

LIVRET PRATIQUE

Coordinatrice du Département d'Addictologie :  
Dr Hélène DONNADIEU RIGOLE

# Atelier Psychoéducatif :

## Affirmation de soi



### CHU de Montpellier

Addictologie et Complications  
somatiques

Département d'Addictologie  
Pôle Cliniques Médicales

39 avenue Charles FLAHAUT  
34295 Montpellier cedex 5

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)

## Qu'est ce que l'affirmation de soi?

La notion d'affirmation de soi fait référence aux capacités relationnelles d'un individu.

Elle est en lien avec les notions de confiance en soi (= confiance en ses capacités personnelles) et d'estime de soi (= opinion que l'on a de soi même).

Ces 3 concepts interagissent ensemble.

## La communication

Lorsque l'on communique avec d'autres individus, on peut être confronté (chez soi-même ou chez les autres) à 3 types de comportements:

### Le comportement agressif

- Manifestations verbales et non verbales:
  - Verbal: menaces, insultes, injures, mots blessants
  - Non verbal : modification de la voix (ton, débit, volume), posture, mimique du visage, gestuelle
- La communication est de mauvaise qualité car il n'y a ni échange ni dialogue
- La «balance relationnelle» est déséquilibrée
- Non respect de l'autre
- Ressenti de mal être, culpabilité et regret le plus souvent suite à ce comportement

### Le comportement inhibé

- La personne n'ose pas s'exprimer
- La communication est de mauvaise qualité car il n'y a ni échange ni dialogue
- La «balance relationnelle» est déséquilibrée

- Non respect de soi (dévalorisation...)
- Ressenti de mal être et regret le plus souvent suite à ce comportement

### Le comportement affirmé

- La personne s'exprime de façon claire, posée, concise et précise
- La communication est de bonne qualité car elle permet un dialogue, un échange
- La relation est équilibrée
- Respect mutuel
- Sentiment de bien être à posteriori. Peut renforcer l'estime de soi et la confiance en soi

### Quelques livres pour approfondir

- ***Affirmez vous !*** (Frederic Fanget)
- ***Savoir s'affirmer en toutes circonstances*** (Charly CUNGI et Fabrice MIDAL)
- ***Imparfais, libres et heureux: pratique de l'estime de soi*** (Christophe André)





Conception : Dr Marie VERSCHAVE, Psychiatre  
Infographie : G.Faugier, Service Communication - 11/16

