



L'affirmation de soi : "assertivité"

De l'anglais assertive, self assertion, l'assertivité exprime le savoir-faire social, l'art de savoir entrer en relation de façon positive.

Quand on pratique l'assertivité, on décide de proclamer pour soi-même le principe de sa dignité personnelle tout en reconnaissant le droit à l'autre personne de le faire également.

Cette dignité est un fondement solide pour constituer une image positive et épanouie de soi et donc, renoncer, à toute forme de violence quelle qu'elle soit.

L'assertivité c'est aussi d'autres droits :

- Droit d'être soi-même, de s'aimer comme on est (estime de soi).
- Droit d'assumer son autonomie et sa responsabilité et donc de décider soi-même ce que l'on veut être ou faire en respectant les droits d'autrui.
- Droit d'exprimer ses sentiments et ses idées tout en étant respecté et accepté.
- Droit de changer et notamment d'avis.
- Droit de s'opposer, de dire "non", d'exprimer son désaccord, de demander en sachant que l'autre a le droit de refuser.
- Droit de renoncer à l'affection de l'autre.
- Droit de faire des erreurs.
- Droit à ses propres limites et donc de pouvoir dire "je ne sais pas", "je n'y arrive pas".

La communication assertive c'est utiliser différents messages "JE" selon les situations et qui permettent de bénéficier de tous les droits de l'affirmation de soi.

Il existe [4 types de message "JE" lorsque l'on vit une situation satisfaisante](#) (qui ne pose pas de problème) Les utiliser permet de mieux se faire connaître à l'autre, de se sentir bien et mieux disposé à pratiquer une écoute active de l'autre mais aussi d'éviter les conflits. Ils sont différents des autres messages souvent et spontanément utilisés et qui s'avèrent être de véritables obstacles à la communication.

Il existe aussi [1 message "JE" lorsque l'on vit une situation insatisfaisante](#) (qui pose problème). Il se veut être, comme les autres messages "JE", une expression de soi, direct, clair, authentique, congruent et qui offre de nombreux avantages pour "régler" la situation.