



LA COACH REBELLE

S'AFFIRMER

ÇA S'APPREND

Tu considères que tu n'as pas le droit

Il s'agit d'un blocage que tu t'imposes. Tu ne te donne pas le droit de t'affirmer.

S'affirmer,

- c'est oser demander,

- oser refuser et

- oser exprimer son avis

- et on croit que cela « ne se fait pas »...

Souvent à cause de notre éducation! On aura alors oublié qu'on a des droits. Ou bien on pensera que nos propres droits sont inférieurs à ceux des autres. Et on aura pris l'habitude de faire passer les autres avant nous. Si c'est votre cas, vous devrez réapprendre les priorités entre les autres et vous-même: penser plus à vous et vous occuper moins des autres.

TU N'AS PAS ÉTÉ ENCOURAGÉ À LE FAIRE

Le manque d'affirmation vient d'une basse estime de soi. Combiné à un désir d'appartenir à un groupe. Tu as observé et tu as compris que pour en faire partie tu devais te taire. Il s'agit d'une sorte de soumission. Ton environnement ne t'aidait pas à t'affirmer et peu à peu cela tu ne savais plus comment t'affirmer.

Au final, tu évites les situations qui exigent que tu t'affirmes.



LA COACH REBELLE

S'AFFIRMER

ÇA S'APPREND

6 QUESTIONS À SE POSER

Il est parfois difficile de s'affirmer. La tentation est grande de se taire et de tenter de s'oublier pour éviter une situation qui nécessite de défendre son point de vue et dont on ne connaît pas l'issue. Pour que les choses changent, il faut apprendre à s'affirmer; les autres ne le feront pas pour soi.

S'affirmer, c'est le refus de la passivité et de l'oubli de soi encouragé par les stéréotypes. La personne qui s'affirme s'octroie suffisamment de valeur pour avoir du pouvoir sur sa vie. Elle exprime ses émotions, ses besoins et ses droits de façon soutenue et dans le respect de l'autre.

Lorsque tu hésites à t'exprimer, pose-toi ses 6 questions.

- 1 Quelle est la part de la peur, de la crainte, de la gêne dans le fait que je ne désire pas affronter cette situation?
- 2 Qu'est-ce que je risque de perdre ou de ne pas obtenir, si je ne m'affirme pas?
- 3 Que va-t-il se passer si je réussis à m'affirmer?
- 4 Quelles seront les conséquences sur mes émotions et mes pensées? Ne vais-je pas me sentir irrité, découragé... ou éprouver d'autres sentiments pénibles?
- 5 Que va-t-il se passer si je réussis à m'affirmer?
- 6 Quelles seront les conséquences sur la relation avec la (les) personne (s) concernées?