

L'affirmation de soi

Docteur Dominique Servant

Unité stress et anxiété

CHRU de Lille

S'affirmer

« Communiquer de façon affirmée, c'est exprimer ses sentiments et ses façons de voir, par des mots , des gestes, d'une façon calme honnête et appropriée, tout en voulant connaître les sentiments, les pensées et la manière de voir d'autrui ».

Boivert et Beaudry (1979)

Affirmation de soi

- Changements dans les comportements verbaux et non verbaux mis en jeu par un sujet dans ses interactions sociales
- Apprendre un comportement affirmé plutôt qu 'inhibé ou agressif
- Mise en situation par ' jeu de rôle '

Principes

- Très souvent proposées en groupe
- Modeling
- Jeu de rôle
- Feed back
- Renforcement positif
- Assignation de taches dans la vie quotidienne

Qui est concerné ?

- Phobie et anxiété sociale
- Personnalité évitante et traits de personnalité marqués par le retrait , l'inhibition, le manque de confiance en soi isolés ou associés à d'autres troubles psy (anxiété généralisée et phobies, dépression chronique, troubles alimentaires et conduites addictives)
- Inhibition et retrait social dans le cadre des psychoses ou des personnalités schizoïdes ou schizotypiques

Différents cadres

- Adultes mais aussi adolescent et enfants
- Psychothérapie de groupe
- Développement personnel
- Formation professionnelle

Le comportement affirmé

Le comportement assertif

4 caractéristiques

- le respect de soi et d'autrui,
- la qualité de la communication,
- l'efficacité du comportement et
- la qualité de l'émotion ressentie,

Besoins, Communication, Emotion

- Passif

N'exprime pas clairement ses positions, Etat de mal être et d'insatisfaction

- Affirmé

S'exprime clairement ses besoins et ses sentiments Etat de bien être

- Agressif

Satisfaction passagère non satisfaite et développe le sentiment d'hostilité envers les autres

- le comportement assertif serait plus efficace que le comportement marqué par la passivité, la manipulation et l'agressivité.

Le non verbal

Voix (intensité, ton, débit)

Passif

Faible, Neutre, Lent, Parle peu, laisse les autres parler

Affirmé

Adaptée selon les cas, Adapté au contenu,
Régulier et calme Parle autant que l'autre

Agressif

Fort, Exagérée, Rapide, Parle beaucoup
laisse les autres peu s'exprimer s

Regard, Gestuelle, Comportement

- Passif

Fuyant, Peu de mouvement, corps tendu en retrait, Inhibé Défend mal ses droits

- Affirmé

Contact franc, Affirmé, Défend ses droits en respectant ceux des autres

- Agressif

Fixe dans les yeux pour s'imposer', Agressif, Impose aux autres et n'accepte pas la contradiction

Les techniques

Prise de parole en public

- Exposition permettant de gérer le trac et l'anxiété de performance
- Travail sur le non verbal
- Travail sur le contenu de façon progressive (contenu structuré thème défini jusqu'à l'improvisation)

Exemples

- Se présenter devant un groupe (par paire ou en individuel)
- Lire un texte devant les autres à voix haute
- Faire un récit court de 5' après préparation
- Intervenir en 5' sur un sujet improvisé

Le contact visuel

- Regarder une personne à qui l'on s'adresse
- Regarder un groupe : pour s'adresser à un groupe de 6 à 10 personnes, il est proposé de regarder une personne en s'adressant à elle puis une autre , et ainsi de suite balayer l'ensemble de l'auditoire

La gestuelle

- ouvrir les bras parler avec les mains, changer de position ou éviter au contraire de bouger ou de reculer.
- Montrer que l'on peut s'exprimer en bougeant les mains

La mimique et le ton

- Travaillez le sourire en donnant une série d'exercices (annoncer quelque chose de sympathique ou d'heureux)
- Elever la voix : Parler à l'autre bout de la pièce
- Mettre le ton :
 - L'étonnement
 - La satisfaction
 - Le mécontentement

Présentation

- Par paire
- Tour de table
- Debout devant les autres
- Filmer puis visionner

Se présenter

- Savoir débiter (c'est le moment le plus difficile, préparer quelques mots)
- Bien identifier les informations que l'on souhaite transmettre (état civil, statut familial, lieu d'habitation, région d'origine, métier, activité professionnelle, loisirs, hobbies, activités diverses)
- Parler à voix suffisamment haute pour être entendu
- Regarder son ou ses interlocuteurs
- Savoir terminer (j'ai fini ma présentation, je crois que j'ai tout dit, je vous remercie de m'avoir écouté...)

Thème préparé

- Raconter un livre , un film, un spectacle que l'on a vu
- Exposer un sujet professionnel ou autre que l'on connaît bien.

Engager une conversation

- Choisir un sujet banal (pas gênant pour l'interlocuteur) dans le contexte ou général (parler du temps, ...).
- Demander un renseignement est également un bon exercice
- Parler de soi d'abord et de ce que l'on pense avant de questionner l'autre (je travaille à tel endroit , j'habite dans telle ville...)
- Choisir un sujet positif et éviter la polémique avec des sujets sensibles

Poursuivre une conversation

- Poser des questions ouvertes (questions auxquelles on ne peut répondre simplement par oui ou par non ex qu'en pensez vous, est ce que , comment...)
- Pratiquez l'écoute active pour encourager la discussion
Changer de sujet pour encourager la conversation
- Donnez de l'information sur vous adaptée aux circonstances
- Utilisez l'information sur l'autre et sur le contexte (ex vous habitez Lille, que pensez vous de cette ville ?)
- Rechercher un centre d'intérêt commun
- Il est possible de choisir des thèmes dans lesquels vous avez peu de connaissances. Il suffit alors de poser des questions.

Arrêter une conversation

- Demander l'autorisation (Puis-je vous interrompre ?)
- Verbaliser directement et précisément (Je préfère que nous remettions notre conversation à un autre moment)
- Si nécessaire, révélation sur soi ou affirmation de soi empathique
- Terminer chaleureusement (je vous ai coupé la parole)

Le Jeu de rôle

La pratique

- Le thérapeute détermine, avec son patient, des situations précises dans lesquelles ce dernier a des difficultés à s'affirmer face aux autres
- Le thérapeute choisit une situation et demande au patient de jouer son propre rôle. Le thérapeute ou une autre personne (lorsque l'entraînement se fait en groupe) joue le rôle du protagoniste
- Le thérapeute observe l'ensemble des comportements du patient (gestes, langage non verbal et propos) lors de ce jeu de rôle et fournit ensuite à celui-ci un feedback constructif destiné à améliorer ses comportements

La pratique (suite)

- La scène est rejouée par le patient (plusieurs fois si nécessaire), suivie de commentaires positifs pour entraîner le patient à acquérir des comportements plus affirmés
- Le patient est encouragé à mettre en application « in vivo » (en situation réelles ce qu'il a appris lors de son entraînement en séances thérapeutiques

Les jeux de rôle

- Il faut expliquer de façon très claire le jeu de rôle et s'assurer que les participants ont bien compris à la fois le scénario et l'objectif de l'exercice.
- Les thérapeutes vont intervenir comme modèle dans un premier temps
- Ne pas faire travailler d'emblée le patient pour qui l'exercice est destiné
- Après chaque prestation, soulignez les éléments positifs et encouragez le patient. Ensuite certains points à améliorer peuvent être notés et la situation est rejouée.

Principaux thèmes abordés

- la demande
- le refus
- le compliment (faire et recevoir)
- le reproche (faire et recevoir)
- exprimer ses sentiments et ses émotions

Formuler une demande

- Identifier clairement ce que l'on veut Attirer l'attention sur soi
- Exprimer de façon claire et concise ce que l'on veut
- Utilisation du Je
- Reformuler si besoin
- Reconnaître la position de l'autre
- Savoir conclure
- Chercher une solution ou un compromis
- Exprimer ce que l'on ressent

Le refus

- Bien comprendre la demande si nécessaire demander de clarifier, de préciser ou de reformuler
- Evaluer les risques encourus en refusant (Qu'est ce que je perds en refusant, qu'est ce que je gagne ?)
- Formuler clairement le refus sans justification excessive
Etre persistant dans le refus : possibilité d'utiliser le disque rayé ou l'affirmation de soi progressive
- Proposer un compromis

Faire une critique

- Demander l'autorisation et individualiser la relation
- Verbaliser directement et précisément la critique en s'impliquant soi même (dire 'je' et 'moi')
- Affirmation de soi empathique
- Disque rayé
- Révélation sur soi
- Terminer chaleureusement

Les thérapeutes

- 2 thérapeutes idéalement
- homme et femme
- formés et entraînés
- Fiche et objectifs de thérapie

Le déroulement

- local
- 12 à 20 séances (variable)
- Suivi à distance
- Information, jeu de rôle, prescription de tâche, carnet patient, vidéo

S'exposer dans le groupe

- Ceci se fera au travers des jeux de rôle. On discutera des situations qui posent problème et nous les mettrons en scène pour que vous puissiez acquérir comportements et pensées adéquates. Le groupe s'imaginera alors être un groupe d'amis dans le quel vous allez devoir participer à la conversation. La scène achevée, nous recevrons vos impressions et vous les notons sur la situation.

S'exposer dans la vie réelle

- Après avoir travaillé sur vos situations phobogènes (restructuration cognitive, jeux de rôle) , le temps sera venu d'appliquer tout ce que vous aurez compris dans la réalité.

Les tours de table

- Chaque séance débute par un tour de table dont l'objectif est de revoir les tâches prescrites.
- Gérez le temps pour que chacun intervienne de façon à peu près équivalente
- Orientez les questions 'avez vous pu vous exposer aux situations que nous avons évoqués la semaine dernière'
- Veillez tout en laissant les patients s'exprimer librement à toujours recentrer le travail du groupe sur les objectifs initiaux.

La vidéo

- L'utilisation de la vidéo nécessite impérativement d'être au moins deux thérapeutes.
- Il faut disposer l'écran de télévision de façon à ce que le patient ne se voit pas durant la prestation.
- Il faut privilégier les séquences courtes et toujours visionner ce qui a été filmé.