

## DÉFINITION DE L’AFFIRMATION DE SOI

Source: LEE KELLY, Sandra. C.A.P. Santé Outaouais, *Mieux-être en tête: Guide d’animation*, Juin 1994.

L’affirmation de soi c’est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins. C’est exprimer ce que nous ressentons. L’affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur. C’est le pouvoir d’agir face à ses besoins, à son environnement.

### Historique

Dès les premiers instants de notre vie nous commençons à nous affirmer. Lorsque l’enfant naît, ses premiers pleurs affirment «JE SUIS ICI, J’AI BESOIN DE VOUS, PRENEZ SOIN DE MOI...». Avant de développer la parole, l’enfant s’affirme dans ses comportements, par des cris, par des gestes. En vieillissant, notre attitude et notre parole nous permettent de communiquer nos besoins et nos sentiments. Certains le font spontanément, d’autres non. Beaucoup de gens ont de la difficulté à s’affirmer parce qu’ils n’ont jamais appris à le faire. Cependant, l’affirmation de soi peut se développer à n’importe quel âge.

### Qu’est-ce que l’affirmation de soi

Comme nous le mentionnons dans notre définition, l’affirmation de soi consiste en une attitude qui nous permet d’exprimer clairement nos opinions, nos sentiments et nos besoins. C’est une manière de communiquer à notre environnement (conjoint, famille, amis, etc.) ce que nous ressentons, ce que nous voulons. L’affirmation de soi se développe au contact des autres, puisque ce contact nous permet de reconnaître nos besoins et nos sentiments. Pour plusieurs aînés et individus, s’affirmer est difficile puisqu’ils ont peu appris à parler de leurs sentiments ou de leurs besoins.

### S’affirmer c’est prendre soin de soi

Nous avons tous des droits, des besoins et les respecter commence par soi. Lorsque nous n’exprimons pas clairement ce que nous ressentons, ce que nous pensons, nous transportons un malaise intérieur. Un sentiment négatif s’installe en nous: sentiment de culpabilité, frustration, colère ou d’inquiétude. Notre niveau de satisfaction face à la vie est moindre. Nous ressentons un manque de «contrôle» sur notre vie.

Avoir une attitude affirmative c’est avoir le «contrôle de sa vie». C’est démontrer que nous avons une valeur, que nous sommes importants. L’affirmation de soi est avant tout une attitude qui démontre que nous respectons, que nous reconnaissons nos goûts, nos talents, nos sentiments et nos besoins. S’affirmer c’est être AUTONOME. C’est avoir des droits:

- Le droit d’exprimer nos émotions
- Le droit de faire des erreurs
- Le droit de prendre soin de soi
- Le droit de dire comment nous voulons être traités
- Le droit d’accepter de l’aide sans être coupable
- Le droit de dire non!
- Le droit d’avoir des besoins
- Le droit d’être responsable de nos choix

Pour parvenir à l’affirmation de soi, nous devons prendre une part active dans notre changement d’attitude. Il faut avoir confiance en soi. La perception que nous avons de nous-mêmes est un facteur important face à notre capacité d’affirmation de soi. Avoir une estime de soi qui est positive, une attitude positive face à soi est un outil important dans l’affirmation de soi.

### Types d’attitudes (comportements) qui ne permettent pas l’affirmation de soi

Il existe des comportements (ou attitudes) chez l’individu qui ne permettent pas l’affirmation de soi:

**L’autre est plus important que moi:** «Prenez ce que vous voulez, moi je prendrai ce qui restera»  
Lorsque nous avons cette attitude, nous ne respectons pas nos besoins et nos sentiments et nous ne leur accordons pas d’importance. Donc, nous ne nous affirmons pas.

**Je suis plus important que l’autre:** «Je ne demanderais pas à Ida ce qu’elle souhaite faire, moi je vais présider la réunion...» Nous ignorons les autres. Nous utilisons des attitudes déterminées, qui exploitent les autres pour les manipuler afin d’obtenir ce que nous voulons. Ce n’est pas de

l'affirmation. Celui qui vit la situation ressent de la frustration, de la colère. Cette attitude ressemble plus à du contrôle!

**Personne n'a de l'importance:** *«Je vais m'occuper du café, j'aime pas ça, mais puisque personne ne le fait»* Nous avons une attitude de victime. Nous n'exprimons pas clairement nos besoins ou nos sentiments. Nous nous culpabilisons et culpabilisons les autres. Cette attitude provoque des conflits intérieurs et ne favorise aucune affirmation de soi.

**Chacun a de l'importance:** *«J'aimerais bien m'occuper des inscriptions si cela convient aux autres»* Nous sommes affirmatifs. Nous exprimons nos droits, sentiments et nos besoins en tenant compte de l'autre. Nous nous respectons et respectons les autres.

Avoir confiance en soi, c'est avoir une image positive de nous-mêmes et reconnaître notre propre valeur comme individu. Savoir reconnaître nos forces et nos limites, c'est de l'affirmation de soi. Il ne faut pas nous sentir coupable de nous affirmer, ni culpabiliser les autres lorsque nous le faisons.

Plusieurs ouvrages consultés pour les fins de cette recension des écrits s'entendent sur ces façons d'être et d'agir comme favorisant l'affirmation.

- Parler au «je»
- Parler à partir de nos besoins, nos sentiments
- Parler calmement, avoir confiance
- Regarder l'autre - contact visuel
- Avoir des gestes posés, calmes
- Écouter l'autre

### **Les étapes d'affirmation de soi**

Penser à s'affirmer peut provoquer des sentiments de nervosité et de peur. Il faut y aller graduellement. Ce sera avec de la pratique et de la détermination que notre attitude affirmative deviendra «NORMALE ET SPONTANÉE»

**Les étapes:** (Source: ÉDITION LE JOUR, S'affirmer -Savoir prendre sa place, 1992.)

- Identifier ce que vous voulez changer
- Ayez confiance en vous-mêmes
- Fixez-vous des objectifs réalistes face à ce changement
- Pratiquez la pensée positive
- Imaginez-vous en train de vivre la situation
- Faites un essai
- Évaluez votre satisfaction
- Recommencez

S'affirmer c'est savoir communiquer clairement, sans détour à notre environnement nos besoins et nos droits. C'est maintenir notre autonomie en communiquant notre pouvoir d'agir et de décider. C'est apprendre à dire oui et à dire non quand il le faut, à qui il le faut et se sentir en accord avec soi-même. S'affirmer c'est être bien dans sa peau.

### **Conclusion**

L'affirmation de soi consiste en une attitude qui nous permet de nous actualiser, d'être autonome. Une personne qui s'affirme parle d'elle, de ses sentiments, ses besoins et ses droits. L'affirmation de soi est une ATTITUDE qui s'apprend tout au cours de la vie de l'individu et elle se développe au contact des autres. Lorsqu'un individu s'affirme c'est qu'il croit en sa valeur, en ses idées. Lorsque nous nous affirmons, notre langage doit être précis, simple et en harmonie avec nos sentiments (ce que nous ressentons). L'utilisation du «je» et une attitude non verbale d'assurance (le ton de la voix, l'expression du corps et du visage) favorisent l'affirmation de soi.

### **Lexique**

**Frustration:** Malaise intérieur face à une situation.

**Attitude:** Gestes ou comportements que nous avons

**Actualiser:** Réaliser quelque chose que l'on souhaite

### **Liste d'ouvrages de références**

CONSEIL CONSULTATIF DU TROISIÈME ÂGE, *Pour mieux comprendre l'autonomie des aînés*; Gouvernement du Canada, 1989.

FENTZTERHEIN, H., BAER, B., *Affirmez votre personnalité*; Édition Aubawel, N. Y, 1979.

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU SUD-EST, *Vieillir en santé*; Moncton N. B., 1991.

CENTRE DE SANTÉ CÔTE DE SABLE, *Rester en santé*; Ottawa.

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ COMMUNAUTAIRE DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL, *Programme Coup de main*; Bibliothèque Nationale du Québec, Bibliothèque Nationale du Canada, 1991.

### **Lectures suggérées**

FORTIN, Bruno, *Prendre soin de la santé mentale*; Éditions Méridien, 1993.

FENTZTERHEIN, F., BAER, J., *Affirmez votre personnalité*; Les Éditions Auband, N. Y, 1979.

ALBERTO E. Robert, EMMONS, L. Michael, *S'affirmer -Savoir prendre sa place*, Édition Le Jour, 1992.