



Be!Live Coaching

# Les 5 Étapes pour S'affirmer au Quotidien

Reprenez votre Vie en Main  
Maintenant !

made with  
*Beacon*

# Les 5 Étapes pour S'affirmer au Quotidien et Reprendre sa Vie en Main !

Stressée, abandonnée, dévalorisée voire humiliée, vous êtes touchée face aux agressions du quotidien. Qu'elles soient volontaires ou pas, elles ne cessent de chambouler votre vie et votre tranquillité d'esprit, n'est-ce pas ?

Vous faites face à l'insolence de votre enfant adolescent, à l'injustice de la part de votre patron par la promotion tant attendue qui se voit refusée, à une fête familiale à laquelle vous n'êtes pas conviée ou encore un conjoint qui vous passe dans l'ignorance la plus totale...

Vous vous sentez désarmée ? Comment répondre à ces marques d'irrespect ? Pourquoi est-ce si difficile de vous affirmer dans ce qui est juste pour vous ?

Dans le couple, en famille, au travail, il existe des moyens de faire entendre votre voix. Un effort, plus facile que vous ne le croyez, pour mieux affirmer votre juste place et être en paix avec vous-mêmes et les autres.

Il est fondamental de s'affirmer dans la vie ! Si vous désirez ne plus vous faire marcher sur les pieds et faire le premier pas vers le respect, suivez ces quelques conseils.

Voici ma méthode en 5 étapes pour vous affirmer au quotidien :

## **Étape 1 : Entrer dans le rôle de l'observateur**

Lorsque vous êtes confrontée à une situation où vous n'arrivez pas à vous affirmer (exemple : lors d'une situation conflictuelle avec votre mari, votre enfant ou votre patron), c'est-à-dire que vous n'arrivez pas à être vous-même, en lien avec vos valeurs et dire fermement oui ou non aux personnes avec qui vous interagissez, la 1ère étape est d'entrer dans ce que j'appelle le rôle de l'observateur.

L'observateur, tel un spectateur au cinéma est celui qui observe le film qui se déroule sur le grand écran.

**Il n'est plus acteur mais spectateur de la scène.** Il ne vit plus l'expérience mais l'observe tout simplement.

**Ce pas en dehors, souvent appelé le recul, est nécessaire** pour s'apporter l'auto-critique indispensable à l'évolution de tout un chacun.

Il permet d'y voir plus clair dans de nombreuses situations **afin d'apporter les ressources nécessaires, les solutions au problème rencontré.**

Pouvoir modifier des comportements destructeurs, corriger des croyances erronées, nourrir des vraies valeurs etc.

Votre 1er exercice lorsque la prochaine situation se présente :

1. Remontez votre buste pour recentrer votre corps et libérer votre respiration.
2. Prenez une profonde respiration pour détendre le corps et l'esprit.
3. Visualisez la scène comme si vous étiez devant un écran de cinéma.
4. Écoutez et entendez la scène sans rentrer dans les émotions afin de vous déconnecter de l'émotion parasitante.

En effet, l'être humain n'est pas capable d'avoir les réactions appropriées s'il parle sous le coup des émotions.

## Étape 2 : Ne changez pas l'autre

### Ne pas vouloir changer l'autre!

**Osez ... vous regarder en face!** L'autre est un miroir qui vous reflète les parties sombres de vous-mêmes que vous ne désirez pas voir, ou bien?

Souvent en cas de conflit, nous avons tendance à reporter la faute sur le dos de l'autre.

Si une situation ne vous convient pas, il est important d'en informer l'autre tout en s'impliquant dans la conversation en utilisant le JE responsable et non pas le TU qui TUE! La phrase symbolique trop souvent utilisée : "C'est de ta faute si ..."

Ce que je vous propose comme exercice :

1. Apportez à l'autre votre écoute et votre compréhension en reformulant concrètement ces dires : « je comprends que .... ».
2. Apportez votre propre éclairage sur la situation : « en même temps je pense qu'il est juste et bon ... ».
3. Formulez votre opinion.
4. Proposez une alternative ou une solution sous forme de phrases interrogative.

Il est primordial de décrire la situation blessante de manière objective sans porter de regard accusateur sur l'autre mais bien en osant porter un regard bienveillant sur soi.

Ma fille a un débit de paroles important et souvent je m'entends lui dire : « tais-toi, tu m'énerves! ».

Lui demander de se taire, ne pourra en aucun cas me faire prendre conscience de ce qui est agacé en moi.

Porter un regard sur ce qui est touché en vous, peut vous aider à dévoiler une émotion refoulée jusqu'alors et la libérer totalement et définitivement !

## Étape 3 : Apprenez à ne pas prendre

### **Ne nourrissez plus le mode réactionnel!**

Réagir c'est exprimer, à chaud, un ressenti violent à un argument violent. Souvent il est préférable de ne pas prendre à son compte les dires et les émotions de l'autre.

La colère souvent ma canalisée et déversée peut nous être toxique. L'autre est en colère et me dit : « c'est de ta faute que je suis en colère » ... le prendre pour vrai et réagir violemment ne fait que nourrir le conflit!

### **Dites-vous que cette colère appartient à l'autre et que vous n'êtes en rien responsable de son mal-être!**

Ceci permet de vous positionner dans une juste distance face à lui et dans une juste autorité face à vous-même.

## Etape 4 : Osez être soi : passer du mode agressif au mode assertif

Pourquoi ? Parce que le mode assertif, c'est la capacité à exprimer ses sentiments et à affirmer ses droits, tout en respectant les sentiments et les droits des autres.

### **Soyez assertif et non agressif!**

Comment?

Voici les 4 étapes qui vont vous permettre d'exprimer qui vous êtes réellement tout en respectant l'autre dans ses sentiments et émotions :

1. Exprimez de façon claire et directe vos sentiments et besoins aux autres.
2. N'attendez pas qu'ils répondent à vos besoins. Vous seul pourrez les satisfaire!
3. Ne cherchez plus à les frustrer ou les offusquer. Le sentiment de vengeance est néfaste pour l'autre mais aussi pour vous-même!
4. Positionnez-vous face à l'autre : dites un non ou un oui ferme quand vous estimez que c'est nécessaire en assumant en toute conscience les conséquences (voir les détails dans l'étape 4 ci-dessous).

En osant être vous-même, vous allez éviter de nombreux conflits. Parce que les décisions futures que vous allez prendre correspondront à vos valeurs.

Votre façon de communiquer ne sera plus induite par des sentiments ou ressentis négatifs et cela va vous permettre de mieux vivre avec les autres.

Vous allez être en harmonie avec vous-même et donc en harmonie avec l'autre. La communication assertive va vous permettre de nourrir des intentions positives et bienveillantes envers vous-même et envers les autres.

## Etape 5 : Apprendre à dire non

Il est important d'**oser parler de ses émotions** et de dire ce que l'on ressent. C'est le meilleur moyen d'informer l'autre de ce son comportement qui à déclencher en nous : colère, tristesse, peur ...

Oser dire non est le meilleur moyen de se faire respecter et de s'affirmer.

La communication dans ce cas de figure joue un grand rôle.

Je vous conseille :

de faire preuve tout d'abord d'**empathie envers l'autre et de reconnaître son besoin ensuite.**

Néanmoins, il est tout aussi important de lui dire que l'on ne pourra pas répondre à ce besoin. La formule pourrait-être : oui, je comprends et en même temps je ne peux ... (voir communication assertive)

**Oser dire non à l'autre, c'est avant tout dire oui à soi.**

Si vous mettez en action cette méthode, vous aurez des résultats.

En tant que coach de vie, j'ai bien conscience que passer des caps dans une vie requiert souvent de l'aide.

Mon métier est de vous montrer la direction, de vous donner les outils, de vous encourager pour passer ce cap. Je propose un accompagnement en 6 semaines vous permettant de booster votre projet de vie et de reprendre votre vie en main.

Si vous souhaitez savoir si ce programme pourrait vous aider à atteindre vos objectifs de vie ...

**réservez votre entretien de découverte en remplissant ce court formulaire.**

# Prenez Rendez-vous

Si vous souhaitez savoir si ce programme pourrait vous aider à atteindre vos objectifs de vie, réservez votre entretien de découverte en remplissant ce court formulaire.

RESERVEZ VOTRE ENTRETIEN

made with  
*Beacon*