

L’AFFIRMATION DE SOI

L’assertivité est une soft skills qui consiste à **exprimer ouvertement ses compétences, opinions et émotions, dans le respect d’autrui. Elle est essentielle pour maintenir de bonnes relations, réaliser des objectifs et créer un environnement de confiance.** Cette "soft skill" peut être développée grâce à des techniques de communication et un travail sur la confiance en soi.

Une soft skill indispensable

DANS MA VIE PROFESSIONNELLE

01. FAVORISE UNE COMMUNICATION CLAIRE ET EFFICACE

En communiquant clairement **mes pensées, sentiments et limites**, je préviens les conflits et facilite l’échange d’informations.

Exemple :

Plutôt que de me frustrer en silence, **je partage mon désir** de participer davantage aux réunions.

Je peux dire :

« **J’ai des idées** à apporter et j’aimerais pouvoir **les exprimer sans être interrompu.** »

02. RÉSOUDRE LES CONFLITS D’UNE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

Exprimer assertivement mes émotions aide à **régler les conflits efficacement et sereinement**.

Exemple :

Si je conteste la répartition des responsabilités avec un collègue, **j’aborde le sujet calmement** pour trouver une solution mutuelle avantageuse.

Je peux dire :

« Je ressens un déséquilibre dans la répartition des tâches. **Pouvons-nous en discuter** pour aboutir à une solution acceptable pour tous ? »

03. AUGMENTE LES CHANCES DE SUCCÈS DANS LES NÉGOCIATIONS

L’assertivité me permet de **présenter mes points de vue de manière ferme** mais respectueuse de l’autre.

Exemple :

En discutant salaire, **j’expose clairement mes attentes** basées sur mes contributions.

Je peux dire :

« En raison de responsabilités accrues et de succès réguliers (donner des détails), une augmentation salariale me semble justifiée. »

04. RENFORCE LE LEADERSHIP

L’assertivité améliore le leadership par **des attentes communiquées clairement et avec respect**.

Exemple :

En tant que manager, **je guide sans imposer**, favorisant l’esprit d’équipe.

Je peux dire :

« **Je compte sur vos talents pour le projet** (détails des attentes). Pour toutes questions, demandez-moi. Ensemble, nous progressons. »

05. ENCOURAGE UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN

Exprimer mes besoins et considérer ceux des autres crée un environnement de travail valorisant.

Exemple :

Un feedback constructif à un supérieur favorise **la transparence et l’équilibre**.

Je peux dire :

« **Discutons d’une amélioration possible** pour notre équipe (détails de l’amélioration). »

DANS MA VIE PERSONNELLE

01. AMÉLIORATION DES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Je communique de façon assertive pour **exprimer sentiments et besoins respectueusement**, ce qui améliore la compréhension et les relations.

Exemple :

Si un ami a pris l’habitude de m’interrompre lorsque je parle, **je peux lui dire.**

Je peux dire :

« Lorsque tu m’interromps, j’ai le sentiment que tu ne m’écoutes pas. **J’ai besoin que tu m’écoutes sans m’interrompre** lorsque je parle. »

02. ENCOURAGE L’EXPRESSION PERSONNELLE

L’assertivité permet une meilleure confiance en soi en **exprimant ses émotions, désirs et opinions**.

Exemple :

Je me permets **d’affirmer mes choix** et goûts personnels.

Je peux dire :

« **Je respecte nos différences** et veux parler librement de mes passions et intérêts, sans crainte du jugement. »

03. CONTRIBUE À LA GESTION EFFICACE DU STRESS

L’assertivité me permet **d’exprimer mes besoins et de gérer le stress** calmement.

Exemple :

Pour des vacances, si mon conjoint ne participe pas, **je fixe mes limites** et ne me laisse pas submerger.

Je peux dire :

« J’aime partir en vacances avec toi, mais **j’ai besoin que tu t’impliques davantage dans l’organisation** car tout organiser seule me procure trop de charge mentale. »



Retrouvez la formation affirmation de soi sur notre site web



Lefebvre Dalloz
Compétences.