

#22



La communication assertive

La communication assertive est un outil précieux qui nous aide à prendre le contrôle de la façon dont nous nous exprimons – y compris nos besoins, nos désirs et nos limites – d'une manière qui nous semble honnête et authentique, tout en respectant l'autre personne.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site supportgroups.saprea.org.** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

Activité de groupe

PRATIQUER LA COMMUNICATION ASSERTIVE

La communication assertive est la capacité d'exprimer honnêtement vos opinions, vos attitudes et vos droits tout en respectant les droits des autres. Ce type de communication inclut le fait de définir et de maintenir des limites saines, d'être ferme lorsque c'est nécessaire, de transmettre des messages de manière claire et d'agir avec respect, équité et empathie. Cela vous permet également d'accepter vos sentiments et ceux des autres.

Cela signifie que vous devez parfois reconnaître la vérité sur votre propre comportement et assumer vos choix avant d'aborder une autre personne. D'autres fois, cela signifie que vous devez chercher à changer la façon dont vous interagissez avec une autre personne. Quoi qu'il en soit, cette activité peut vous aider à regarder une situation spécifique avec les yeux bien ouverts et à reconnaître honnêtement votre vérité.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Pensez à une situation de votre vie dans laquelle vous souhaitez faire part d'une préoccupation ou d'un problème à une autre personne. Dans votre journal, écrivez les déclarations possibles que vous pouvez faire pour exprimer votre préoccupation en suivant les étapes ci-dessous.

Votre situation :

Votre meilleure amie est de plus en plus souvent en retard.

1. Demandez-lui si c'est le bon moment pour parler avec elle.

Est-ce que c'est un bon moment pour discuter ?

2. Faites preuve d'empathie et de validation.

Écoutez et essayez de comprendre les sentiments ou le point de vue de l'autre personne

On dirait que tu as un emploi du temps assez chargé, ce qui peut t'empêcher d'être à l'heure.

3. Faites part de votre préoccupation.

Décrivez votre difficulté et expliquez pourquoi vous avez besoin que quelque chose change.

Utilisez des phrases avec « Je ressens que ».

Je me sens contrariée quand tu es en retard et que tu ne me tiens pas au courant de ce qui se passe. J'ai l'impression que tu n'accordes pas d'importance à mon temps.

4. Identifiez ce que vous voulez ou ce que vous êtes prête à négocier.

Soyez précise dans vos demandes. Si vous recherchez un comportement, une circonstance ou une situation spécifique, veillez à l'exprimer. Parlez spécifiquement du comportement plutôt que d'étiqueter l'autre personne.

Je pense que je me sentirais moins frustrée si tu me prévenais quand tu es en retard.

5. Donnez à l'autre personne la possibilité d'intervenir.

Écoutez et réfléchissez à ce que l'autre personne vous dit. Cherchez ensemble à résoudre le problème de manière créative.

Peut-être qu'à l'avenir, tu pourrais m'envoyer un SMS si tu penses que tu auras plus de dix minutes de retard. Qu'est-ce que tu en penses ?

SI LE TEMPS LE PERMET

De nombreuses survivantes ont du mal à dire non aux personnes qui les entourent. Vous craignez peut-être d'être perçue comme impolie ou agressive, d'être égoïste ou de contrarier l'autre personne en lui donnant l'impression d'être rejetée. La raison la plus fréquente pour laquelle les survivantes ne disent pas non est qu'elles pensent que les besoins des autres sont plus importants que les leurs. Lorsque vous pratiquez la communication assertive, vous pouvez dire non lorsque c'est nécessaire tout en vous sentant respectueuse et respectée.

1. Pensez à une situation dans votre vie où vous devez dire non. Passez en revue cette liste de rappels pour vous donner les moyens de le dire sans culpabilité.

- Les autres ont le droit de demander, mais j'ai le droit de refuser.
- Lorsque je dis non, je ne rejette pas cette personne, mais seulement sa demande.
- Lorsque je dis non à une chose, cela me permet de dire oui à une autre.
- Lorsque je dis non, je suis sincère et j'évite d'éprouver du ressentiment à l'égard de l'autre personne.
- En exprimant honnêtement mes sentiments, je permets aux autres d'en faire autant.
- Mes besoins sont importants et il est important pour moi de fixer des limites saines.

2. Maintenant que vous avez passé en revue la liste, créez une déclaration en utilisant les étapes de la communication assertive que vous pouvez utiliser pour dire non. Une fois que vous avez rédigé votre déclaration, entraînez-vous à la dire dans votre tête ou, si vous vous sentez à l'aise, à la communiquer à haute voix par un jeu de rôle avec une autre participante.

Exercice d'ancrage

5-4-3-2-1

Cet exercice simple est un exemple d'Exercice d'ancrage sensoriel, qui consiste à diriger votre attention vers un ou plusieurs de vos cinq sens.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01 Installez-vous confortablement et concentrez-vous sur l'environnement qui vous entoure.
- 02 Nommez 5 choses que vous pouvez voir. Au fur et à mesure, nommez chacune d'entre elles dans votre tête ou dites-les à voix haute.
- 03 Nommez 4 choses que vous pouvez toucher.
- 04 Nommez 3 choses que vous pouvez entendre.
- 05 Nommez 2 choses que vous pouvez sentir.
- 06 Nommez 1 chose que vous pouvez goûter. Certaines personnes emportent des huiles ou de la menthe afin de les avoir à portée de main si elles ont besoin d'utiliser leurs sens.
- 07 Enfin, prenez le temps de remarquer tout autre détail autour de vous ou toute autre sensation que vous pourriez ressentir à ce moment précis. Respirez profondément et permettez-vous simplement d'être.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à saprea.org.

- **NAVIGUER DANS VOS RELATIONS**
- **COMMUNICATION ASSERTIVE**
- **S'EXERCER À POSER DES LIMITES**

SUJET SUIVANT :

#23



S'EXERCER À POSER DES LIMITES

Même si le fait d'établir des relations saines est un élément clé de la guérison, il est tout aussi important d'identifier, de maintenir et de communiquer vos limites. Tout ce que vous intégrez, initiez et recherchez pour établir des liens peut être fait à votre propre rythme et d'une manière qui honore ces limites.