirmé,
- acceptez les critiques justifiées,
- sachez dire non,
- soyez empathique,
- n'hésitez pas à reformuler,
- parlez en 'je', évitez le 'tu' qui accuse,
- utilisez le silence qui calme.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

