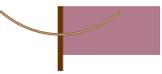


# S'AFFIRMER OU S'EFFACER ?



**Ne pas s'affirmer signifie accepter de mourir un peu chaque jour.**

*par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

*« Je ne suis plus capable d'accepter cela. Je n'en peux plus. Il ne me respecte pas », me confie Julie. « Lui as-tu dit clairement ce que tu veux ? » « Il devrait le savoir, ça fait plus de 20 ans qu'on est ensemble. » Eh bien non, Julie, peut-être qu'il ne le sait pas. C'est ta responsabilité d'affirmer clairement tes limites.*

Pourquoi tant de gens semblent incapables de s'affirmer ? On a peur de déplaire aux autres, de perdre leur amour. On craint les représailles : l'autre pourrait boudier, crier, être insulté, nous juger.

Pour s'affirmer, il faut devenir adulte. N'est-ce pas un peu naïf de croire que tout le monde peut m'aimer ou être toujours en accord avec moi? Il est certain que lorsqu'on s'affirme, on prend le risque d'être jugé, d'être boudé, de déplaire ou d'être critiqué. Et après ? Même lorsqu'on ne s'affirme pas, on subit certaines de ces conséquences. Pire encore, on vit alors des frustrations, une perte d'estime de soi, en plus du sentiment de passer à côté de sa vie.

Si vous êtes de ceux qui recherchent l'amour des autres en disant toujours oui, dites-vous que s'ils vous retirent leur amour parce que vous avez dit non à tel service, ils vous offrent un amour bien égoïste.

Mais attention, « s'affirmer » ce n'est pas détruire, écraser, mépriser l'autre ou encore agir de façon égocentrique. S'affirmer de façon adulte, c'est être capable d'exprimer nos idées, nos attentes et nos limites, tout en respectant celles des autres. Entre le passif et l'agressif, il y a l'affirmatif.

## **Quelques conseils pour bien s'affirmer :**

- ❖ Déterminez vos limites (ce qui est acceptable, souhaitable, et inacceptable dans votre vie), faites-les connaître à votre entourage, et respectez vos propres limites.
- ❖ Donnez-vous toujours du temps pour réfléchir à une demande. On dit souvent oui sur le coup et après on le regrette.
- ❖ Donnez-vous le droit de changer d'idée : quand vous réalisez que vous vous êtes trompé, dites-le.
- ❖ Ne vous justifiez pas. Plus vous en mettez, plus on tentera de vous convaincre que vous avez tort.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

Avant d'en vouloir aux autres parce qu'ils ne nous respectent pas, il faut s'assurer qu'on a exprimé clairement ce que l'on veut. Et si après s'être bien exprimé, l'autre ne considère pas ce que l'on dit, on pourra réévaluer la valeur de cette relation. Il s'agit alors d'une relation pauvre et immature. Dans ce cas, c'est une question de temps pour qu'elle se termine, à moins que le passif se résigne à cette vie.

Toute association ou relation ne pourra être satisfaisante et enrichissante si les gens sont dans des modes majoritairement passifs ou agressifs. Pour réussir dans nos relations interpersonnelles, il faut être capable de s'affirmer de façon adulte tout en tenant compte des autres.

<b>Passif</b>	<b>Affirmatif</b>	<b>Agressif</b>
N'exprime pas ses besoins, ses attentes, ses insatisfactions	Affirme ses besoins, ses attentes, ses désirs, tout en considérant ceux des autres	Affirme et revendique ses droits, ses besoins, ses désirs, en ne considérant pas ceux des autres
N'est pas responsable des problèmes Obtient rarement ce qu'il veut Évite le rejet Cause et participe à peu de conflits	N'obtient pas tout ce qu'il veut	Obtient presque tout ce qu'il veut
Se fait exploiter Accumule les frustrations Répond peu à ses besoins	A une bonne estime de lui Développe de bonnes relations Se sent responsable et en contrôle de sa vie	Inspire la méfiance et la haine chez les autres Deviens paranoïaque Développe très peu de relations

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Avril 2006*



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0