Stéphanie Ruder Schoof & Francesca Giulia Mereu

Mon cahier poche

Ali paillasson, ni hérisson: je m'affirme

Illustrations d'Aurélie de La Pontais



Dans la même collection Mon cahier

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn

Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,

Audrey Donatoni et Marine Fort

Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov

Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies

comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol

Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite,

Christine Michaud

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds,

Dr Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,

Carol Dequick et Nathalie La Greca

Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat

Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience,

Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli

*ຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠ*ຠ

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Internet: www.editions-jouvence.com Mail: info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2018 978-2-88953-034-2

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr] Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.





Avez-vous déjà eu l'impression de ne pas savoir « prendre » ou « défendre » votre place ? De ne pas oser dire certaines choses importantes pour vous ? De ne pas oser exprimer vos besoins ou désirs ? Ou alors de ne pas oser dire « non » ?

Est-ce que, par peur d'endommager vos relations, vous avez tendance à favoriser l'autre aux dépens de vous-même ? Et, par conséquent, cédez-vous à l'autre ? Et est-ce qu'au bout d'un moment, la marmite à pression explose et vous ne vous reconnaissez pas vous-même ?

Si oui, vous vous retrouvez dans une logique de paillasson, ou de hérisson.

Quand on a tendance à laisser l'autre prendre toute la place, et à se faire tout petit ou se mettre en quatre pour lui plaire au dépend de nos propres besoins et désirs, nous pourrions dire que nous avons une tendance à nous mettre en position de paillasson.

D'une certaine façon, vous avez tendance à essayer de prendre moins de place que d'autres sur cette terre. Peut-être même n'en prenez-vous pas conscience, cela vous paraît si normal... Mais vous admirez ou enviez certaines personnes



autour de vous qui, elles, osent « s'affirmer » davantage.

Mais dans d'autres circonstances, nous pouvons réagir de manière plus agressive, consciemment ou non, et donner l'impression que nous sommes « un hérisson toutes piques dehors » et que nous ne prenons plus en compte les besoins et désirs de l'autre.

Vous savez prendre votre place, exprimer vos besoins, mais vous vous rendez compte que parfois vos interlocuteurs sont vite sur la défensive ou gardent leur distance par rapport à vous...

Un néologisme nous arrive des États-Unis : l'assertivité, souvent traduit en français par **affirmation de soi**.

On pourrait définir l'assertivité
par la capacité de s'exprimer et
d'exprimer ses droits, ses besoins
et ses désirs sans empiéter
sur ceux des autres.
C'est une communication directe,
ouverte, honnéte, respectueuse
de l'autre et constructive.

Être assertif, ou faire preuve d'assertivité, nous permet de nous sentir plus à l'aise et en confiance face aux autres.

« Si tu n'es pas toi-même, qui le sera ? » H. D. Thoregu

L'assertivité se base sur la croyance que dans toute situation :

J'ai des besoins
à satisfaire

Les autres
personnes
impliquées
ont aussi des
besoins à
satisfaire

J'ai des droits qui doivent être respectés Les autres personnes impliquées aussi

J'ai des contributions à apporter Les autres personnes impliquées aussi La plupart d'entre nous sont capables d'être plus ou moins assertifs. Mais parfois, sous stress, quand nous nous sentons sous pression, ou fatigués, nous avons alors tendance à adopter (inconsciemment) un style plus passif ou agressif.

Ce cahier poche va donc vous aider à :

- mieux comprendre ce qu'est l'assertivité ;
- saisir et repérer les styles de communication de vos interlocuteurs et les vôtres ;
- découvrir des outils et des moyens pour vous aider à devenir plus souvent et plus facilement assertif et à **trouver votre juste place en ce monde.**

Coloriez les mots ou les phrases qui décrivent le mieux l'assertivité pour vous :

CERTITUDE RON
ESTIME OSER DURE
À L'AISE REFUSER
PRENDRE MA PLACE

֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍֍ SAVOIR CE QUE JE VEUX M' AFFIRMER CONFIANCE NATUREL DIPLOMATE authentique Mastrise CURIEUX PATHENCE RESPONSABLE COURAGEUX EXPRESSION RESPECTUEUX COMMUNICATION JUSTIE

> « On ne voit pas les choses comme elles sont, mais on les voit comme nous sommes. »

> > Anaïs Nin

