

L'affirmation de soi

Contenu

S'affirmer, c'est apprendre à dire non, à poser nos limites de manière constructive, sans écraser l'autre. C'est aussi à la fois garder la confiance en soi et dans le conflit lui-même.

L'affirmation de soi implique d'intégrer nos émotions et de vivre les relations en osant exprimer notre vulnérabilité. Il importe donc de rompre avec la croyance selon laquelle s'affirmer signifie apprendre à cacher nos faiblesses. En nous affirmant, nous nous respectons sans nous couper de l'autre, même s'il y a conflit.

Les formations à l'affirmation de soi visent, à partir d'exercices non-verbaux et de jeux de rôles, à sortir des stéréotypes et, des conditionnements culturels, pour développer l'originalité spécifique à chacun et à chacune. L'attention porte particulièrement sur la prise de conscience de mécanismes liés à l'affirmation de soi.

Remarque

L'affirmation et l'estime de soi sont le premier pilier à développer chez les enfants pour leur éviter de devenir des victimes de violences, voire - paradoxalement - des agresseurs. Ces deux approches permettent également aux personnes habituées à de tels rôles à rompre avec leurs habitudes.

Durée de la formation

Une formation portant sur l'affirmation de soi dure une journée. Si elle est couplée avec l'estime de soi, il faut compter deux journées.