

S'affirmer pas à pas

Comment utiliser cette fiche ?

Choisis une situation où tu as eu du mal à t'affirmer (un refus à formuler, une demande à exprimer, un désaccord à aborder). Prends 5 à 10 minutes pour travailler les 4 étapes ci-dessous.

1. IDENTIFIER — Quelle situation me pose problème ?

Décris la situation en une phrase :

Exemple : Mon·a collègue me demande encore de faire sa part du travail.

2. REFORMULER — Que dirais-je à un·e ami·e ?

Complète la phrase : J'ai peur que... si...

Exemple : J'ai peur qu'on me trouve egoïste si je refuse.

Puis réponds à la question : si un·e ami·e te décrivait cette situation, que lui dirais-tu ?

Exemple : Tu as le droit de dire non. Ton temps est précieux aussi.

3. STRUCTURER — Les 4 étapes clés

	OBSERVATION	Je constate que Quand il s'est passé Quand tu as dit ou fait...	
	ÉMOTION	Je me sens Je me suis senti·e...	
	BESOIN	J'aimerais J'aurais besoin J'ai besoin...	
	DEMANDE	Je propose Je te demande...	

Exemple : Je constate que c'est souvent moi qui prend en charge cette tâche. Je me sens fatiguée et seul·e dans cette charge. J'ai besoin de partager cette responsabilité. Je te propose qu'on en discute ensemble cette semaine

4. S'ENTRAÎNER — Progresser à son rythme

Lis ta phrase à voix haute (miroir ou enregistrement), envoie un message vocal si l'oral direct est difficile, parle à la personne concernée quand tu te sens prêt·e, observe comment tu te sens, comment l'autre réagit.
Commence par un petit défi qui te semble peu stressant. Chaque pas compte !