



**TEXTE :**  
Nadine Hemmer

**PHOTOGRAPHIE :**  
Coloures-Pic

# L'ASSERTIVITÉ C'EST LA CLÉ

*Pourquoi exprimer ses convictions, son insatisfaction ou refuser une demande est-ce parfois si difficile mais très utile ?* | L'assertivité, du mot anglais « assertiveness » est un néologisme qui désigne « l'affirmation de soi dans le respect d'autrui ». Cette capacité à exprimer clairement ses besoins, tout en restant à l'écoute de ceux des autres n'est pas un exercice toujours aisé lorsqu'on a peur de « se faire avoir », de déplaire, ou bien de blesser son entourage. C'est pourtant essentiel si l'on souhaite observer une attitude fondée sur le respect de soi et d'autrui, et établir des relations de qualité.

*À l'opposé de l'assertivité : la fuite, l'agression ou la manipulation* | « Ce n'est pas la peine de demander, elle va refuser. » La fuite, un comportement d'évitement, est le moyen le plus sûr de maintenir une situation délétère. En effet, ce que l'on ne dit pas ne peut pas être deviné... C'est donc priver la personne de toute possibilité de changer son comportement ou d'enrichir son point de vue. C'est aussi alimenter sa propre frustration, jusqu'à ce qu'un jour on explose pour un rien... Le risque est alors de verser dans le pôle opposé : l'agressivité. Une attitude offensive qui vise à faire passer ses idées en force avec comme conséquence majeure de créer encore

plus de résistance chez son interlocuteur. Plus sournoise, la manipulation, une manœuvre qui a pour objectif d'obtenir un accord en enrobant ou en masquant des informations essentielles. Elle fait le nid d'une perte de confiance durable.

*Oser le dialogue* | L'erreur de jugement qui conduit à se saboter et à saboter la relation est de vouloir à tout prix atteindre un résultat au lieu de se centrer sur le partage d'informations. Une communication réussie est un échange, pas un duel. Son objectif doit être le partage d'idées et non d'imposer son point de vue.

*Comment être assertif ?* | Pour ne plus se taire tout en évitant de trop envahir les autres : il faudrait définir ce qui est tout à la fois important pour soi, utile pour la relation et respectueux pour l'autre.

Faire l'expérience de l'assertivité, c'est apprivoiser la crainte de ne pas obtenir ce que l'on veut et montrer de la curiosité pour créer un espace d'ouverture. C'est oser s'exprimer et écouter réellement sans interrompre, essayer de convaincre ou préparer sa réponse. Une démarche active et non-violente pour enfin faire la paix avec soi-même et avec les autres.

▼▼

**IL FAUDRAIT  
DÉFINIR CE  
QUI EST TOUT  
À LA FOIS  
IMPORTANT  
POUR SOI,  
UTILE POUR  
LA RELATION ET  
RESPECTUEUX  
POUR L'AUTRE.**