

IDENTIFIER MES HABITUDES COMMUNICATIONNELLES

Pour
tous·tes

Cette activité permettra aux participant·e·s d'identifier leurs propres habitudes communicationnelles dans leurs relations à l'aide d'un tableau et de comprendre les impacts des différents types d'affirmation de soi.

MATÉRIEL

- Imprimante et papier
- Crayons pour les participant·e·s
- Tableau et craie/crayon pour écrire sur celui-ci
- Annexes 1 «Quatre types d'affirmation de soi», 2 «Ma propre affirmation» et 3 «Discussion en groupe»

DÉROULEMENT

- Présentation des différents types d'affirmation de soi (Annexe 1)
- Identification de ses propres types d'affirmation de soi (Annexe 2)
- Discussion en groupe et conclusion (Annexe 3)

CONSIGNES

1. Imprimez préalablement le tableau récapitulatif des types d'affirmation de soi; annexe 1 et l'annexe 2;
2. Distribuez une copie du tableau récapitulatif à chaque participant·e et lisez le contenu de l'annexe 1.1 aux participant·e·s;
3. Distribuez la fiche 2 aux participant·e·s, lisez les consignes avec eux/elles et laissez-leur 10-15 minutes pour compléter le tableau et répondre à la question;
4. Invitez les participant·e·s à répondre à main levée aux questions de l'annexe 3, puis notez les réponses au tableau; complétez la discussion avec les réponses fournies sur la fiche si certaines sont manquantes;
5. Terminez l'activité en lisant la conclusion à la fin de l'annexe 3



QUATRE TYPES D’AFFIRMATION DE SOI

La base d’une communication saine dans les relations intimes, c’est d’affirmer ses besoins de la bonne façon. Il y a quatre types d’affirmation de soi : l’assertivité, la fuite, l’agressivité et la manipulation.

1. L’ASSERTIVITÉ

Exprimer à l’autre personne de façon claire, franche et appropriée ses émotions, pensées et opinions de manière à défendre ses droits, mais aussi en respectant ceux des autres. L’assertivité est la façon saine de s’affirmer lors de nos interactions avec les autres.

2. LA FUITE

Ne pas affirmer ses besoins, pensées et émotions, ou le faire de manière indirecte, inappropriée et au détriment de ses droits.

3. L’AGRESSIVITÉ

Exprimer ses besoins, pensées et émotions de façon directe dans une tentative de faire respecter ses droits, mais le faire de façon inappropriée et au détriment des droits des autres.

4. LA MANIPULATION

Exprimer ses pensées, besoins et émotions afin de défendre ses droits, mais le faire de manière malhonnête et indirecte, donc au détriment des droits des autres.



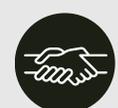
ANNEXE 1

Pour
tous·tes

Vous pouvez imprimer ce tableau récapitulatif et le distribuer aux participant·e·s, ou l'afficher sur un écran afin de leur permettre d'avoir un support visuel

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES TYPES D'AFFIRMATION DE SOI

TYPES D'AFFIRMATION DE SOI	EXPRIMER SES BESOINS, PENSÉES ET	...DE FAÇON CLAIRE	... DE FAÇON FRANCHE	... DE FAÇON APPROPRIÉE	... EN DÉFENDANT SES DROITS	... EN RESPECTANT LES DROITS DES AUTRES
ASSERTIVITÉ	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
FUITE	NON	NON	-	NON	NON	OUI
AGRESSIVITÉ	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	NON
MANIPULATION	OUI	NON	NON	-	OUI	NON



MA PROPRE AFFIRMATION

- Dans la première colonne, décrivez une ou deux situation(s) fâcheuse(s) qui vous est(ont) déjà arrivée(s) dans vos relations interpersonnelles.
- Dans la deuxième colonne, expliquez ce que vous avez fait pour remédier à la situation (paroles utilisées, comportements effectués ou non effectués).
- Dans la troisième colonne, décrivez quel a été le résultat de vos actions (ou inactions) et donnez une note sur dix pour représenter à quel point vous avez obtenu le résultat souhaité (0 = le résultat n'est pas du tout ce que j'avais souhaité, et 10 = le résultat est exactement ce que je souhaitais obtenir).
- Dans la quatrième colonne, inscrivez les émotions ressenties à ce moment.
- Dans la dernière colonne, inscrivez le type d'affirmation auquel correspond votre réaction dans la situation (assertivité, fuite, agressivité ou manipulation).

SITUATION	ACTION POSÉE	RÉSULTAT OBTENU ET CÔTE SUR DIX	ÉMOTIONS RESSENTIES	TYPE D'AFFIRMATION DE SOI
SITUATION 1				
SITUATION 2				

MA PROPRE AFFIRMATION, SUITE

Si vous n'avez pas obtenu les résultats désirés, comment pensez-vous que vous auriez dû vous y prendre afin que ce soit le cas ?

Est-ce que cela reflète une saine affirmation de soi ?

Si vous avez obtenu les résultats désirés, quels ont été les points forts de vos actions? Et quels seraient les points à améliorer pour favoriser une communication saine?



DISCUSSION EN GROUPE

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type fuite, agressivité ou manipulation?

AFFIRMATION DE SOI	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
FUITE		
AGRESSIVITÉ		
MANIPULATION		

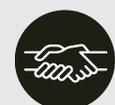
RÉPONSES

Avantages à court terme :

Plaire à autrui, éviter les conflits et obtenir ce que l'on désire.

Inconvénients à long terme :

Causer des frustrations, de l'insatisfaction, de l'anxiété, un sentiment d'être incompris·e, des difficultés sociales et des affects dépressifs.



DISCUSSION EN GROUPE, SUITE

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type assertivité?

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS

RÉPONSES

Inconvénients à court terme :

Peut demander plus de travail et d'énergie lorsqu'on n'est pas habitué·e à s'exprimer ainsi, car peut susciter des émotions désagréables, comme la peur de déplaire, la frustration devant un refus, etc.

Avantages à long terme :

Permet d'obtenir ce que l'on désire de façon efficace et en préservant notre relation avec les autres; augmente le respect et la confiance envers soi-même tout en suscitant à la fois le respect des autres.

CONCLUSION : Demandez aux participant·e·s ce qu'ils/elles retiennent de cette activité. Concluez en mentionnant qu'il est plus avantageux d'utiliser une affirmation de soi assertive, car elle apporte plus de bénéfices à long terme que les trois autres types d'affirmation de soi.

