

Découvrir et pratiquer l'assertivité dans vos rapports personnels et professionnels

Ce tuto élémentaire vous aidera à être réellement en relation avec vos interlocuteurs. Source mission Egalité, Direction Associative Jeunesse Egalité de Rennes Métropole

 Difficulté Très facile

 Durée 10 minute(s)

 Public Professionnels, Grand public, Médiateurs

 Licence CC-BY-NC-SA

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Préparez-vous

Étape 2 - Avant et pendant la rencontre, interrogez-vous

Étape 3 - Pratiquez l'assertivité

Étape 4 - Repassez le film de la rencontre et analysez-la

Commentaires

Introduction

Quelques règles de base pour pratiquer au quotidien une attitude permettant de mieux se comprendre et d'améliorer les relations : l'assertivité.

"L'assertivité, ou comportement assertif, est un concept de la première moitié du XXe siècle introduit par le psychologue new-yorkais Andrew Salter (en)¹ désignant la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres. Il a été développé plus récemment par Joseph Wolpe, psychiatre et professeur de médecine américain, qui le décrivait comme une « expression libre de toutes émotions vis-à-vis d'un tiers, à l'exception de l'anxiété »." Source wikipedia.

Étape 1 - Préparez-vous

Dans la rencontre, l'échange à venir, qui que soient les interlocuteurs, préparez-vous à rechercher d'être **d'égal à égal, sans agressivité, manipulation, ni soumission.**

Étape 2 - Avant et pendant la rencontre, interrogez-vous

Interrogez vos postures et vos représentations.

Chacun est consciemment ou inconsciemment guidé par son éducation, ses expériences de vie, son milieu.

Dans une rencontre, il ne s'agit pas seulement du comportement des autres, mais aussi (voir surtout, si vous animez), de vous-même.

Tachez de faire attention à respecter l'identité, l'expression, et les postures et représentations des autres, qui peuvent être très différentes des vôtres, mais tout aussi valables.

Étape 3 - Pratiquez l'assertivité

Dans vos rapports avec les autres :

- Allez vers le cadre de l'autre sans préjugé.
 - Acceptez la possibilité d'un refus ou une opposition sans vous sentir visé personnellement ni vous justifier.
 - Soyez objectif et factuel. Reconnaissez les difficultés sans les exagérer ni les minimiser.
 - Osez dire ce que vous sentez, pensez et voulez sans agressivité, sans attaquer les autres ni les dévaloriser.
 - Soyez lucide et conscient quand à vos ressources et à vos limites.
 - Interrogez-vous sur ce que vous produisez, induisez chez les autres.
-

Étape 4 - Repassez le film de la rencontre et analysez-la

Après l'échange, repassez-le dans votre mémoire et analysez-le à la lumière des conseils ci-dessus. C'est encore mieux si vous pouvez bénéficier du regard d'une autre personne.

- Avez-vous perdu votre sang-froid ? **Pourquoi ?**
- **Vous êtes-vous mutuellement compris ?** Un égo a-t-il pris le pas sur l'égalité de temps de parole, l'écoute ?
- Avez-vous sans le faire exprès laissé pensé à un préjugé ? A votre avis, pourquoi ? **Comment faire la prochaine fois ?**

Etre conscient de ses erreurs est une chance pour essayer de les corriger la fois suivante. Il est donc essentiel de faire un travail rétrospectif pour faire mieux la fois suivante.
