

PETIT  
**CAHIER**  
*d'exercices*

# S'affirmer et (enfin) oser dire non

D<sup>r</sup> Anne **van Stappen**

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

**jouvence**  
EDITIONS

## De la même auteure aux Éditions Jouvence

*Ne marche pas si tu peux danser*

*Sagesse et puissance de la Communication NonViolente<sup>®</sup>,*  
coffret contenant 56 cartes et un livret

## De la même auteure dans la même collection

*Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente<sup>®</sup>*

*Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds*

*Petit Cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain,*  
en collaboration avec Pierre Rabhi

*Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente<sup>®</sup>*

*Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente<sup>®</sup> avec les enfants*

*Petit Cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien*

*Petit Cahier d'exercices pour évoluer grâce aux personnes difficiles*

*Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*

*Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour,*  
en collaboration avec Marie-Claire Barsotti

## Catalogue gratuit sur simple demande

### ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence, 2019, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-285-8

Maquette de couverture et intérieure : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Sir

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

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



# INTRODUCTION

Vivre en étant pleinement soi-même, c'est possible, et pour y arriver, ce n'est pas la peine d'attendre demain, ou le prochain stage de communication ou de guérison de quoi que ce soit. C'est ici et maintenant, dans notre quotidien, que nous avons à trouver une façon d'être bien avec nous-mêmes, tout en nous positionnant face à l'autre. Quitte même à parfois dire non.

S'affirmer, être authentique avec délicatesse afin de préserver ses relations, semble pour nombre d'entre nous une attitude de vie si complexe à adopter que beaucoup préfèrent y renoncer, quitte à s'éteindre lentement à force de nier leurs élans profonds. Cependant, dans cette époque tourmentée, il est sage de se poser la question de savoir s'il vaut mieux dérouler une existence sans risques mais terne, ou bien tenter une vie où l'on s'aventure en terrain parfois

périlleux... mais où l'on est animé d'un feu intérieur parce qu'on reste fidèle à soi et à ses valeurs. Sans oublier qu'**il n'y a rien de plus «inspirant» qu'une personne qui affirme ses opinions sans heurter quiconque !**



En outre, alors qu'on craint de compromettre ses relations en s'autorisant à être soi-même, c'est précisément cette démarche qui les préserve. En effet, nous effacer face à l'autre engendre tant de négativité et de lassitude pour tous, que, tôt ou tard, il y aura un coût à payer, sous forme de maladies, de ras-le-bol ou de ruptures qui se produisent quand on se réveille un jour en réalisant qu'on a **trop** donné ou **trop** subi...

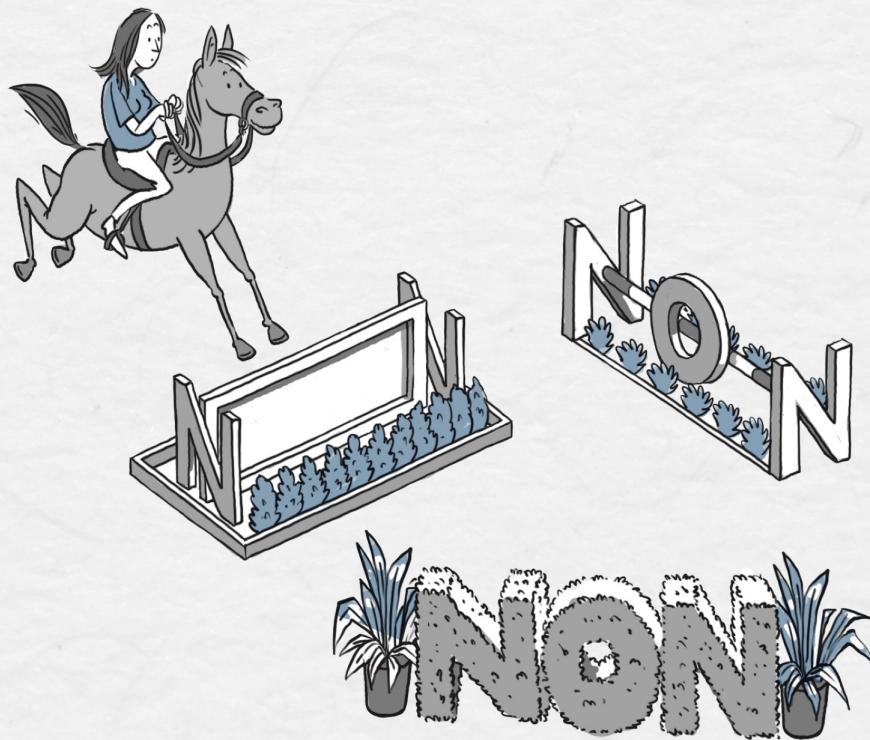
Si vous en avez assez de démissionner de vous-même, si vous vous coupez si souvent de vos désirs que vous vous apparentez à une **gentille personne (presque) morte**, ou si, à force d'avoir essayé de contenter tout le monde, vous êtes devenu(e) un **monstre ambulant**, ce Petit Cahier vous concerne car il est conçu pour vous aider à vous affirmer, dans le respect de chacun.



ALORS ? 2Kg  
COMME D'HABITUDE ?



Pour apprendre l'affirmation de soi (ou assertivité), il est capital de s'y entraîner dans le maximum de sécurité et de plaisir. Faire le saut audacieux, qui consiste à enfin oser être qui on est, nécessite détermination et persévérance... alors ce n'est pas la peine de se décourager avec des défis insurmontables ! Dans ce parcours, nous allons être bienveillant(e)s avec nous-mêmes, en abordant des obstacles graduellement de plus en plus élevés. Leur croissance progressive les rendra plus aisés à franchir. Le but de ce Cahier est de vous permettre de développer une foi inébranlable en vos talents assertifs et dans le fait que **s'affirmer est bénéfique pour vous et pour vos relations**. Ce qui sera le cas si vous pouvez être clair(e) et confiant(e) en vous. Pour cela, vous êtes invités à traverser les étapes de ce Cahier, une par une ; un travail de maturation s'accomplira, et ce, sans que rien de ce que vous élaborez ne se perçoive nécessairement à l'extérieur.





# I. MAIS D'ABORD, DÉFINISONS L'AFFIRMATION DE SOI (OU ASSERTIVITÉ)

Décide pour ta vie  
sinon d'autres s'en chargeront à ta place...



Voici quelques idées de ce qu'elle représente pour moi :

- S'affirmer, oser dire non, c'est mettre ses limites.
- S'affirmer, c'est être soi, sans blesser autrui.
- S'affirmer, c'est avoir l'audace de dire son vécu, sa vérité en respectant 2 critères :
  - ➡ s'exprimer **POUR** et pas **CONTRE** : pour ses besoins et valeurs, et pas contre l'autre,
  - ➡ considérer à égalité ses besoins *et* ceux d'autrui.

**Et pour vous, qu'est-ce que l'assertivité ?**

**M'affirmer c'est...**

Quelles que soient vos idées, proches ou éloignées des miennes, adoptez-les pour le moment. C'est le début de votre affirmation personnelle.



## II. À PRÉSENT, PRÉCISONS NOS INTENTIONS

Faites votre hit-parade en numérotant selon vos préférences les intentions citées ici et en complétant la liste à votre gré.

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Prendre en compte mes besoins autant que ceux d'autrui.                | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Apprendre et évoluer, sans nécessairement réussir du premier coup!     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Devenir pleinement moi-même.   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Rester vivant(e) et confiant(e), quelle que soit l'issue de l'échange. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Préserver la relation.   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Obtenir ce que je veux, point final!                                   | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Me préserver.  | <input type="checkbox"/> _____ |



Cultiver notre PIB, entendez **PIB** comme **Passion Immodérée pour la Bienveillance**, pour nous et pour l'autre, accroît notre humanité. C'est le meilleur garant du succès de nos interactions.



### III. ÉTABLISSONS NOTRE BILAN ACTUEL

**Pour arriver là où on veut,  
il faut savoir d'où on part.**

Les explorations suivantes sont cruciales pour réaliser votre bilan personnel. Vous pourrez par la suite vous y référer pour développer votre assertivité.

**1) Y A-T-IL DES CONTEXTES, DES SITUATIONS PARTICULIÈRES, DANS LESQUELS JE M'EFFACE, PARFOIS MÊME SANS M'EN APERCEVOIR?**



Voici quelques suggestions pour vous permettre de repérer là où ça bloque le plus pour vous.

## Contextes et personnes

→ Cochez et complétez les cases qui vous posent problème : par exemple, dans professionnel vous pourriez écrire : *Gérard, le chef de rayon du magasin où je travaille.*

### Professionnel :

- supérieur(e) hiérarchique
- collègue
- subalterne
- client(e)
- ...
- ...

...

...

### Familial :

- père
- mère
- partenaire de vie
- fils
- fille ...
- ...
- ...

### Social :

- sportif
- politique
- altruiste
- ...
- ...

Autres contextes : ajoutez votre liste de contextes difficiles.

Par exemple : *différence d'âge, de sexe, de position sociale, d'habitudes culturelles...*

...

...

...

### Amical :

- homme
- femme

Vos réponses vous informent sur votre façon de fonctionner et vos tendances.

Par exemple, certaines personnes osent tout dire en famille et sont muettes en société. D'autres sont pleines d'audace avec leurs amis et réservées au travail.

→ Inscrivez ici le nom de 2 personnes face à qui vous aimerez bien vous affirmer :

	familial	professionnel	amical	social	autre
1...					
2...					

Ce qui émerge vous surprend-il? Si oui, écrivez en détails ce que vous découvrez à votre propos, comme par exemple...

- Il se peut que vous découvriez que les 2 noms que vous avez écrits sont des noms d'hommes. Auriez-vous tendance à vous effacer face au genre masculin ?
  - Il se peut que ces 2 noms se situent dans un contexte précis (par exemple : professionnel. Demandez-vous alors si vous craignez, en étant assertif, de perdre votre emploi).

n (Number of nodes)	e (Number of edges) - Lower Series	e (Number of edges) - Upper Series
1	0	0
2	1	2
3	3	4
4	6	8
5	10	15
6	15	22
7	21	30
8	28	39
9	36	49
10	45	60

## Vos pensées

→ Notez à présent, par rapport à ces 2 personnes, **ce que vous vous dites** et qui, souvent à votre insu, a l'art de vous paralyser dans vos tentatives d'assertivité. Examinons ici 4 groupes ou formes de pensées qui nous figent : les jugements sur soi, les jugements sur l'autre, les peurs des conséquences négatives (du genre décevoir, être jugé(e), perdre l'approbation, l'appréciation, une situation, une relation...) et les idées toutes faites (du genre croyances, obligations...).