

Dr Anne **van Stappen**

Mon cahier poche



*Je m'affirme
et j'ose dire non*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence
EDITIONS

les Clés de la
CNV

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente

Ne marche pas si tu peux danser

Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants,
avec Catherine Blondiau

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,

Isabelle Wats

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied, Cindy Chapelle

Mon cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité,

Vanessa Baudin

Mon cahier poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise,

Ilios Kotsou



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com



Édition revue et corrigée

du *Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non.*

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-923-3

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

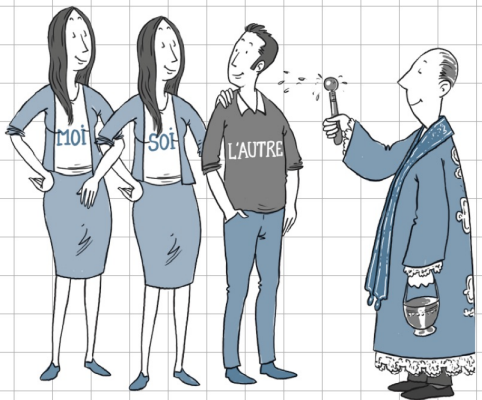
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

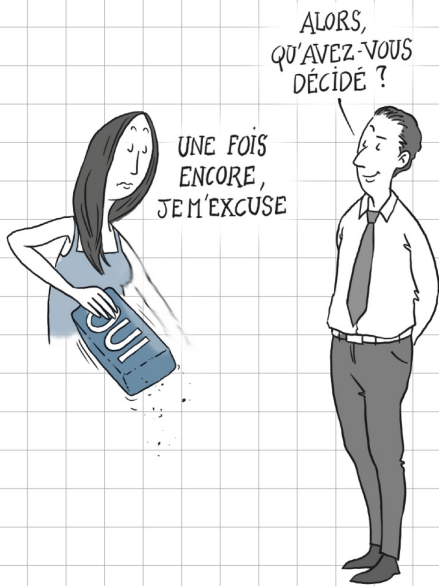
Introduction

Vivre en étant pleinement soi-même, c'est possible, et pour y arriver, ce n'est pas la peine d'attendre demain, ou le prochain stage de communication ou de guérison de quoi que ce soit. C'est ici et maintenant, dans notre quotidien, que nous avons à trouver une façon d'être bien avec nous-mêmes, tout en nous positionnant face à l'autre. Quitte même à parfois dire non.

S'affirmer, être authentique avec délicatesse afin de préserver ses relations, semble pour nombre d'entre nous une attitude de vie si complexe à adopter que beaucoup préfèrent y renoncer, quitte à s'éteindre lentement à force de nier leurs élans profonds. Cependant, dans cette époque tourmentée, il est sage de se poser la question de savoir s'il vaut mieux dérouler une existence sans risques mais terne, ou bien tenter une vie où l'on s'aventure en terrain parfois périlleux... mais où l'on est animé d'un feu intérieur parce qu'on reste fidèle à soi et à ses valeurs. Sans oublier qu'il n'y a rien de plus « inspirant » qu'une personne qui affirme ses opinions sans heurter quiconque !

En outre, alors qu'on craint de compromettre ses relations en s'auto-risant à être soi-même,





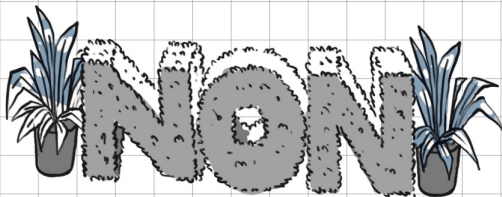
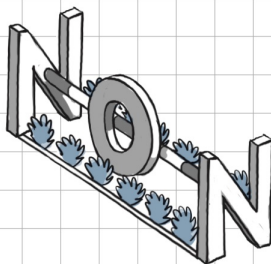
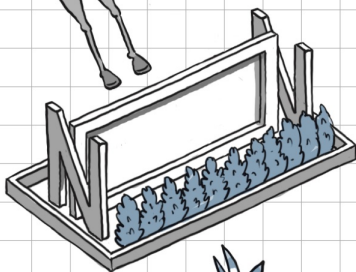
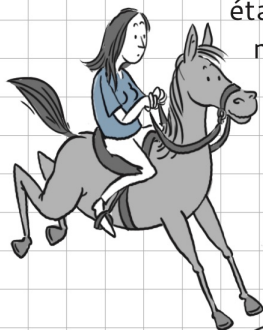
c'est précisément cette démarche qui les préserve. En effet, nous effacer face à l'autre engendre tant de négativité et de lassitude pour tous, que, tôt ou tard, il y aura un coût à payer, sous forme de maladies, de ras-le-bol ou de ruptures qui se produisent quand on se réveille un jour en réalisant qu'on a **trop** donné ou **trop** subi...

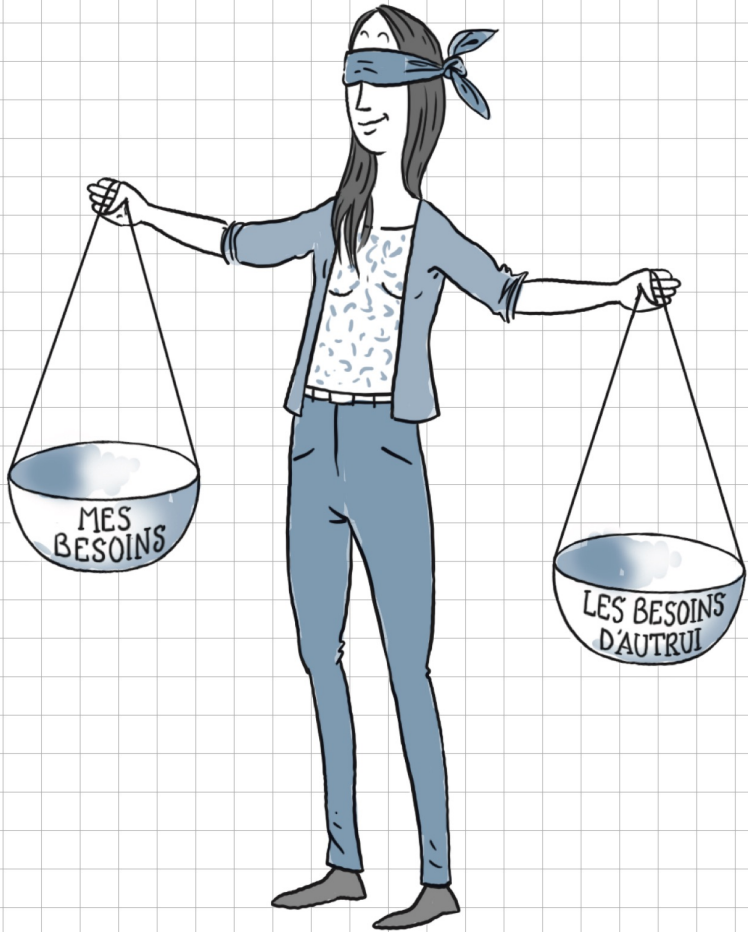
Si vous en avez assez de démissionner de vous-même, si vous vous coupez si souvent de vos désirs que vous vous apparentez à une gentille personne (presque) morte, ou si, à force d'avoir essayé de contenter tout le monde, vous êtes devenu(e) un monstre ambulante, ce petit cahier vous concerne car il est conçu pour **vous aider à vous affirmer, dans le respect de chacun.**

Pour apprendre l'affirmation de soi (ou assertivité), il est capital de s'y entraîner dans le maximum de sécurité et de plaisir. Faire le saut audacieux, qui consiste à enfin oser être qui



on est, nécessite détermination et persévérance... alors ce n'est pas la peine de se décourager avec des défis insurmontables ! Dans ce parcours, nous allons être bienveillant(e)s avec nous-mêmes, en abordant des obstacles graduellement de plus en plus élevés. Leur croissance progressive les rendra plus aisés à franchir. Le but de ce cahier est de vous permettre de développer une foi inébranlable en vos talents assertifs et dans le fait que s'affirmer est bénéfique pour vous et pour vos relations. Ce qui sera le cas si vous pouvez être clair(e) et confiant(e) en vous. Pour cela, vous êtes invité(e) à traverser les étape de ce cahier, une par une ; un travail de maturation s'accomplira, et ce, sans que rien de ce que vous élaborerez ne se perçoive nécessairement à l'extérieur.



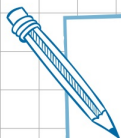




Décide pour ta vie
sinon d'autres s'en chargeront à ta place...

Voici quelques idées de ce qu'elle représente pour moi :

- ➔ S'affirmer, oser dire non, c'est mettre ses limites.
- ➔ S'affirmer, c'est être soi, sans blesser autrui.
- ➔ S'affirmer, c'est avoir l'audace de dire son vécu, sa vérité en respectant 2 critères :
 - ⊗ s'exprimer pour et pas contre (pour ses besoins et valeurs, et pas contre l'autre),
 - ⊗ considérer à équivalence ses besoins et ceux d'autrui.



**Et pour vous, qu'est-ce que
l'assertivité ?
M'affirmer c'est...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles que soient vos idées, proches ou éloignées des miennes, adoptez-les pour le moment. C'est le début de votre affirmation personnelle.





Faites votre hit-parade...

... en numérotant selon vos préférences les intentions citées ici et en complétant la liste à votre gré :

- Prendre en compte mes besoins autant que ceux d'autrui.
- Apprendre et évoluer, sans nécessairement réussir du premier coup !
- Devenir pleinement moi-même.
- Rester vivant(e) et confiant(e), quelle que soit l'issue de l'échange.
- Préserver la relation.
- Obtenir ce que je veux, point final !
- Me préserver.
-
-