



Fiche thématique

## **J'apprends à m'affirmer et à poser mes limites**



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be



## « J'apprends à m'affirmer et à poser mes limites »



Combien de fois ne nous sommes-nous pas retrouvé(e) à dire « oui » alors que l'on avait juste envie de dire non ?

Cela nous est déjà arrivé à tous, n'est-ce pas ?

Pourquoi avons-nous si peur de nous affirmer et d'oser être nous-mêmes ?

Quelles clés pour en sortir ?

### Des racines diverses

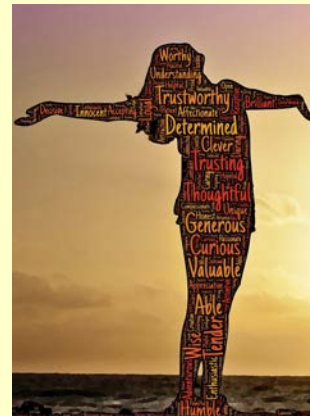
Bien sûr, dire oui de temps en temps pour **faire plaisir** peut aussi être source de joie : la joie d'avoir offert un petit bout de bonheur à l'autre, la satisfaction d'avoir apporté le kilomètre supplémentaire qui donne du baume au cœur de celui qui le reçoit.

Mais si vous êtes toujours dans le « *faire plaisir* » en vous oubliant, le risque est grand de perdre la connexion avec vous-même et de voir les frustrations s'accumuler en vous au fil du temps. S'oublier engendre le risque de développer certains maux dans le corps ou une certaine mélancolie de l'âme.

Au-delà du faire plaisir, il nous arrive aussi de ne rien dire ou de nier nos besoins par **peur du rejet**. La croyance de départ étant : « Si je dis ce que je pense ou si je fais cela, l'autre ne m'aimera plus autant » ...

En lame de fond, cette pensée que l'on ne peut être aimé(e) tel(le) que l'on est. On se soumet aux désirs de l'autre dans l'espoir d'obtenir son approbation et sa reconnaissance éternelle.

Là aussi, un danger se profile : en étant guidé(e) par la peur, nous avons de grandes chances de produire ce que nous voulions à tout prix éviter. Difficile d'avoir de l'admiration pour quelqu'un qui s'efface, s'oublie, se manque de respect : le résultat en sera probablement du manque de considération et de la lassitude.



Autres cas de figure, ne pas se positionner par **peur du conflit**.

Même principe, si vous stockez frustrations et non-dits par peur d'un clash, toutes ces poubelles entassées jailliront un jour où l'autre sous forme d'une explosion massive, générant un énorme conflit. Une fois de plus, vous finirez par tomber nez à nez avec ce que vous redoutiez le plus. Vous aurez juste gagné un peu de temps sur le conflit ... ou perdu beaucoup de temps de vie et de bien-être.

### Exprimer ce que l'on ressent avec respect

Dire ce que l'on ressent plutôt que ce que l'on pense est une des clés essentielles.

Ce qu'on pense, est déjà une interprétation que nous avons faite de ce qui s'est passé... Et n'est pas nécessairement la réalité de l'autre ! D'où parfois la réaction assez vive de notre interlocuteur.

Partez avant tout de ce que vous ressentez face à ce qui a été dit ou fait. Restez sur les faits qui se sont produits et dans la mesure du possible évitez de partir dans tous les sens ou de faire des généralisations.

Exprimez ensuite ce dont vous avez besoin et formulez votre demande avec le plus de clarté possible.



Pour résumer, cela donne quelque chose de cet ordre-là :

*Je me sens ...(émotion)*  
*Quand tu... (faits précis)*  
*Car j'ai besoin...*  
*Et je te demande... (demande précise).*

### **Et si on est face à un mur ?**

Même mécanisme de base, ne parlez pas du mur mais bien de ce que vous ressentez face à ce mur.

### **Et si on est face à quelqu'un d'agressif ?**

Évitez de vouloir dominer votre vis-à-vis. L'interrompre, le menacer mais aussi souhaiter à tout prix le calmer ou l'infantiliser, ne feront qu'accentuer sa fureur. Bannissez les « toujours », les « jamais » et les « oui mais » : ils ne passeront probablement pas bien 😊 !

Optez plutôt pour une écoute et une reconnaissance de ce que l'autre vit.

Attendez qu'il reprenne son souffle pour vous exprimer librement. Si vous avez une part de responsabilité dans la blessure de l'autre, reconnaissez-la simplement.

Expliquez votre situation de façon directe, claire, factuelle. Demandez à l'autre ce qu'il souhaite comme issue qui soit réaliste. Faites l'une ou l'autre proposition en fonction de sa réponse et de vos besoins



### **Et si l'on sent que l'autre a juste envie de prendre la fuite ...**

Ne cherchez pas à le forcer de s'engager dans quelque chose, vous n'en sortirez pas gagnant à moyen et long terme.

Évitez de juger le comportement de l'autre ou de faire une leçon de morale grandiloquente. Dans le même ordre d'idées, laissez l'agressivité et la menace à distance de votre conversation.

Générez plutôt une complicité en dédramatisant un peu ce qui se passe, aidez l'autre à s'exprimer et à mettre de l'ordre dans ses idées ou son ressenti.

Posez-lui des questions sur ce qu'il souhaite et trouvez des solutions où chacun en sort avec quelque chose de positif.

### **Si l'on se sent en présence de quelqu'un de dominant et de manipulateur :**

Évitez de courber la tête et de vous montrer impressionné(e).

Ne tentez pas de convaincre ni d'argumenter sur le contenu...

Vous êtes parti pour des heures de discussion entre arguments et contre-arguments. Vous en sortirez plus épuisé(e) que satisfait(e).

Évitez également de tomber dans l'émotionnel (je sais plus facile à dire qu'à faire) car l'autre n'attend que cela.

Centrez-vous le plus possible sur les faits objectifs, restez le plus neutre et factuel possible.

Utilisez au maximum la technique du disque rayé (une seule phrase de positionnement clair que l'on répète inlassablement). Évitez d'en dire trop 😊

*Ex : « J'entends ce que tu me dis et non, je ne ferai pas cela ! » ; « Je respecte ce que tu dis et non je ne le partage pas ».*

### **Et si ce qu'on désire formuler est de l'ordre de la critique ?**





Prenez alors le temps de préparer vos propos, réfléchissez bien au comportement qui vous ennuie chez l'autre et à ce que vous aimeriez à la place.

Choisissez un moment où vous êtes tranquilles tous les deux, sans spectateur ☺.

Demandez à l'autre si vous pouvez lui parler maintenant.

Formulez votre critique en parlant clairement de ce qui vous gêne en terme d'attitude ou de comportement. Là aussi, exprimez ce que cela engendre pour vous (que ce soit sur le plan émotionnel ou concret).

Afin de maximiser vos chances, ne faites qu'une critique à la fois : si vous noyez l'autre de plusieurs reproches, votre message passera à la trappe.

Votre objectif est d'être entendu(e) et compris(e), pas de vous acharner sur l'autre.

Restez donc au maximum focus sur votre sujet.

Profitez-en aussi pour exprimer ce que vous appréciez chez l'autre (de façon sincère évidemment).

## Et si la critique que l'autre me fait est fautive ?

Veillez d'abord à écouter calmement sans vous exciter ou déjà contre-attaquer.

Reformulez la critique que vous avez comprise, pour éviter tout malentendu dès le départ.

Utilisez le disque rayé : « *Non, je ne suis pas d'accord avec ce que tu dis* » ; « *non ce n'est pas ma réalité* » ...

Si vraiment l'autre ne comprend pas, donner éventuellement de l'information mais évitez de vous justifier. Et si l'autre reste sur sa position, clôturez par « *Je suis triste que tu ne me fasses pas confiance mais c'est ton choix* ».

## Et si la critique énoncée par l'autre est justifiée ? (Ben oui, ça arrive aussi ☺)

Même point de départ : prenez le temps d'écouter l'autre jusqu'au bout, sans sortir toutes vos défenses. Si vous sentez que vous démarrez sur les nerfs, proposez de reporter la discussion à plus tard. Si ce qui est rapporté vous semble vague, demandez un exemple concret.

Répondez avec empathie à ce que l'autre a exprimé sans minimiser mais aussi sans vous taper dessus !

Exprimez que vous comprenez ce que l'autre peut ressentir et proposez éventuellement quelque chose pour que vous vous sentiez tous les deux respectés.

## Et si on a envie de refuser ?

Soyez d'abord sûr(e) de ce que vous voulez au plus profond de vous ; le cas échéant, réservez votre réponse pour plus tard.

Ex : « *Je vais y réfléchir et je te reviens avec ma réponse* » ; « *Je vais regarder avec mon emploi du temps* ».

Exprimez votre refus en évitant les envolées d'excuses ou de justifications.

Soyez concis(e) ☺.

Laissez ensuite l'autre parler et s'il essaie de vous convaincre et de vous culpabiliser, persistez dans votre « non ».

Ex : « *Je comprends que tu sois déçu(e) mais dire oui serait me trahir* »

Faites-en si nécessaire un disque rayé ☺.

Proposez éventuellement autre chose qui puisse répondre à vos besoins respectifs.

## Conclusion

Quand on est dans la violence, on dénie les droits et besoins de l'autre.

Quand on est dans la violence, on atteint ses buts au détriment de l'autre.

Quand on est dans la violence, on méprise les autres et on profite d'eux, pire on choisit pour eux.

Lorsqu'on est passif, on dénie ses propres droits et ses propres besoins.

Lorsqu'on est passif, on ne se bat pas suffisamment pour atteindre ses buts.

Lorsqu'on est passif, on se sent frustré(e), anxieux(se) et, in fine, on laisse les autres choisir pour nous.



S'affirmer, c'est exprimer le plus clairement possible ce que l'on vit à l'intérieur de soi et ce que l'on souhaite et ce, dans le respect de ce que l'autre sent et souhaite.

S'affirmer, c'est pouvoir se faire respecter sans porter atteinte aux droits des autres. S'affirmer c'est aller vers ses buts sans massacrer les autres, c'est se sentir bien et choisir soi-même sa vie.

Que choisissez-vous maintenant pour vous-même ?  
Oui, là maintenant !  
Il est temps de vivre et de prendre soin de vous ☺ !

Rappelez- vous que l'idée n'est pas que ce soit **vous** ou **l'autre** mais bien **vous et l'autre**



Et surtout, ne vous découragez pas, s'affirmer nécessite un apprentissage.

Vous n'avez pas appris à marcher et à parler en un jour. Vous avez dû pour cela trébucher plusieurs fois et bafouiller à maintes reprises.

Focalisez-vous sur un challenge à la fois et faites de votre mieux selon l'énergie du jour.

Si vous n'aviez que 30% d'énergie et que vous ne vous êtes pas écouté(e), pas grave, vous ferez mieux un jour où vous aurez 70% d'énergie.

L'évolution n'est pas une ligne droite ascendante, il y a parfois quelques allers-retours entre ce vers quoi on veut tendre et nos anciens schémas.

Oui, cela ne sera pas facile au début car les autres sentiront que nos premiers pas sur la route de l'affirmation sont hésitants. Certains tenteront de nous ramener à l'ancien modèle mais rassurez-vous, ce n'est que temporaire...

Votre entourage finira par vous respecter davantage.

Tenez bon et félicitez-vous à chacun de vos pas !  
Tenez bon et acceptez vos moments de bégaiement avec bienveillance.

Bientôt votre nouveau langage sera fluide ☺



*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*

Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)  
[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)