

DR 6–RS : Conseils pour s'affirmer dans la communication*

Les conseils ci-dessous proposent des façons de s'affirmer tout en communiquant efficacement dans une relation.

Être direct

- Dites ce que vous désirez (votre volonté).
- Dites exactement ce que vous voulez dire, sans prendre de détours.
- Ayez une attitude qui signifie que c'est vraiment ce que vous pensez (langage corporel).
- Prenez un ton (une voix) qui signifie que c'est ce que vous voulez.

Utiliser les phrases au « Je »

- « J'ai l'impression que. . . » ou « Je ne veux pas que. . . »
- Assumez la responsabilité de ce que vous voulez et ressentez.

Être ferme

- Soyez-prêt(e) à défendre votre point de vue ou décision.
- Répétez votre message jusqu'à ce qu'il soit entendu.
- Vous n'êtes pas *obligé(e)* de donner une raison.
- Maintenez votre décision (ne changez pas d'avis).

Être honnête

- Exprimez clairement ce que vous voulez ou ne voulez pas.
- Restez calme.
- N'attaquez pas l'autre et ne le dénigrez pas (p. ex., « Le problème chez toi c'est que tu... »).
- Proposez une alternative (p. ex., « Si on faisait plutôt... » ou « Qu'en dirais-tu si on... »).

* Source : PPM 1998; rév. Sexuality Education Resource Centre Manitoba, 2008. Adaptation autorisée.