

4 astuces pour s'affirmer au quotidien

Il est fondamental de s'affirmer. C'est même le premier pas vers le respect. Pour ne pas se laisser marcher sur les pieds, suivez ces quelques règles.



Respecter l'autre est la première chose à faire pour se faire respecter.

Il faut devenir acteur de sa vie et arrêter de subir les situations. On n'est jamais responsable du comportement de l'autre, on est responsable de la manière dont on l'informe de notre ressenti", détaille à *RTL.fr*, Latifa Gallo, coach thérapeute et auteure des *Petits exercices d'affirmation de soi* (aux éditions Larousse).

S'affirmer c'est aussi se faire respecter et savoir poser des limites. Souvent, on hésite à "dire stop" par peur du conflit ou de déplaire aux autres. "C'est une fausse idée. Au contraire, celui qui s'affirme sera davantage apprécié et respecté". Respecter l'autre pour se faire respecter

Quand on échange avec les autres, **il faut surveiller son langage et ne pas agresser son interlocuteur.** Le message sera d'autant mieux compris s'il est délivré avec fermeté mais en douceur. Toujours garder en tête que l'on parle pour nous et pas contre l'autre.

Si une situation ne nous convient pas et qu'on en informe la personne concernée, **il faut s'impliquer dans la conversation.** "Toujours utiliser le JE responsable et pas le TU qui tue", conseille Latifa Gallo à *RTL.fr*. Dans tous les cas, décrire objectivement la situation blessante et ne pas mettre l'autre en accusation.

Exprimer ses émotions

L'important est de dire à son interlocuteur ce que l'on ressent et oser parler de ses émotions. L'autre est aussi un être humain et il sera alors certainement touché dans son humanité. "Dire à l'autre ce que l'on ressent est le meilleur moyen de l'informer de ce que son comportement a déclenché en nous : colère, tristesse, inquiétude...".

Oser dire non

Savoir dire non est très important, c'est une manière de s'affirmer et de se faire respecter. "Je conseille de dire non en commençant par dire oui. C'est à dire de **pratiquer l'empathie et de reconnaître le besoin de l'autre**, mais en lui disant qu'on ne pourra pas répondre à sa demande. Pour cela, une technique simple : 'oui je comprends, simplement...'. Cette formule d'empathie puis d'allègement change beaucoup de choses", conseille Latifa Gallo. Et toujours garder en tête que **dire non aux autres c'est surtout se dire oui à soi.**