

Assertivité

Parfois, les choses ne se déroulent pas comme vous le pensez. Lorsque ça se produit, il est normal d'avoir l'impression de devoir dire ou faire quelque chose.

L'assertivité est une bonne façon de vous défendre ou de défendre ce que vous pensez être juste.

Être assertif signifie :

- demander ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin;
- partager vos opinions et vos idées;
- croire que vous pouvez faire ce que vous devez faire;
- penser aux besoins et aux désirs des autres.

Lorsque vous êtes...	Voici comment vous agissez	Voici ce que vous exprimez
Passif	<p>Vous ne dites pas ce que vous pensez.</p> <p>Vous laissez les choses se produire, même si vous pensez que c'est mal.</p>	« Ce que je veux n'a probablement pas d'importance. »
Agressif	<p>Vous vous exprimez avec force.</p> <p>Vous ne prêtez pas attention à d'autres idées.</p>	« Je me fiche de ce que vous pensez. Nous allons suivre mon idée. »
Assertif	<p>Vous parlez de choses qui sont importantes.</p> <p>Vous prêtez attention aux besoins des autres.</p>	« Je veux une chose, mais je comprends pourquoi vous voulez quelque chose d'autre. Voyons si nous pouvons les faire fonctionner ensemble. »

L'assertivité vous aide à bien travailler avec les autres. Quand vous avez un comportement assertif, vous pouvez aider tout le monde à obtenir ce dont il a besoin, y compris vous-même.