

Exprimer un désaccord

S'affirmer signifie être capable de défendre ses propres droits ou ceux des autres de manière calme et positive, sans être agressif ou passif.

Pour s'affirmer, il faut parler pour soi-même sans manquer de respect à l'autre personne. Il peut s'agir de dire non, ce qui peut être difficile, surtout si c'est un membre de la famille ou un ami qui nous demande de faire quelque chose.

Voici une liste de choses qui pourraient vous aider :

- Demandez à la personne si vous pouvez lui parler seul à seul; faites en sorte qu'il n'y ait pas d'autres personnes.
- Rappelez-vous que vous voulez maintenir la relation et que la plupart des gens n'ont pas l'intention de vous blesser volontairement.
- Rappelez-vous que si quelque chose vous dérange, vous avez le droit d'en parler.
- Faites attention à votre langage corporel ainsi qu'aux mots que vous employez. Essayez d'être ouvert et confiant.
- Gardez une voix calme et grave, regardez l'autre personne dans les yeux, tenez-vous droit pour avoir l'air confiant (même si ce n'est pas comme cela que vous vous sentez).
- Essayez d'exprimer vos sentiments si vous avez été bouleversé. Attendez de vous sentir calme et expliquez clairement ce que vous ressentez. Tenez-vous-en à l'essentiel.
- Donnez à l'autre personne le bénéfice du doute. Il se peut qu'elle ne se rende même pas compte qu'elle vous a contrarié ou qu'elle a fait quelque chose de mal, alors ce que vous dites peut lui paraître surprenant.
- Donnez aux gens la possibilité de répondre. Parfois, les gens ont besoin de réfléchir avant de comprendre votre point de vue.
- Dites aux gens si vous avez besoin de plus de temps ou de soutien pour des tâches que vous trouvez difficiles.
- Dites « non » aux demandes qui ne sont pas raisonnables.

Tout en tenant compte des points mentionnés ci-dessus, le document ***Exprimer un désaccord*** vous aidera à vous affirmer de façon positive.

C'est en pratiquant que vous deviendrez meilleur.