

Comment s'affirmer sans violence ?



Clarifier le discours interne avec auto-compassion

- **Décoder** nos pensées, nos ressentis et nos souhaits pour nous reconnecter à nos valeurs, à nos aspirations : qu'est-ce qui est important pour moi et qui m'amène à penser ça, à ressentir ces émotions ?
- Traduire en **phrases "je"** qui parlent des besoins personnels et spécifiques sans porter d'accusation envers les autres : C'est vrai, JE ressens de l'irritation, j'ai besoin de me sentir compétent et de sentir mon estime personnelle.
- Exemple de **discours interne décodé** : J'ai besoin de silence, parce que j'arrive mieux à faire preuve de patience dans le calme et je peux être un meilleur parent.
- Adresser aux proches des **demandes** à partir de ce discours clarifié dans un langage qui nous est **personnel**.



Reconnaître la part de vérité dans les accusations

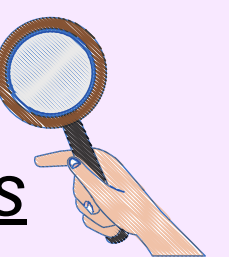


- Estimer qu'il y a toujours des **éléments justes** dans ce que quelqu'un dit, même si nous le **percevons pas** toujours.
- Chercher ce qui **motive** les mots d'une personne (par exemple, une personne qui se plaint cherche à être comprise et à changer la situation, même si sa manière de communiquer ses besoins est inappropriée ou adressée à la mauvaise personne).
- **Exemple** : C'est vrai que, parfois, je [reprandre les accusations]. Je comprends que tu sois déçu. En réalité, quand je fais ceci, ce n'est pas par égoïsme, c'est parce que c'est important pour moi de ... J'ai entendu que ça te pose problème et je te propose de...

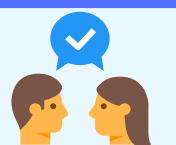
Expliciter les besoins et valeurs (sans attendre que l'autre les devine)



- Exprimer clairement les **attentes**, sans attendre que l'autre décode les implicites.
- **Expliciter**, c'est dire ce que nous voulons (plutôt que ce que nous ne voulons pas), à quelle échéance et en quoi ces actions prennent soin de la relation.
- Quelques **questions** peuvent guider vers l'**affirmation personnelle** :
 - Quels sont mes manques ?
 - Une fois ces manques comblés, quels seront les aspirations atteintes et les désirs satisfaits ?
 - Quand les demandes seront réalisées, qu'est-ce qui aura changé dans le déroulement concret des journées ?
 - Comment traduire mes buts en objectifs précis, concrets, réalistes, datés à court et moyen terme ?



S'affirmer ne signifie ni écraser ni obtenir tout ce qui est désiré.



- Laisser une **ouverture** pour trouver une solution qui convient à tous. Les relations sont **intègres** quand elles sont empreintes de **dignité** et de considération tant pour soi que pour l'autre.
- Attention : si une personne est **maltraitante** et ne change pas de comportement malgré nos expressions personnelles et nos demandes, il nous reste à trouver des moyens pour nous **protéger** (et protéger les autres).
- Evaluer la **gravité** de nos actes car certaines de nos **exigences** nous font souffrir. Avoir des standards trop élevés engendre de la **culpabilité** et de la frustration, si bien que la colère peut émerger de manière disproportionnée (ex : vouloir ne **jamais** se mettre en colère ou ne **jamais** hausser la voix -> risque de cocotte minute).