

Les scénarios d'affirmation de soi

Liste de situations, exemples



Préparez une liste des situations relationnelles difficiles que vous avez rencontrées, celles pour lesquelles vous vous sentez mal à l'aise et celles que vous évitez. Il s'agit de faire une liste des situations où vous auriez voulu être plus affirmé(e), plus à l'aise ou plus diplomate.

En d'autres termes, je vous demande de préparer une liste des situations où vous n'avez pas su communiquer de façon totalement optimale pour vous ou pour les autres.

Ces situations peuvent être passées, présentes, à venir, redoutées, réelles, inventées... Que vous les ayez vécus ou que vous en ayez été témoin...

Ratissez large, plus nous avons des scénarios, plus les entraînements seront variés et permettront d'aborder tous les aspects de l'affirmation de soi (*recevoir un compliment, recevoir une critique, opposer un refus, faire une demande, gérer l'agressivité ou un conflit, etc...*)

Décrivez succinctement chaque situation de façon à en résumer les enjeux.

Ensuite, chiffrer le niveau de difficultés **de 0** (facile - aucune difficulté) **à 10** (très inconfortable - très difficile)

Exemples :

ex : je n'ose pas faire une critique à une collaboratrice W

ex : je fais une critique à W, en présence de X, cela crée un conflit.

ex : je ne recadre pas Y au moment où elle dit « »

ex : je suis mal à l'aise avec le fait de refuser une enquête téléphonique

ex : je ne demande pas une augmentation de salaire

ex : me défendre quand mon supérieur hiérarchique me critique à tort

ex : je n'ose pas proposer telle soirée à mes amis X, Y et Z

ex : je n'ose pas prendre la parole à la réunion X sur le projet Y

ex : mon collaborateur quitte la pièce sans mon autorisation alors que j'étais en train de parler du projet Z

ex : je n'ose pas crier quand Z me pousse à bout volontairement

ex : ma fille casse un objet volontairement, je n'arrive pas à trouver le juste comportement, je ne suis pas satisfaite de ma gestion de cette provocation,

La préparation de cette liste nous permettra d'avoir des exemples concrets pour les mises en situation en séances. Car l'entraînement, la répétition, le fait de refaire les situations permet de progresser et facilite le passage à l'action.