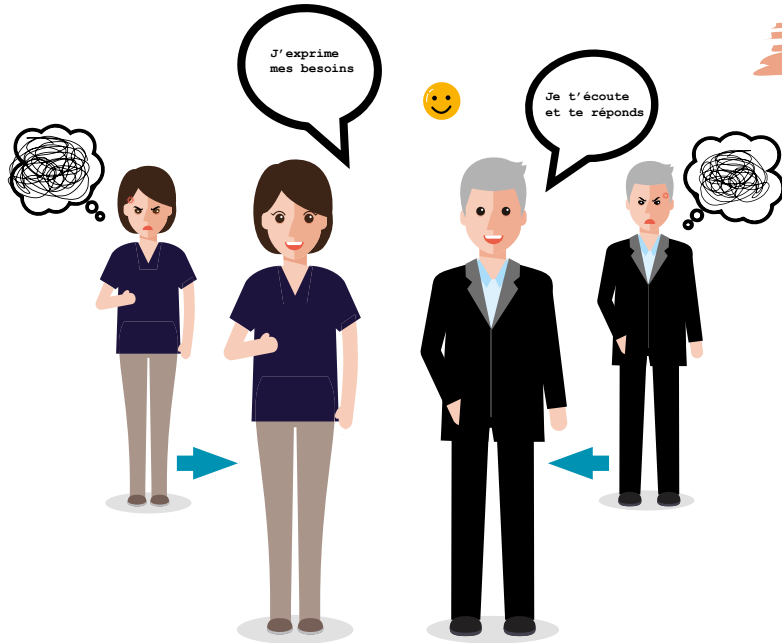


NE FUYEZ PLUS LES DISCUSSIONS DIFFICILES... ...MISEZ PLUTÔT SUR L'ASSERTIVITÉ !



Au quotidien, cela permet :

- De **poser** ses limites et **savoir dire non**
- **D'exprimer** ses besoins
- De **défendre** ses opinions
- De **s'affirmer** et de **gagner** en confiance et estime de soi
- De **préserver** son équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- De **contribuer** à son bien-être
- Etc.

MAIS ATTENTION, ASSERTIVITÉ NE RIME PAS AVEC AGRESSIVITÉ !



L'ASSERTIVITÉ CE N'EST PAS :

- Se montrer **autoritaire**
- **S'imposer** quoi qu'il en coûte
- **Feindre l'écoute** tout en restant campé(e) sur ses positions



C'EST PLUTÔT...

- **Défendre son point de vue** sans agresser les autres personnes
- **Exprimer** avec sincérité et aisance **ses émotions**
- **Exercer ses droits** sans dénier ceux des autres

En somme, il s'agit de rester **ferme par rapport à ses convictions**, tout en restant **souple dans la forme**.

C'est un **art délicat à maîtriser** et aborder les « sujets qui fâchent » est un exercice qui se fait rarement sans appréhension.

C'est d'ailleurs une question qui **revient souvent dans nos accompagnements** individuels et collectifs et, chez CATALYSE, nous avons quelques outils et conseils pour **vous aider à développer** votre agilité sur ce sujet.

QUELQUES PISTES POUR GAGNER EN ASSERTIVITÉ AU QUOTIDIEN

IDENTIFIEZ VOTRE « BÉQUILLE »

Souvent, face à un désaccord ou quelque chose qui nous dérange, nous adoptons parfois **une attitude « béquille »** en utilisant une ou plusieurs de ces stratégies :

 Agressivité	 Fuite / passivité	 Manipulation
cris, énervement, perte de sang-froid, etc.	nous passons sous silence ce que nous pensons vraiment	tantôt sympathique, tantôt trop ferme, nous soufflons le chaud et le froid sans constance ni logique.

Ce sont des béquilles contre-productives qui peuvent être **sources de conflits** et abîmer nos relations au quotidien.

En prenant conscience de cette béquille, vous allez pouvoir **la lâcher** lorsqu'elle se présente à vous.

METTEZ UN PEU DE TECHNIQUE DANS VOTRE COMMUNICATION

6 TECHNIQUES POUR FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITÉ...



Être clair sur les messages
que l'on souhaite faire passer :

Cela demande un **travail de réflexion
et de préparation** en amont.

*Quelles sont vos convictions ?
Quel est le message clé
que vous souhaitez faire passer ?*

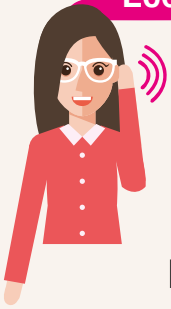
Rassurer son interlocuteur :

Rassurez sur vos intentions.



Montrez que vous souhaitez trouver
une solution mutuellement satisfaisante.

Écouter votre interlocuteur :



Non pas pour lui répondre
mais **pour instaurer** un vrai dialogue
entre vos idées, convictions
et les siennes.

N'hésitez pas à reformuler ce que dit
votre interlocuteur pour lui montrer
**votre souhait de comprendre
et intégrer son point de vue.**

Rester attentif à ses émotions et à celles des autres :



L'idée est ici **d'être à l'écoute de ce que nos
émotions nous disent** concernant nos besoins
et ce que nous attendons de l'autre.

Et, au-delà, il est aussi important de **s'intéresser
au ressenti de notre interlocuteur**, à ce qu'il
ne nous dit pas forcément avec des mots mais
que **nous pouvons percevoir** au travers de sa
communication non verbale.

**Cela est particulièrement important si la
personne qui vous fait face semble mal à
l'aise ou contrariée.** Cela permet de dissiper
les malentendus et d'éviter que des tensions
non exprimées ne dégénèrent, par la suite, en
véritables conflits.

Être prêt à changer d'avis :

Parce qu'assertivité ne rime pas
avec imposer son point de vue,
la remise en question est essentielle !



Nous devons être capable de dire « *Finalement
tu as raison, je n'avais pas vu les choses
sous cet angle. Voyons maintenant comment
nous pourrions construire ensemble,
à partir de tes idées et de tes propositions,
de nouvelles solutions.* »

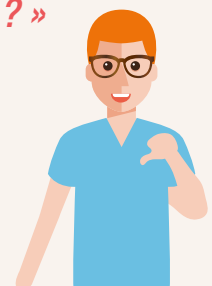
**Il ne peut y avoir d'assertivité si l'on refuse
d'avoir tort et que l'on reste sourd(e)
aux feedbacks.**

Éviter le « tu » qui tue :

Pour faire preuve d'assertivité en toute
circonstance, **une des clés est d'éviter
le « tu » en privilégiant le « je ».**
Lorsque l'on dit « *tu* », on donne tort.
Nous appelons ça le « *tu* » qui tue.

Au lieu de : « Tu n'as rien compris à ce
que je t'ai expliqué ! »

Dites plutôt : « **À la relecture, j'ai noté
plusieurs incohérences, peut-on
en parler ?** »



ET CATALYSE DANS TOUT CELA ?

Être assertif se travaille en coaching individuel ou en formation. Dans ce dernier format, le sujet peut être traité sous différents angles selon votre contexte et vos besoins via nos formations :

- **En management** : pour développer votre assurance et votre capacité à offrir du feedback à vos collaborateurs
- **En communication** : pour développer votre capacité à aborder les sujets délicats avec vos patients, ou collègues, tout en préservant l'alliance de soin.
- **En développement personnel** : pour développer votre capacité à vous affirmer avec bienveillance, à poser vos limites et à exprimer vos besoins tout en maintenant un climat relationnel fluide et harmonieux avec votre entourage.

Envie d'aller plus loin ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur ce que nous proposons à ce sujet.

ET VOUS, ÊTES-VOUS ASSERTIF(VE) ?



CABINET DE COACHING ET DE FORMATION DÉDIÉ AUX ACTEURS DE LA SANTÉ

WWW.CATALYSE.PRO | CONTACT@CATALYSE.PRO