

## Thérapie : restaurer mon estime de soi

### Module 8 : L'arrosoir interne de l'estime de soi (la fourmi) : étape 3 : M'affirmer avec assertivité

Dans le module 6, j'ai identifié différentes facettes de mon identité. J'ai travaillé l'acceptation et la bienveillance dans le module 7.

Ce module (le 8) est l'aboutissement du processus permettant d'alimenter l'arrosoir interne de l'estime de soi, c'est-à-dire à construire un regard positif sur moi-même. C'est ce qui va me permettre d'avoir une estime de soi plus stable.

Je le vois, le processus d'utilisation de l'arrosoir interne est plus long et fastidieux. Mais courage ! J'arrive au bout de ce travail de fourmi !



#### **Cela veut dire quoi « m'affirmer avec assertivité » ?**

Définition : L'assertivité, c'est la capacité à exprimer ce que l'on pense, ce dont on a besoin et ce qu'on ressent, tout en respectant l'autre (ce qu'il pense et ressent).

Pour avoir une estime de soi stable, j'ai besoin de 2 choses :

**-Nourrir mon amour de soi en respectant mes besoins.** En effet, m'aimer, c'est me respecter. Cela se traduit d'abord par respecter mes besoins.

**-Un de mes besoins fondamentaux est de vivre en accord avec mes valeurs,** c'est-à-dire que mes valeurs doivent influencer mes décisions, mes comportements et ma relation aux autres. Je dois vivre

en accord avec mon « moi profond ». C'est ce qu'on appelle « incarner » ses valeurs. Les exercices de ce module vont m'y aider.

Mais je l'ai déjà remarqué : je ne vis pas seul(e) sur cette planète ! Il y a une multitude de personnes qui gravitent autour de moi. Ces personnes ont elles-mêmes leurs besoins et leurs valeurs.

Donc respecter mes besoins et vivre en accord avec mes valeurs se heurtent à cet obstacle important : le risque de moins répondre aux besoins des personnes autour de moi et de contrarier leurs valeurs. Je risque de leur déplaire. Je risque donc de fermer l'arrosoir externe de l'estime de soi en alimentant des critiques, des conflits ou des rejets.

Même si je ne m'en rends pas toujours compte, je fais le choix dans chaque relation :

-Soit faire une croix sur certaines de mes valeurs pour plaire à l'autre (Arrosoir externe de l'estime de soi). De ce fait, la relation est bonne du fait de ma complaisance, mais superficielle.

-Soit incarner mes valeurs afin de me plaire (Arrosoir interne de l'estime de soi), au risque de tendre la relation. La relation sera peut-être malmenée (pimentée ?) mais authentique.

L'assertivité aide à envisager plus facilement ce second choix car elle permet de protéger la relation. Elle nécessite de déployer des habiletés de communication.

Il existe 4 façons de me positionner dans une relation :

- **1 Ne pas m'affirmer avec un comportement « soumis-dépendant ».** Ici, je n'exprime pas mes émotions et mes opinions, par peur de déplaire. Je n'alimente que l'arrosoir externe avec le risque de dépendance.
- **2 M'affirmer avec agressivité ou manque d'empathie.** L'empathie, c'est faire l'effort de comprendre et respecter les émotions chez l'autre. Ici, j'exprime mes émotions et mes opinions, mais d'une façon qui ne respecte pas autrui. C'est par

exemple en critiquant, en jugeant, en dévalorisant, en me moquant, voire avec violence. Malheureusement, certaines personnes manquant d'estime de soi fonctionnent de cette façon. La moindre blessure narcissique entraîne une colère et une tentation de dominer autrui en le dénigrant.

- **3 M'affirmer dans la manipulation.** Ici, je cherche à répondre à mes besoins, mais en utilisant des procédés de communication non sincères, en utilisant le mensonge ou les émotions d'autrui.

Par exemple, je ne dis pas que je ne veux pas venir voir un ami parce que j'ai prévu de me reposer. Alors je lui dis que je suis malade. Je mens et j'utilise les émotions d'autrui pour faire ce que je veux sans le froisser.

Cette façon de faire n'est pas entièrement négative. C'est parfois une façon habile de respecter mes besoins sans trop contrarier ceux qui ne peuvent pas me comprendre.

- **4 Enfin, m'affirmer avec assertivité.** Ici, je réponds à mes besoins tout en respectant ceux des autres, et ceci de façon honnête. C'est cette habileté que je vais apprendre dans ce module.

### La communication assertive.

Pour mieux communiquer, un psychologue américain, Marshall Rosenberg, a décrit le procédé de la **Communication Non Violente (CNV)**. Ce procédé aide à mieux communiquer dans les situations de tensions relationnelles, lorsque les émotions empêchent de s'entendre. C'est un outil d'assertivité.

Je vais comprendre le procédé par l'intermédiaire d'un exemple. Je vais d'abord comprendre comment une situation peut vite devenir conflictuelle. Puis je vais apprendre les principes de la CNV et comment ils peuvent apaiser la relation.

### **Scénario : considérons un couple :**

L'homme travaille beaucoup, car il veut faire plaisir à sa femme et à ses enfants en finançant des habits de marque et de belles vacances. Il dit : « Je veux que ma famille ne manque de rien car j'ai souffert de ça étant enfant ».

Sa femme, quant à elle, a l'impression d'être souvent seule. Notamment le soir où elle doit s'occuper des enfants et gérer le quotidien avant que Mr ne rentre. Elle préférerait partir moins loin en vacances et que son compagnon soit plus présent.

Alors que Mr rentre le soir, Mme lui dit sèchement « *Ton assiette est froide* », puis elle se rend dans sa chambre. Mr réchauffe son assiette au micro-ondes et va rejoindre sa femme pour discuter.

Mr : « *Il y en a marre que tu fasses la tête, tu n'es jamais contente. Avec tous les efforts que je fais pour qu'on puisse en profiter. Je m'use et tu ne me respectes pas. Tu veux vraiment me faire péter un plomb.* »

Mme : « *Tu rigoles, tu travailles pour te faire plaisir à toi ! Tu fais tout pour ne pas être avec moi. C'est sûr que tu trouves que de faire les devoirs et à manger, ce n'est pas de ton niveau. J'ai l'impression d'être un meuble ici.* »

Mr : « *Si tu n'es pas contente, on peut se séparer...* »

Voici un exemple de dialogue où le fait d'avoir ses besoins frustrés alimente la colère. Alors je pointe le comportement de l'autre, je lui prête des intentions et je ne cherche pas à le comprendre. Cela induit de la colère chez l'autre. C'est un cercle vicieux qui abîme la relation.

### **Voici donc les principes de la Communication Non Violente :**

**-Principe 1** : Quand je ressens une émotion désagréable, c'est qu'un de mes besoins ou une de mes valeurs est contrarié. Cela peut être le manque de respect ou de reconnaissance par exemple. Alors je tente d'appliquer les principes suivants.

Je ne me précipite pas. Je choisis un moment où l'autre est disponible. Je peux préparer la discussion en disant à l'autre que je

veux prendre un temps pour lui parler. L'autre personne et moi-même devons être dans de bonnes circonstances pour favoriser l'écoute réciproque.

**Rejouons le scénario dans ce couple.** Application du Principe 1. Mr va dans la chambre, s'assoit sur le lit et dit à Mme : « *Quelque chose me chagrine, j'aurais besoin d'en parler. Tu es OK pour en discuter maintenant ou pas ?* »

Mme : « *Si tu veux...* »

**-Principe 2 :** La première chose à faire est d'abord **de décrire les faits (ce que j'ai observé exactement)**. Je ne dois pas interpréter l'intention ou la pensée de l'autre surtout, car s'est souvent faux et blesse l'autre.

Mr : « *Je vois que tu ne m'as pas attendu pour manger ce soir.* »

**-Principe 3 :** Je parle de ce que je ressens. Quelle émotion me traverse : la tristesse, la peur, la colère ?

Mr : « *Ça me fait de la peine. Je ne comprends pas.* »

**-Principe 4 :** Le plus important est de **mettre en lien mon ressenti avec mes besoins et mes valeurs.**

**C'est ce qui est très important à comprendre : en CNV, j'assume être responsable de mon émotion. Mon émotion m'appartient !**

Je ne dois pas sous-entendre : « *C'est de ta faute si je vais mal !* »

J'assume mon émotion, car c'est au nom de mes besoins et de mes valeurs que je réagis. C'est donc parce que c'est moi. Une autre personne aurait pu réagir autrement.

Avant d'envenimer la relation, je dois expliquer à l'autre ce qui est important pour moi. Il pourra ensuite le comprendre et s'adapter.

Mr : « *je suis triste car j'ai besoin de me sentir aimé et soutenu, j'ai vraiment besoin qu'on soit proches. Je trouve injuste de ne pas te sentir plus proche avec les efforts que je fais pour qu'on puisse profiter !* »

**-Principe 5 : Je propose à l'autre de s'exprimer. Je dois faire l'effort de l'écouter vraiment et d'être en empathie.**

J'ai pu exprimer mon émotion et mon opinion. J'attends bien-sûr d'être respecté(e). C'est donc fort logiquement que je dois aussi permettre à l'autre d'exprimer ses émotions et ses besoins.

Le respect débute par **écouter et croire ce que dit l'autre**, et il doit s'en rendre compte. Il est nécessaire de dire à l'autre ce que j'ai compris. Alors je reformule ses propos et j'ajoute ces petites phrases : « Si je comprends bien, tu ressens... parce que... ? »

Se sentir écouté et compris est un antidote à la colère. Les émotions se dissipant, la communication gagne en qualité.

Une fois que l'on a communiqué réellement (chacun a bien compris le point de vue de l'autre), un compromis est souvent trouvé.

Mr : « *Et toi, comment tu vis les choses ? Qu'est-ce que tu ressens ?* »

Mme : « *Tu rentres tard et moi je dois tout gérer seule. Ça me fatigue. J'ai l'impression que tu nous délaisses et que tu te sens mieux au travail* »

Mr : « *Si je comprends bien, tu te sens délaissée quand je rentre tard ? Je suis désolé. Je peux travailler moins tard deux soirs par semaine pour qu'on s'occupe des enfants et qu'on mange ensemble ?* »

Chaque effort fait pour s'affirmer augmente inmanquablement l'estime de soi par le biais de l'arrosoir interne. Utiliser la CNV améliore la qualité de la relation, puisque les deux personnes communiquent en étant authentiques. Ils sont en relation en étant eux-mêmes, alignés sur leur moi profond.

**Exercices du module 8 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie ».**

## Module 8 (Débuté le .....

### **Respecter mes besoins.**

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 à la question 9 : Quels sont mes besoins ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ? Quelles sont les activités, les personnes et toutes les choses qui me font me sentir bien ? Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que je réponds globalement à mes besoins actuellement dans ma vie ?

Dans le cas contraire, j'identifie ce m'empêche de répondre à mes besoins (qui ou quoi) :

- .....
- .....
- .....

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient de répondre un peu plus à mes besoins.

- .....
- .....
- .....

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui : .....

Principe 1 (inviter à la discussion) : .....

Principe 2 (les faits) : .....

Principe 3 (le ressenti): .....

Principe 4 (le besoin contrarié) : .....

.....

Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....

.....

### **Incarner mes valeurs.**

Une valeur est un guide dans la construction de ma vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais qui prend forme dans ma façon de vivre, mes choix, mes relations et mes actions.

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 : 4 Quelles sont mes valeurs ?

Liste de mes 5-10 valeurs les plus importantes :

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

- 4 .....

- 5 .....

- 6 .....

- 7 .....

- 8 .....

- 9 .....

- 10 .....

De toutes les valeurs que j'ai sélectionnées, je choisis les 3 les plus importantes pour moi.

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

Je note ensuite pour chaque valeur ce qu'elle signifie concrètement pour moi. Qu'est-ce que cela implique dans le domaine affectif, familial, scolaire ou professionnel.

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

Est-ce qu'en ce moment, je pense incarner ces valeurs ?

Si oui, je peux me féliciter. L'arrosoir interne fonctionne.

Dans le cas contraire, j'identifie ce qui m'empêche d'incarner davantage ces valeurs (qui ou quoi) :

- .....

- .....

- .....

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient d'incarner un peu plus ces valeurs dans ma vie.

- .....

- .....

- .....

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui : .....

Principe 1 (inviter à la discussion) : .....

Principe 2 (les faits) : .....

Principe 3 (le ressenti): .....

Principe 4 (la valeur contrariée) : .....

.....

Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....

.....

### **Allons y !**

Est venu le temps de mettre en pratique ce que j'ai appris. Si j'ai identifié des actions à faire pour respecter mes besoins et mes valeurs, je débute ce chemin. J'y vais doucement et progressivement. Quel est le plus petit pas que je peux effectuer facilement ?

-

.....

.....

Si j'ai identifié que certaines personnes autour de moi ne respectent pas mes émotions et mes valeurs, je tente de discuter avec elles en utilisant la CNV.

Je veille à ne pas me mettre en danger. Il y aura toujours des personnes qui ne décollent pas de leur point de vue et qui veulent l'imposer à tous, y compris avec violence. Je dois savoir faire marche arrière si la tension monte trop haut.

Si je tente plusieurs fois les procédés de la CNV auprès d'une personne qui n'entend toujours rien et s'énerve, la meilleure solution est de prendre un peu de distance avec cette relation car cette relation n'est pas bonne pour moi.

M'affirmer avec assertivité, c'est assumer le fait de respecter les besoins et les valeurs que j'ai identifiés. C'est être respectueux et bienveillant envers moi-même. Mais c'est aussi le demander à autrui.