



S'AFFIRMER
POSER SES LIMITES
S'AIMER



AVANT-PROPOS

« Les femmes intègrent très tôt une tendance non seulement à pratiquer l'introspection et à se remettre en question [...], mais aussi à douter d'elles-mêmes, à se culpabiliser sans cesse, à penser que tout est de leur faute ou de leur responsabilité, à s'excuser d'exister. »

- Mona Chollet, Réinventer l'amour

”

Pourquoi avons-nous tant de difficultés à nous affirmer ? À poser nos limites ? À penser même que nous avons des limites, ou encore des besoins ? À nous aimer ? Spoiler alert : c'est structurel ! Nous vivons dans une société qui nous fait intégrer très tôt l'impuissance, la passivité et le sentiment d'infériorité. Pour la journaliste Victoire Tuaillon, *“si le patriarcat vit et prospère en nous, le changement dépend aussi d'une transformation psychique”*. Aussi, ce n'est qu'en se dépatriarcalisant de l'intérieur que le changement peut opérer.

Nous avons le droit de choisir nos combats, et même de n'en mener aucun. Par ailleurs, toutes les situations ne se valent pas, elles ne laissent pas toutes la même marge de manœuvre.



AVERTISSEMENT

LES IDÉES, EXERCICES, TECHNIQUES PRÉSENTÉS DANS CE LIVRET NE SONT PAS EXHAUSTIFS. IL NE S'AGIT PAS DE PRÉCEPTES, DE RECETTES MAGIQUES MIRACLES OU DE SOLUTIONS CLÉS EN MAINS. IL EXISTE AUTANT DE FAÇONS DE S'AFFIRMER, DE POSER SES LIMITES ET DE S'AIMER QU'IL EXISTE DE PERSONNES CONCERNÉES. C'EST À CHACUN·E DE TROUVER LA STRATÉGIE QUI LUI CONVIENT LE MIEUX.

DANS CERTAINES SITUATIONS, ON PEUT SE PERMETTRE DE TESTER DES TECHNIQUES D'AFFIRMATION DE SOI, DE TESTER DE POSER SES LIMITES, D'OSER PRENDRE DES RISQUES. L'APPRENTISSAGE RÉSIDE DANS L'ART DU TÂTONNEMENT. DANS D'AUTRES SITUATIONS, ON A LE DROIT DE FAIRE CE QUI EST NÉCESSAIRE POUR SE PROTÉGER.



UN PEU DE THÉORIE



QUELQUES ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

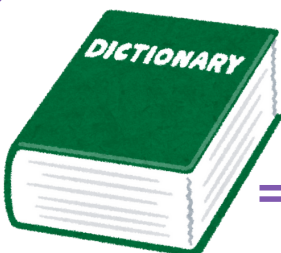
L'AFFIRMATION DE SOI

L'affirmation de soi est une **compétence essentielle** qui, de manière claire et ouverte, permet de **révéler nos besoins et nos désirs**, sans agressivité et dans le respect de l'autre. Le comportement d'affirmation de soi est un **comportement actif** qui ne contraint pas ni ne porte atteinte à l'autre (Paterson, 2000 ; Phelps & Austin, 2002).

L'affirmation de soi implique de savoir ce que l'on pense, ce que l'on ressent, ce dont on a besoin, ce que l'on désire et ensuite, de le communiquer clairement à autrui en le respectant.



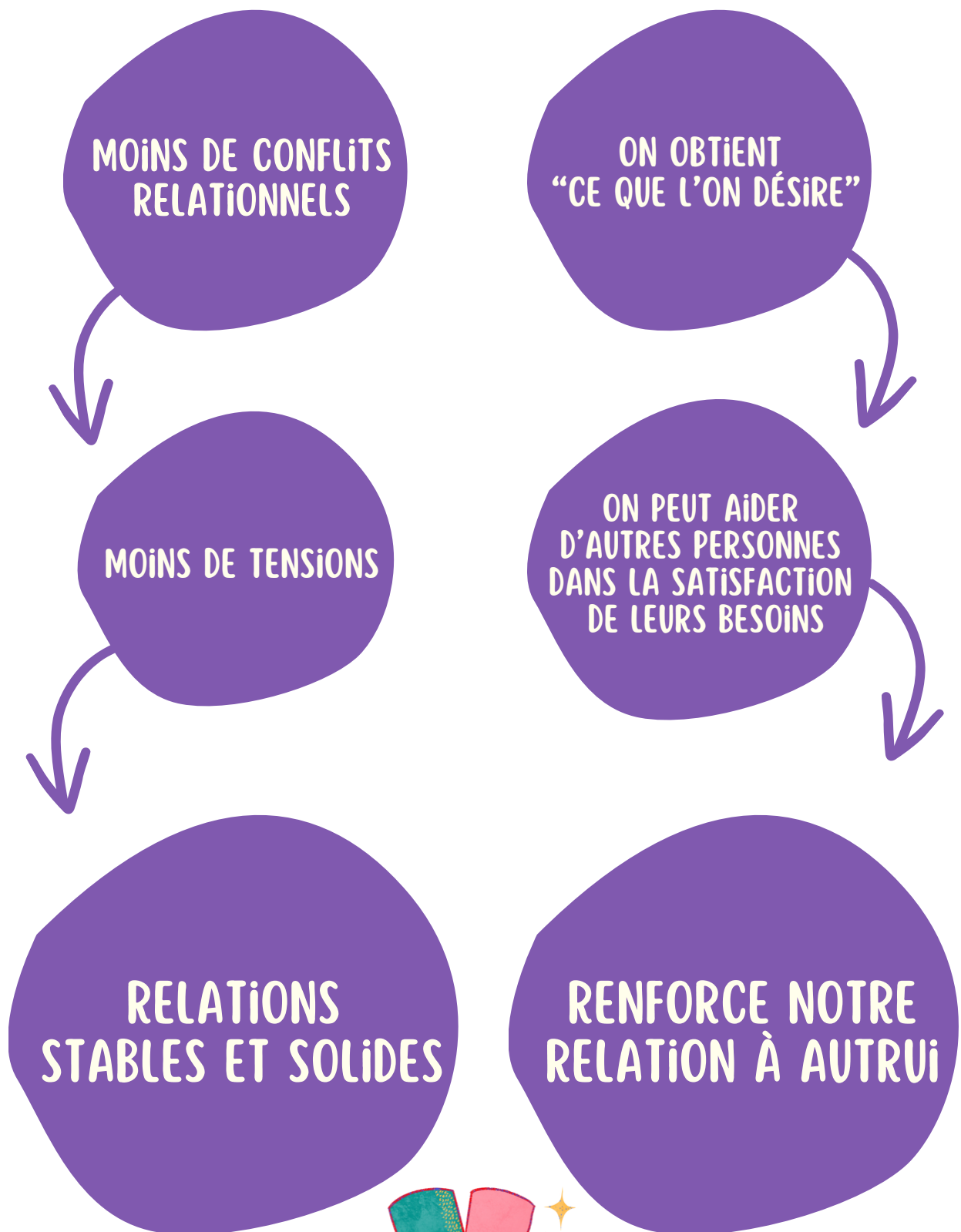
Cela implique d'être également en état de **poser des limites saines** sans se sentir coupable (Adams, 2005 ; Linden, 2008 ; Dorrepaal, Thomaes & Draijer, 2008). L'affirmation de soi renvoie toujours à une communication claire, respectueuse entre les personnes.



Assertivité

= capacité à s'affirmer tout en respectant les autres

BÉNÉFICES DE L’AFFIRMATION DE SOI



COMPÉTENCES DE L’AFFIRMATION DE SOI

RÉFLEXION

ASSURANCE

La façon de nous percevoir et d'appréhender les autres joue un rôle important dans la capacité de s'affirmer ou pas. La **réflexion** constitue donc un élément important parmi les compétences d'affirmation de soi. On doit être en mesure de réfléchir sur nos propres avis, pensées, sentiments et besoins tout comme sur ceux des autres.

DONNER ET/OU RECEVOIR
UNE CRITIQUE, UN RETOUR
CONSTRUCTIF

DEMANDER
QUELQUE CHOSE,
FAIRE UNE REQUÊTE

L’AFFIRMATION DE SOI
IMPLIQUE D’AVOIR
LA CAPACITÉ DE...

VOIR LES
DIFFÉRENTES FACETTES
D’UNE SITUATION

POSER DES
LIMITES CLAIRES

LES LIMITES

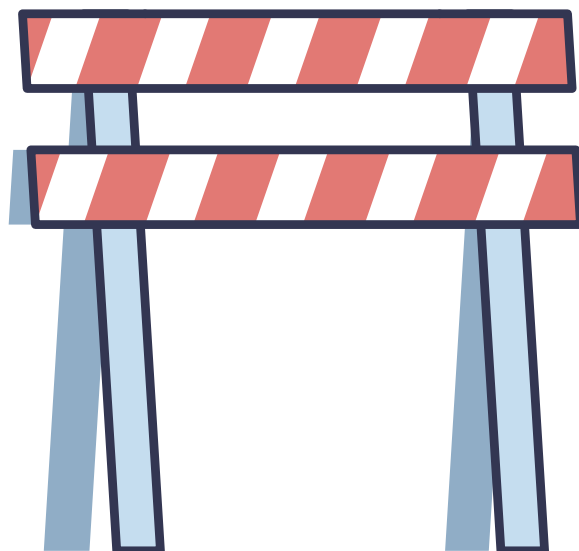
Les compétences d'affirmation de soi sont nécessaires pour poser des limites. Les limites reposent sur des **lignes directrices qui clarifient comment les autres doivent se positionner de façon raisonnable et sûre envers nous**. Elles nous permettent de savoir comment réagir si quelqu'un-e transgresse nos limites (Adams, 2005). Connaître nos limites donne la possibilité tant de garder une distance par rapport aux autres que de maintenir un contact avec eux (Linden, 2008). Le maniement de ces limites doit nous convenir émotionnellement et physiquement.

Des limites saines permettent de se protéger
et de prendre soin de soi.

Mettre des limites ne signifie pas exercer un pouvoir sur l'autre. Les limites concernent une **responsabilité** envers soi-même et envers sa vie.



Chaque relation connaît des fluctuations au niveau de la distance et de la proximité physique et émotionnelle, et c'est normal. **Les limites permettent d'adapter la distance et la proximité optimale dans nos relations.**



L'ESTiME DE SOi



L'estime de soi est un concept aussi ancien et **universel** que l'humanité elle-même. En France et dans les régions francophones du monde, l'estime de soi est aussi **l'amour-propre**, autrement dit **l'amour de soi**.

En **italien** on dit "*autostima*", en **danois** "*selvvaerd*" et les **hispanophones** du monde entier parlent d'"*autoestima*". En **allemand** c'est "*selbstachtung*", en **hollandais** "*zelfwaardering*". Les **arabophones** disent "*al-jtibar al-dhati*". En **hébreu**, c'est "*haaracha atzmit*", et en **yiddish** "*zelbst gloibn*". "*Samouvazhenie*" est l'unique terme en **russe**, "*kujistahi*" en **swahili** et "*swavhimani*" en **hindi**. Les **chinois-es** combinent le pictogramme du moi (prononcé "zi") avec celui d'estime ou de respect (prononcé "zun") et disent "zizun". En **japonais**, c'est "*ji son shin*".

L'**Oxford English Dictionary** donne comme sens premier à l'estime de soi "*favourable appreciation or opinion of oneself*" (**appréciation ou opinion favorable de soi**) et cite les usages, avec la graphie "*self-esteem*", qui remontent à 1600. Les dictionnaires nord-américains raccourcissent son sens en "*belief in oneself* (croyance en soi) ou "*self-respect*" (respect de soi).

ESTiME DE SOi

- Appréciation ou opinion favorable de soi
- Croyance en soi
- Respect de soi
- Autonomie
- Aplomb
- Confiance
- Assurance
- Fierté
- Autosuffisance



MÉSESTiME DE SOi

- Doute de soi
- Effacement de soi
- Haine de soi
- Honte



I matter

Pour le psychiatre Christophe André, "l'estime de soi, c'est le rapport que nous entretenons avec nous-même. C'est la réponse à trois questions : comment je me vois, comment je me juge et surtout comment je me traite".

Comment je me vois ?

Comment je me juge ?

Comment je me traite ?

L'estime de soi est influencée par nos **expériences**, notre **entourage**, nos **réussites** et nos **échecs**. Elle se manifeste à travers nos **émotions** (fierté/honte), nos **comportements** (s'affirmer/s'effacer) et nos **pensées** (valorisation/auto-dénigrement).

L'ESTIME DE SOI EST COMPOSÉE DE :

AMOUR DE SOI

Attention et soin
que je me porte



IMAGE DE SOI

Façon dont je me perçois
(Personnalité, qualités, défauts,
image corporelle)



Influencée par le regard
des autres, la société

CONFIANCE EN SOI

Foi en ma capacité à agir
(Croyance en ses capacités
et ses ressources)



Influencée par l'histoire
familiale, scolaire, la société

DEUX TYPES D'ESTIME DE SOI

2 TYPES D'ESTIME DE SOI

I am loved



ESTIME DE SOI ÉLÉMENTAIRE

Elle est le point de départ de ce que les psychologues qualifient de "globale" ou de "caractériologique", que l'on peut définir comme "élémentaire".

ESTIME DE SOI SITUATIONNELLE

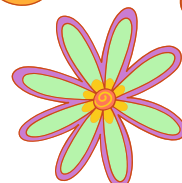
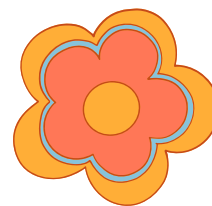
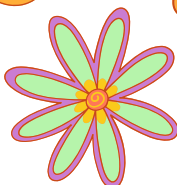
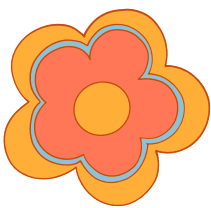
Plus tard, dans l'enfance, nous commençons à développer le deuxième type d'estime de soi, une estime de soi plus extériorisée, que les psychologues appellent "situationnelle".

L'estime de soi élémentaire, c'est la conviction d'être aimé·es et aimable, estimé·es et estimable tel·les que nous sommes, quoi que nous fassions.

Il s'agit de celle qu'on acquiert en prenant conscience qu'on a du **talent** pour quelque chose, qu'on peut sans rougir se comparer à autrui, qu'on est à la hauteur des attentes et qu'on peut accomplir des tâches toujours plus difficiles et intéressantes par pur plaisir. Dans cette phase, la **satisfaction** vient de **capacités** nouvelles, d'un sens de la **communauté** et de l'**interaction sociale**, et d'une curiosité accrue pour le monde, que nous contentons avec nos sens.

Rappel important pour cultiver son sentiment de valeur intrinsèque

"Je suis aimé·e et aimable, estimé·e et estimable, tel·le que je suis et quoi que je fasse."



L'ESTIME DE SOI EST UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



“Derrière cette méfiance se cachait probablement aussi la conscience obscure du caractère dangereux de l'estime de soi pour tous les pouvoirs, puisque, comme Steinem le fait remarquer, la découverte d'un principe d'autonomie nous rend moins manipulables par une autorité extérieure.”

-Mona Chollet, Dans Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi, de Gloria Steinem

Il y a quelques années, en **1990**, la **Californie** a créé un **groupe de travail** pour promouvoir l'**estime de soi**. John Vasconcellos, le principal législateur à l'origine de sa création, posait l'idée selon laquelle l'estime de soi serait *"un vaccin social contre l'épidémie de décrochage scolaire, les grossesses chez les adolescentes, les violences conjugales, la toxicomanie et l'alcoolisme, les maltraitements sur mineurs et autres formes de destruction de soi et d'autrui."*

En tant que président du Comité, il avait convaincu ses collègues qu'un peu d'argent investi dans la prévention *"pourrait réduire les milliards dépensés pour financer l'aide sociale, l'analphabétisation, les programmes de désintoxication, les prisons surpeuplées, les tribunaux surchargés, le retard scolaire et autres conséquences sociales des comportements autodestructeurs."* En 1984 est née la *"California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social responsibility"* (**Commission californienne pour la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité individuelle et sociale**). Les recherches de cette étude ont été publiées en 1990.

La bonne nouvelle, c'est que ce groupe de travail capta l'attention du pays, la mauvaise nouvelle c'est que **l'objet d'étude n'a pas été pris au sérieux**. L'intérêt du gouvernement pour l'estime de soi fut **tourné en dérision**, en le présentant au mieux comme un exemple de la mentalité hippie californienne, au pire comme une façon ridicule de jeter l'argent par les fenêtres. Les idées reçues sur l'estime de soi ont la vie dure et **le groupe de travail a été ridiculisé d'un point de vue médiatique**.

La réalité de ce groupe de travail racontait une toute autre histoire. Par exemple, il y avait eu plus de candidatures pour siéger dans ce groupe de travail que dans toute autre instance dans l'histoire de l'État de Californie, et ce en dépit qu'il s'agissait d'une charge de travail importante à temps partiel et entièrement bénévole. Les **25 membres** finalement retenus formaient un groupe de dix femmes et quinze hommes, un arc en ciel euro-amérindien, afro-américain, latino-américain et asio-américain à la pointe dans les domaines de l'éducation, de la psychologie, de la justice pénale, des droits civiques, de la discrimination sexuelle, de la violence intrafamiliale, de l'aide sociale, de l'usage de drogues et de l'alcoolisme, de la religion, des droits des personnes LGBTQI+, et de la prestation de services sociaux.

Dans la première phase de son travail, le groupe rassembla les expertises déjà existantes, ordonna d'autres études, et programma des auditions publiques ambitieuses à l'échelle de l'État pour **découvrir si l'estime de soi était une cause fondamentale** des sept problèmes majeurs suivants : *"la criminalité et la violence, l'alcoolisme, la toxicomanie, les grossesses chez les adolescentes, la violence envers les conjoints et les enfants, la dépendance chronique à l'égard des aides sociales et l'échec scolaire."*

L'immense intérêt manifesté par le public et le nombre sans précédent de personnes qui demandaient à témoigner furent les premiers indices que le **groupe de travail avait touché un point sensible**. Ces auditions ressemblaient plus aux réunions pour les droits civiques des années 1960 et à celles des féministes des années 1970 qu'aux débats arides caractéristiques des commissions parlementaires. Même si les médias nationaux perdirent tout intérêt pour le groupe une fois celui-ci lancé dans ses travaux, les journalistes de la région furent si impressionné-es qu'ils commencèrent à modérer leurs sarcasmes.



La première étape achevée, les **conclusions** des analyses d'expert-es et des auditions publiques attestaient que : **le manque d'estime de soi était un "facteur causal essentiel" dans chacun des sept problèmes sociaux cités en amont.** Dans la deuxième étape, les membres du groupe cherchèrent à **identifier les programmes efficaces** dans les écoles primaires et dans les prisons, dans les centres de désintoxication et dans les lieux d'accueil pour les femmes victimes de violences. Dans la troisième étape, les membres préconisèrent la **diffusion et la mise en oeuvre** des politiques et des programmes modèles.

Les enquêtes révélèrent que **même des initiatives simples et de courte durée**, telles que débattre en classe de l'importance de l'estime de soi, ou demander aux élèves de noter chaque jour ce qui augmentait leur confiance en eux ou au contraire leur donnait un sentiment d'impuissance, **produisait un impact concret, mesurable et positif.** Dans un district scolaire qui aborda l'estime de soi chez les enseignant-es, par exemple, **ceux qui comptaient prendre leur retraite passèrent de 45% à 5% en un an.** Dans un lycée qui explora les liens entre l'estime de soi et les grossesses non désirées l'adolescence, **le nombre de ces dernières chuta 147 à 20, en trois ans.** Dans un autre district scolaire, majoritairement hispanique, le plus pauvre de l'État en termes de revenus par habitant-e, **les problèmes de "discipline" diminuèrent de 75%** après que l'estime de soi fut devenue un objet de discussion.



YOU
ARE
LOVED

J'AI 3 BONNES NOUVELLES ET UNE MAUVAISE NOUVELLE

1

LA BONNE NOUVELLE

C'EST QUE L'AFFIRMATION DE SOI

ÇA S'APPREND

2

LA BONNE NOUVELLE

C'EST QUE POSER SES LIMITES

ÇA S'APPREND

3

LA BONNE NOUVELLE

C'EST QUE L'ESTIME DE SOI

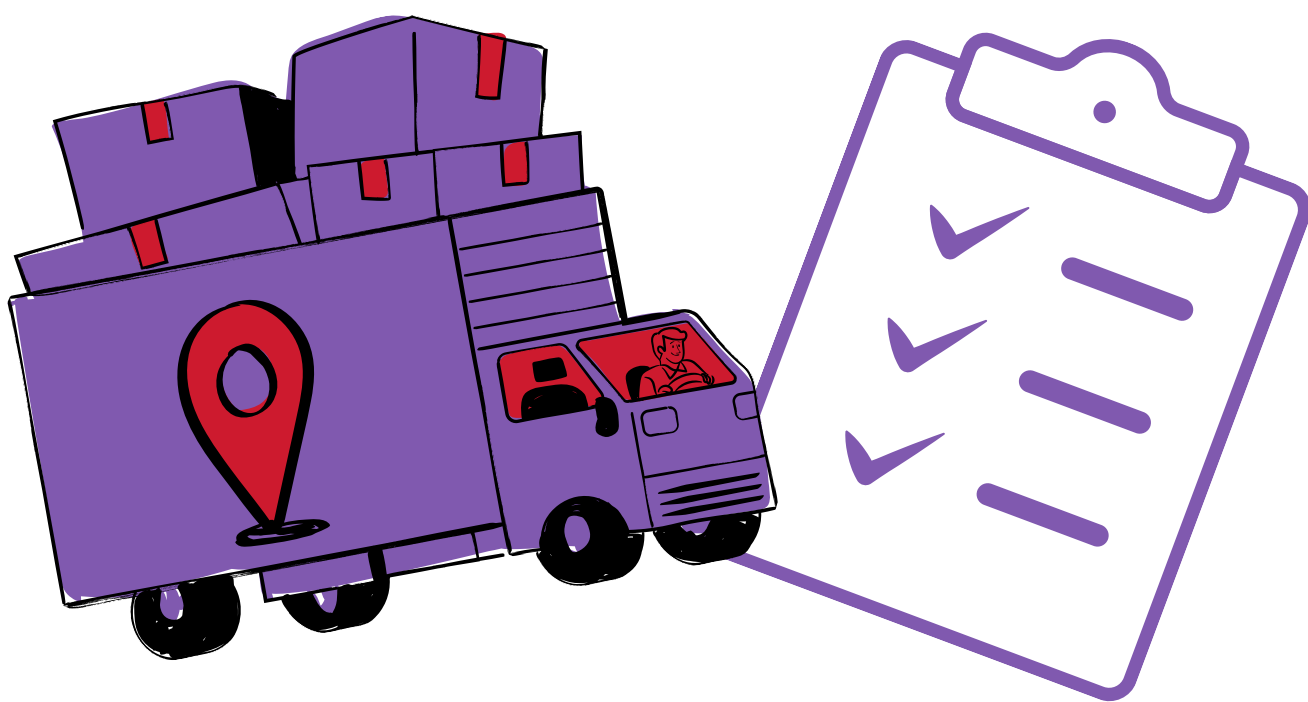
ÇA S'APPREND

LA MAUVAISE NOUVELLE

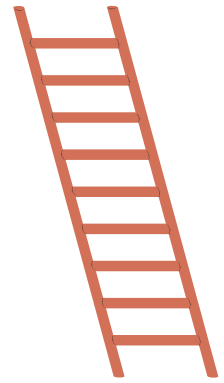
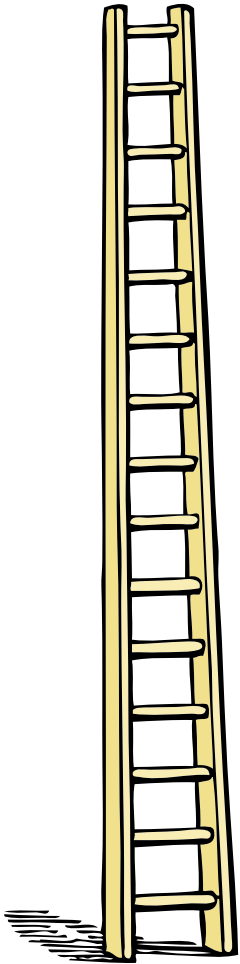
C'EST QUE

ON Y ARRIVE PAS DU PREMIER COUP

FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX



LES ÉCHELLES



SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, À COMBIEN TU SITUES
TES CAPACITÉS ACTUELLES À T’AFFIRMER ?

(0 = pas du tout, 10 = complètement)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, À COMBIEN TU SITUES TES CAPACITÉS ACTUELLES À
POSER TES LIMITES ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10, À COMBIEN TU SITUES TON ESTIME DE TOI ACTUELLE ?

(0 = très faible estime de moi, 10 = très bonne estime de moi)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10





QUE FERAIS-TU SI ?



SI TU T'AFFIRMAIS DAVANTAGE, QU'EST-CE QUE ÇA CHANGERAIT CONCRÈTEMENT DANS TA VIE ?



SI TU POSAIS DAVANTAGE TES LIMITES, QU'EST-CE QUE ÇA CHANGERAIT CONCRÈTEMENT DANS TA VIE ?



SI TU T'AIMAIS DAVANTAGE, QU'EST-CE QUE ÇA CHANGERAIT CONCRÈTEMENT DANS TA VIE ?



SI TU T'AIMAIS DAVANTAGE, QU'EST-CE QUE TU FERAIS QUE TU N'OSES PAS FORCÉMENT FAIRE ACTUELLEMENT ?



FAIRE LE POINT SUR L’AFFIRMATION DE SOI



IDENTIFIER SES STRATÉGIES NON AFFIRMATIVES



Consigne : Dans chaque tableau, pour chaque stratégie non affirmative ci-après (céder / éviter / attaquer), coche toutes les cases des affirmations qui te concernent actuellement.

CÉDER



Je crains que les autres se mettent en colère et/ou m'accablent si j'exprime mes besoins et mes désirs	
Si j'exprime mes besoins, je pense que je vais être rejeté-e ou que les autres ont l'intention de me blesser	
J'aime "faire plaisir" aux autres, mais souvent à mes dépens	
Je dépense énormément d'énergie à essayer de m'adapter constamment aux autres	
Les rares moments où je m'affirme et que l'autre réagit violemment, je suis convaincu-e d'avoir fait quelque chose de mal, je m'excuse et je me retire	
En général, je me sou mets aux besoins et désirs d'autrui	
Si je ressens de la colère ou de la frustration, je le montre rarement	

Je ressens parfois secrètement de la rancune à l'égard d'autrui parce que j'ai le sentiment d'être utilisé-e ou insuffisamment valorisé-e	
Je pense que l'autre sait ce dont j'ai besoin sans même que j'ai besoin de l'exprimer	
Je pense que les besoins des autres sont plus importants que mes besoins	

Total : / 10



Plus ton score est proche de 10,
plus ta stratégie est de **céder**



ÉViTER



Je nie totalement mes besoins et mes désirs	
Je suis complaisant-e, je suis toujours d'accord avec les désirs de l'autre, parce que je ne sais pas moi-même ce que je veux ou pas	
Je dis souvent "comme tu veux", "si tu veux", "peu importe", "je m'en fiche"	

Total : / 3



Plus ton score est proche de 3,
plus ta stratégie est d'**éviter**

ATTAQUER



Je suis convaincu·e que je ne peux obtenir ce dont j'ai besoin qu'en défendant puissamment et de façon agressive mes droits	
Les autres veulent uniquement obtenir ce qu'ils désirent	
J'ai du mal à faire la différence entre agressivité et affirmation de soi	
Je me méfie souvent des intentions d'autrui	
Je crains que les autres me blessent ou me désavantagent	
Je comprends peu les besoins des autres	
Je suis vite sur la défensive	
Je peux paraître autoritaire, voire intimidant·e	

Total : / 8



Plus ton score est proche de 8,
plus ta stratégie est d'**attaquer**

À PROPOS DES STRATÉGIES NON AFFIRMATIVES

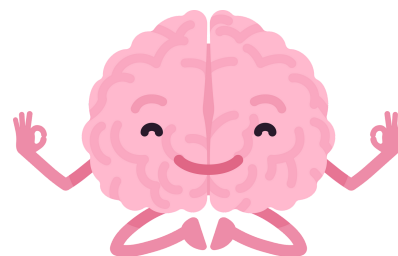
Nous n'avons pas tous appris à exprimer nos besoins et nos désirs de façon spécifique ou à négocier (ou pas) lorsque ces besoins ne rejoignent pas ceux des autres. **Certaines personnes n'ont pas pu exprimer leurs besoins, ou lorsqu'elles le faisaient ils n'étaient pas pris en considération. Certaines personnes ont à peine eu l'occasion de dire "non", ou bien n'ont pas été en position de demander quoi que ce soit, ou encore, ont été punies si elles le faisaient. D'autres personnes ont appris à obtenir ce qu'elles veulent en se comportant uniquement de manière agressive.** Peut-être que leurs parents ou les personnes qui s'occupaient d'elles disposaient de peu de compétences d'affirmation de soi et n'ont par conséquent pas pu les transmettre à leurs enfants ou leur servir d'exemple. Par ailleurs, parmi les compétences d'affirmation de soi, il existe des différences qui dépendent de la culture, de la religion, du genre, de la classe sociale.

Nos croyances de base concernant l'affirmation de soi sont basées sur nos expériences antérieures et influencent tant le degré d'assurance que nous pouvons avoir que les situations dans lesquelles nous pouvons nous affirmer.

 Quelques exemples de croyances de base 	
Croyances bénéfiques 	Croyances délétères 
• Mes besoins sont légitimes • C'est très bien de demander quelque chose dont j'ai besoin • On me respecte lorsque je m'affirme • Il est important que je prenne soin de moi et que je respecte les autres	• Mes besoins sont légitimes • Je ne peux jamais recevoir ce dont j'ai besoin • Je ne mérite pas de recevoir ce dont j'ai besoin • Je n'ai pas droit d'avoir un avis propre • Ce sont les autres personnes qui doivent, en premier lieu, recevoir ce dont elles ont besoin, ensuite c'est moi • Les hommes "<i>prennent</i>" ce dont ils ont besoin tandis que les femmes sont supposées "<i>donner</i>" • Je ne peux pas dire "<i>non</i>" à quelqu'un-e qui me demande une faveur

Les personnes qui ont du mal à s'affirmer veulent souvent faire plaisir aux autres, elles s'adaptent et manifestent un comportement évitant ou agressif lorsqu'elles doivent faire un choix ou bien entrent en conflit avec les autres.

MES CROYANCES DE BASE SUR L’AFFIRMATION DE SOI



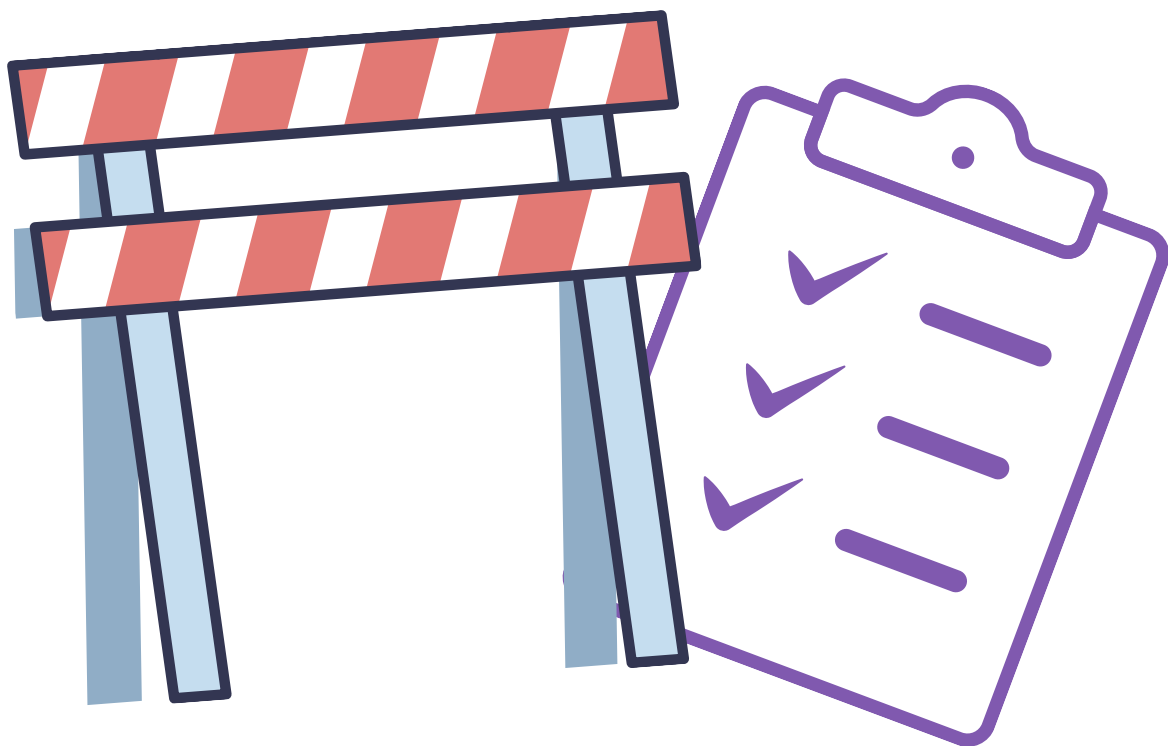
Consigne : Dans le tableau suivant, note toutes les croyances que tu as sur l’affirmation de soi. S’il y a plus de croyances délétères que bénéfiques, essaie de trouver des alternatives à tes croyances délétères, de les transformer en croyances bénéfiques.

 Mes croyances de base 	
Croyances bénéfiques 	Croyances délétères 

Consigne : Écris ici une nouvelle croyance bénéfique que tu aimerais intégrer concernant l’affirmation de soi (*exemples : mes besoins sont légitimes, je respecte mes besoins, mon opinion compte, etc...*)



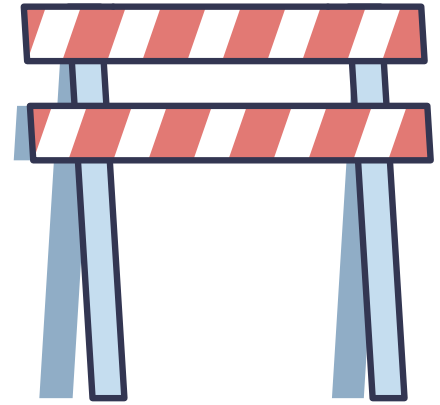
FAIRE LE POINT SUR MES LIMITES



LES LIMITES SAINES

LES LIMITES SAINES

Consigne : Dans le tableau suivant, coche toutes les cases des affirmations qui te concernent actuellement.



Je peux clairement dire “oui” ou “non” aux autres	
Je ne me laisse pas abattre lorsque quelqu’un-e me dit “non”	
Je me respecte	
Je partage la responsabilité et le pouvoir dans une relation (l’autre n’exerce pas un pouvoir sur moi et inversement, je n’exerce pas de pouvoir sur l’autre)	
Je raconte progressivement davantage de choses sur moi dans le cadre d’une relation avec une personne en qui j’ai confiance (et l’autre fait la même chose)	
Je ne laisse personne me déprécier	
Je ne laisse personne me traiter comme un paillason	
Je ne tolère aucun traitement incorrect, aucune violence, aucun manque de respect	
Je connais mes émotions	
Je sais exprimer à autrui mes émotions	

Je sais ce que je veux, ce dont j'ai besoin	
Je sais exprimer à autrui mes besoins	
Je sais exprimer à autrui mes souhaits, mes désirs, ce que je veux, ce que je ne veux pas	
Je connais mes limites physiques et je les respecte	
Je connais mes limites "se*uelles" et je les respecte	
Je respecte mes avis et mes sentiments	
Je respecte les avis et sentiments des autres	
Je respecte les limites des autres	
Je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin	
Je ne mets pas "d'eau dans mon vin" en ce qui concerne mes principes, mes valeurs ou mon intégrité	
Je suis responsable de ma propre vie	
Je laisse aux autres la responsabilité de leur propre vie	

Total : / 22



Plus ton score est proche de 22,
plus tes limites sont **saines**

LES LIMITES MALSAINES

LES LIMITES TROP LAXISTES

Consigne : Dans le tableau suivant, coche toutes les cases des affirmations qui te concernent actuellement.



Je ne sais pas dire “non” (par peur du rejet, de l’abandon, de la colère, de la déception de la part des autres)	
Je ne me connais pas bien	
Les autres me disent souvent ce que je dois faire	
J’ai tendance à me sentir exagérément responsable et à vouloir tout contrôler	
J’ai tendance à souvent prendre une position passive et dépendante	
Je vis les problèmes et sentiments des autres comme si c’était les miens	
Quand je rencontre quelqu’un-e pour la première fois, je lui raconte d’emblée beaucoup de choses personnelles et intimes	
Je ne sais pas comment raconter progressivement des choses sur moi-même et au fur et à mesure de l’établissement d’une relation	
Je me force parfois à avoir des relations se*uelles alors que je n’en ai pas envie	
Je suis toujours d’accord pour avoir des relations se*uelles chaque fois que l’autre en a envie	

Je suis traité-e de façon irrespectueuse par certaines personnes	
Je me laisse maltraiter par certaines personnes	
J'ai du mal à savoir ce que je désire, ce que je veux	
J'ai du mal à savoir ce dont j'ai besoin	
J'ai du mal à savoir ce que je ressens	
Mes désirs, mes besoins sont pratiquement toujours subordonnés à ceux des autres	
Je me sens responsable du bien-être et du bonheur des autres	
Je ne prends pas en considération mon propre bien-être et mon propre bonheur	
Je m'appuie davantage sur l'avis des autres que sur le mien	
Je fais davantage confiance aux limites posées par les autres plutôt que d'en mettre moi-même	
Je fais des compromis concernant mes valeurs ou mes convictions pour faire plaisir aux autres ou éviter les conflits	
Lorsque j'ai réussi à poser une limite, je fais marche arrière dès que l'autre exerce une pression dessus	

Total : / 23

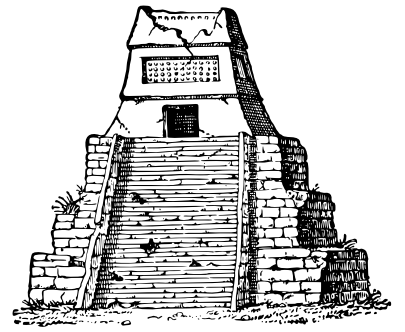


Plus ton score est proche de 23,
plus tes limites sont **trop laxistes**

LES LIMITES MALSAINES

LES LIMITES TROP RIGIDES

Consigne : Dans le tableau suivant, coche toutes les cases des affirmations qui te concernent actuellement.



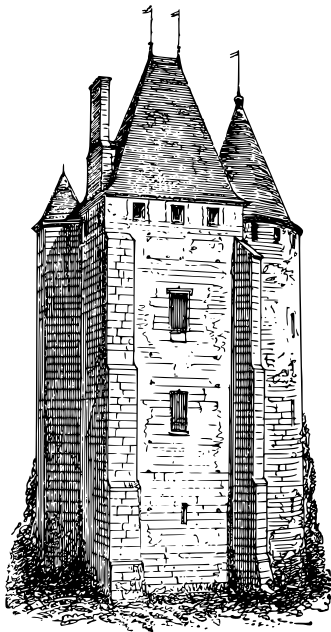
Dire plus fréquemment “non” que “oui” (surtout si répondre à une demande entraîne un contact étroit avec autrui)	
J'évite l'intimité en ne communiquant pas, en cherchant la dispute, en travaillant de trop en cherchant de nombreuses façons d'éviter le contact	
J'ai une phobie de l'attachement (crainte d'une proximité trop étroite)	
J'ai une phobie de la perte de l'attachement (crainte d'être rejeté·e, abandonné·e)	
Je garde beaucoup de distance vis-à-vis des autres	
Je raconte rarement quelque chose à propos de moi-même	
Je me sens mal si je raconte quelque chose à propos de moi-même	
J'ai du mal à reconnaître mes désirs, mes besoins et mes sentiments	
J'ai peu de relations romantiques et/ou amicales, voire aucune	
Je passe la plupart de mon temps libre seul·e	
Je demande rarement de l'aide	

Je ne suis pas curieux·se des limites des autres	
Je ne respecte pas les limites des autres si elles ne correspondent pas aux miennes	
Je n'en ai rien à faire des problèmes des autres	

Total : / 14



Plus ton score est proche de 14,
plus tes limites sont **trop rigides**



CONSÉQUENCES DES LIMITES MALSAINES

2 TYPES DE LIMITES MALSAINES

TROP LAXISTES

Débouchent sur le fait d'être mené·e par les besoins et les souhaits d'autrui



TROP RIGIDES

Débouchent sur de l'isolement et nuisent à nos relations sociales. Elles empêchent les gens d'avoir suffisamment de contact avec nous pour apprendre à nous connaître et nouer une relation significative

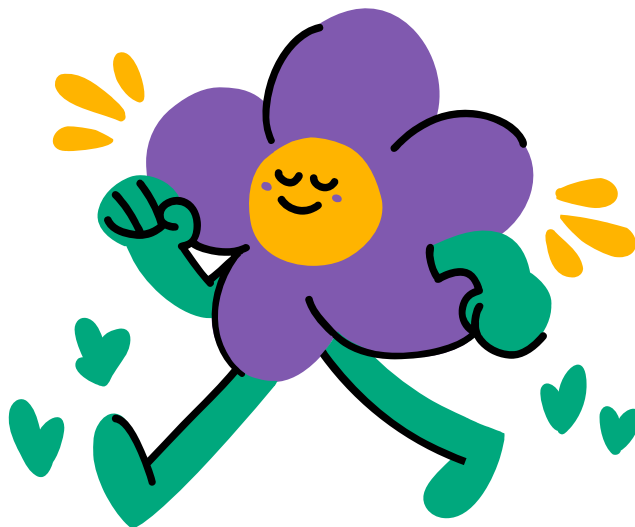


Ce n'est pas grave d'avoir quelques limites trop laxistes et/ou trop rigides, cela commence à devenir préjudiciable pour nous lorsqu'on en a beaucoup. Lorsque les limites malsaines sont plus nombreuses que les limites saines, cela peut avoir des répercussions sur l'estime de soi, le bien-être, la relation avec les autres.

ACTION



QUELQUES TECHNIQUES ET EXERCICES



QUELQUES TECHNIQUES D’AFFIRMATION DE SOI

LE DISQUE RAYÉ



Répéter calmement et plusieurs fois le refus jusqu'à ce que l'autre personne comprenne ou lâche l'affaire. Rester ferme sans entrer en conflit, dire non sans culpabiliser, éviter la manipulation.

- "Tu viens ce soir ?
- Non, je ne peux pas.
- Allez, viens, y aura tout le monde!
- Non, je ne peux pas.
- Rhooo, t'es déjà pas venu-e la dernière fois, fais un effort!
- Non, je ne peux pas."

LE BROUILLARD



Ne pas répondre de façon précise. Rester très évasif-ve, très vague. Rester flou-e et détaché-e face à l'attaque. Technique efficace face aux personnes manipulatrices et/ou toxiques. Permet de désamorcer les critiques.

- "Tas changé!
- C'est possible.
- Franchement t'étais pas comme ça avant!
- Sûrement.

"SÛREMENT"

"PEUT-ÊTRE"



"SANS DOUTE"

"C'EST POSSIBLE"

L’AFFIRMATION PAR LE “JE”



Exprimer ses émotions et ses besoins en parlant de soi.

- "T'es jamais à la maison, c'est trop chiant!"
- "Je me sens seul-e et abandonné-e comme tu es peu souvent à la maison en ce moment, j'ai besoin de passer du temps avec toi."

L’AFFIRMATION EMPATHIQUE



Reconnaître l'émotion de l'autre puis exprimer la sienne. Permet d'éviter que l'autre se sente rejeté-e ou ignoré-e, tout en posant des limites claires.



- "Je comprends que vous soyez en colère, mais je préférerais qu'on échange sur un ton plus calme."

QUELQUES TECHNIQUES D’AFFIRMATION DE SOI

LE COMPROMIS ASSERTIF



Trouver un compromis entre ses besoins et ceux d'autrui.



- "Je viens d'acheter un meuble, tu peux le monter maintenant stp ?
- Là, tout de suite, je ne peux pas, est-ce que si je le fais dans l'après-midi cela irait pour toi ?
- Ok, ça me va."

LA REFORMULATION ASSERTIVE



Reformuler les propos de l'autre pour montrer qu'on a bien compris et éviter tout malentendu.



- "Tu ne m'écoutes jamais!
- Si je comprends bien, tu aimerais que je sois plus à l'écoute ?
- Oui, c'est ça.
- Je vais essayer de faire plus attention la prochaine fois."

L'ENQUÊTE

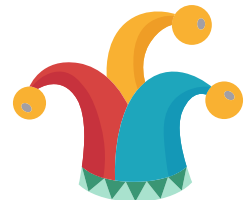


Retourner la critique en demandant des précisions.



- "Ta présentation de ce matin laissait à désirer.
- Ah oui ? Qu'est-ce qui te fais dire ça ?
- Bah c'était pas ouf quoi.
- Ah oui ? C'est-à-dire ?
- Laisse tomber!"

LE JOKER



Protéger sa santé mentale en évitant de parler d'un sujet qui est un déclencheur pour nous.

- "Moi ma mère..... (anecdote)
- Ah oui, et bah moi mon père... (anecdote)
- Et toi, ta famille ?
- Joker.
- Comment ça ?
- Je préfère ne pas aborder ce sujet, je pose ma carte joker. Cela ne me dérange pas d'écouter les anecdotes sur votre famille, mais je n'ai pas envie de parler de la mienne."

LES RÈGLES D'OR DE L'AFFIRMATION DE SOI



FAIRE CONFIANCE À SON CORPS

(RESSENTIS, SENSATIONS, ÉMOTIONS)

UTILISER UNE POSTURE CORPORELLE ANCRÉE

(PIEDS ANCRÉS DANS LE SOL, CAGE THORACIQUE OUVERTE, ÉPAULES REDRESSÉES, TÊTE HAUTE)

PARLER CLAIREMENT

PARLER CALMEMENT

PRENDRE LE TEMPS DE RÉPONDRE

NE PAS SE JUSTIFIER

NE PAS S'EXCUSER*

ÊTRE FERME

*Sauf si la situation le nécessite, bien sûr.

Recap

J'UTILISE
MES ÉMOTIONS

J'UTILISE
LE NON-VERBAL

MON CORPS
EST UN ALLIÉ

J'UTILISE
MES SENSATIONS

MALAISE
= TRANSGRESSION
DE MES LIMITES



J'UTILISE
MA VOIX

MES LIMITES
NE SONT PAS NÉGOCIABLES

“NON”
EST UNE PHRASE COMPLÈTE



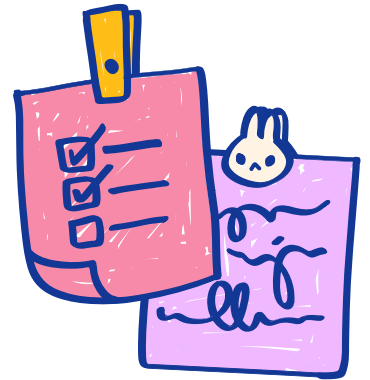
JE SUIS AIMÉ-E ET AIMABLE,
ESTIMÉ-E ET ESTIMABLE,
TEL-LE QUE JE SUIS
ET QUOI QUE JE FASSE



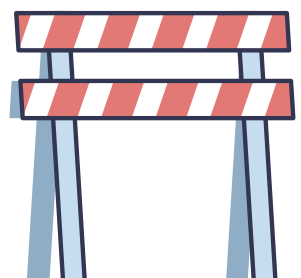
DÉVELOPPER SES LIMITES

LA TO DO LIST

Consigne : Je reprends les éléments les plus importants pour moi de la partie "*faire le point sur mes limites*" (3 tableaux) et je dresse une liste de mes limites actuelles.



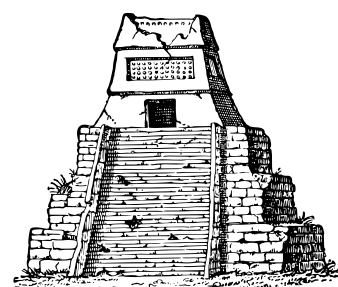
MES LIMITES SAINES



MES LIMITES TROP LAXISTES



MES LIMITES TROP RIGIDES



DANS QUELLE SITUATION / CONTEXTE C'EST LE PLUS DIFFICILE POUR MOI DE POSER UNE LIMITE ?



AVEC QUELLE(S) PERSONNE(S) C'EST LE PLUS DIFFICILE POUR MOI DE POSER UNE LIMITE ?



QU'EST-CE QUI POURRAIT M'AIDER À POSER UNE LIMITE ?



QUELLE PERSONNE POURRAIT M'AIDER À POSER UNE LIMITE ?



UNE LIMITE (OU PLUSIEURS) QUE J'AIMERAIS RÉUSSIR À POSER



IDÉES CONCRÈTES QUE JE PEUX ESSAYER ET METTRE EN ŒUVRE POUR Y PARVENIR



LES RÈGLES D'OR DES LIMITES SAINES



JE PEUX CLAIREMENT DIRE "OUI" OU "NON"
AUX AUTRES

JE NE ME LAISSE PAS ABATTRE LORSQUE
QUELQU'UN·E ME DIT "NON"

JE ME RESPECTE

JE PARTAGE LA RESPONSABILITÉ ET
LE POUVOIR DANS UNE RELATION

(L'AUTRE N'EXERCE PAS UN POUVOIR SUR MOI ET INVERSEMENT,
JE N'EXERCE PAS DE POUVOIR SUR L'AUTRE)

JE RACONTE PROGRESSIVEMENT DAVANTAGE
DE CHOSES SUR MOI DANS LE CADRE
D'UNE RELATION AVEC UNE PERSONNE EN QUI
J'AI CONFIANCE

(ET L'AUTRE FAIT LA MÊME CHOSE)

JE NE LAISSE PERSONNE ME DÉPRÉCIER

JE NE LAISSE PERSONNE ME TRAITER COMME
UN PAILLASSON

JE NE TOLÈRE AUCUN TRAITEMENT INCORRECT,
AUCUNE VIOLENCE,
AUCUN MANQUE DE RESPECT

JE CONNAIS MES ÉMOTIONS

JE SAIS EXPRIMER À AUTRUI MES ÉMOTIONS

JE SAIS CE QUE JE VEUX, CE DONT J'AI BESOIN

JE SAIS EXPRIMER À AUTRUI MES BESOINS

JE SAIS EXPRIMER À AUTRUI MES SOUHAITS,
MES DÉSIRS, CE QUE JE VEUX, CE QUE JE NE
VEUX PAS

JE CONNAIS MES LIMITES PHYSIQUES
ET JE LES RESPECTE

JE CONNAIS MES LIMITES "SEXUELLES"
ET JE LES RESPECTE

JE RESPECTE MES AVIS ET MES SENTIMENTS

JE RESPECTE LES AVIS ET SENTIMENTS
DES AUTRES

JE RESPECTE LES LIMITES DES AUTRES

JE SAIS DEMANDER DE L'AIDE
QUAND J'EN AI BESOIN

JE NE METS PAS "D'EAU DANS MON VIN" EN CE
QUI CONCERNE MES PRINCIPES,
MES VALEURS OU MON INTÉGRITÉ

JE LAISSE AUX AUTRES LA RESPONSABILITÉ
DE LEUR PROPRE VIE

JE SUIS RESPONSABLE DE MA PROPRE VIE

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

MES QUALITÉS / RESSOURCES



MES VALEURS

IMPORTANT!

MES RÉUSSITES / CE DONT JE SUIS FIER·E



MES RÊVES



SORRY NOT SORRY

L'autrice Gabrielle Moss a relevé le défi de réfréner sa tendance à s'excuser à tort et à travers pendant une semaine. Alors qu'elle avait cru jusque-là que ses excuses étaient une pure stratégie, une défense, une ruse, et n'engageaient en rien son moi profond, l'expérience lui a permis de s'apercevoir que c'était plus compliqué que cela.



*“En réalité, mes excuses continuelles étaient sincères. Simplement, elles étaient une expression sincère de ma faible estime de moi-même, et non une expression sincère de mon regret d'avoir bloqué la photocopieuse.”** Elle a compris qu'on ne pouvait pas répéter un mot des dizaines de fois chaque semaine sans en être affectée : *“Au lieu de me protéger, mes "désolée" m'érodaient.”** En effet, **passer ses journées à faire acte de contrition** ne peut pas rester sans effet sur notre psychisme.**

Pour autant, elle n'en a tiré aucune conclusion radicale sur l'attitude qu'elle se proposait d'adopter à l'avenir. Elle n'excluait ni de continuer à s'excuser, ni d'arrêter. Et il faut insister là-dessus : la manière dont nous réagissons à une situation dans laquelle nous avons été placées est une question tout à fait secondaire. **Ce qui importe, c'est de démonter les mécanismes qui nous affectent, de comprendre ce que des pouvoirs divers nous ont fait et continuent à nous faire, plutôt que de nous ajouter une pression supplémentaire en prescrivant la réaction qui serait la plus appropriée.**

Mona Chollet souligne *“la nécessité de faire preuve de souplesse et d'indulgence envers nous-mêmes et envers les autres, de ne pas nous fixer des lignes de conduite trop rigides, de ne pas accorder une importance exagérée aux stratégies que nous adoptons.”*

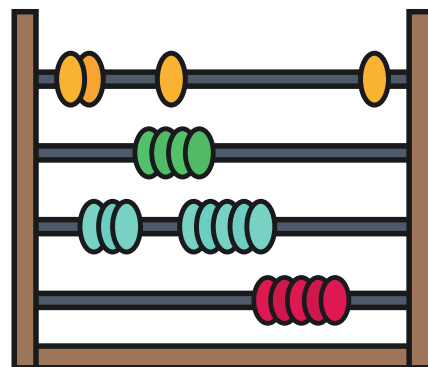
*Moss, G. (2014). *I went a week without saying "sorry"*. Bustle. <https://www.bustle.com/articles/44073-i-tried-to-go-a-week-without-saying-sorry-and-heres-what-happened>

**remords, se repentir

À TOI DE JOUER !

L'HEURE DES COMPTES

Cet exercice permet de quantifier le nombre de fois où tu t'excuses en une semaine. Comptabilise ici le nombre de fois où tu dis "Pardon", "Désolé-e", "Désolé", "Excuse-moi", "Je m'excuse", etc...



Jour de la semaine	Nombre de fois où je me suis excusé-e
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
TOTAL	



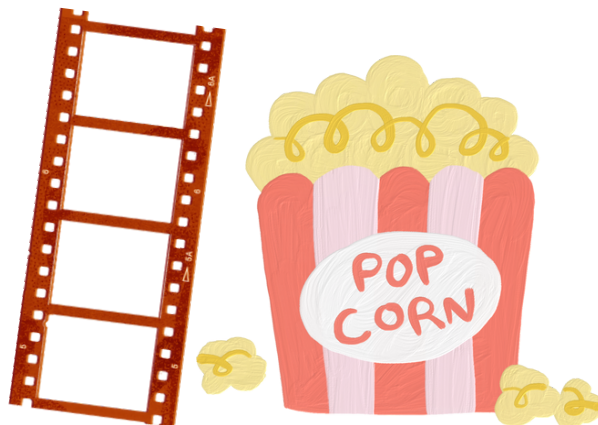
RAPPEL

N'oublie pas que...
les dominant-es ne s'excusent jamais

FAIRE GENRE

"Fake it until you make it", autrement dit faire semblant jusqu'à ce qu'on y arrive réellement.

Consigne : choisis une situation dans ta semaine au cours de laquelle tu vas tenter de *"faire genre t'as confiance en toi"*. **Commence par une situation facile** (sortir les poubelles, aller à la boulangerie, prendre le bus, envoyer un mail, appeler une personne, commander une boisson dans un bar, etc). Recommence cet exercice autant de fois que tu le souhaites, et si tu le souhaites.



"Fake it until you make it"

Situation	Qu'est-ce que j'ai modifié par rapport à d'habitude ? (intonation de la voix, démarche, posture, vêtement spécial, ...)	Comment je me suis senti-e après (badass, fier-e de moi, fort-e, courageux-se, plein-e d'assurance, ...)

PRENDRE SA PLACE DANS L'ESPACE PUBLIC

Avez-vous déjà observé... les hommes dans l'espace public ? De nombreuses études en sociologie ont souligné depuis plusieurs années déjà les enjeux entre le genre et l'espace public, et à quel point les hommes y sont omniprésents. Aussi, pas facile de (re)prendre sa place dans l'espace public. Vous êtes-vous déjà décalé-e, contorsionné-e parce qu'un homme arrivait en face de vous sur un trottoir ? Avez-vous déjà slalomé parce qu'un homme marchait en plein milieu sans aucune conscience des personnes autour de lui ? Pourquoi ça serait à nous de nous de céder de l'espace ? Pourquoi ça serait à nous de restreindre notre corporéité ?



Consigne : lorsque l'occasion se présente, si le contexte le permet (journée, du monde autour) et si tu le sens, tu peux essayer cet exercice : tu es en train de marcher dans la l'espace public (sur le trottoir, sur un chemin) et tu vois un homme arriver en face de toi.

1. **Reste sur ta trajectoire**, mets un focus sur ton corps / connecte toi à ton corps
2. **Continue de marcher** tout en **ancrant** chacun de tes pas dans le sol
3. Garde la **même allure**, voire même, ralentis si tu veux
4. **Redresse les épaules** (imagine que tu es une armoire à glace) **relève la tête**, le **regard droit devant toi**
5. Tu peux te **répéter** en boucle dans ta tête des **pensées positives**, des phrases qui te font du bien (je suis trop fort-e, je suis puissant-e, etc)



Prochaine étape : la battle de manspreading dans les transports en commun ?



**VOUS SEREZ ÉTONNÉ-E DU RÉSULTAT...
ET TRÈS FIER-E DE VOUS**



BOSS BiTCH



PERSONNE N'A LE DROIT
DE TE DÉPRÉCIER
SANS TON
CONSENTEMENT

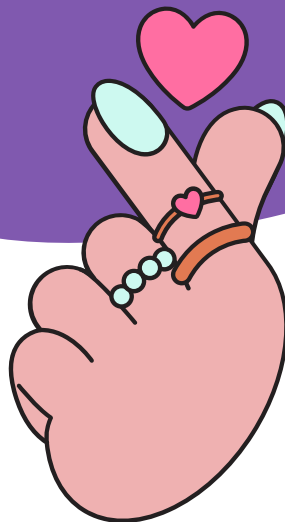
Think
LIKE A
Queen

LÂCHE-TOI
LA GRAPPE





JE SUIS AIMÉ·E ET AIMABLE,
ESTIMÉ·E ET ESTIMABLE,
TEL·LE QUE JE SUIS
ET QUOI QUE JE FASSE



ET SI TU
COMMENÇAIS
À T'AIMER ?





BIBLIOGRAPHIE



OUVRAGES

- Boon, S. Steel, K. (2017). Chapitre 31 : Apprendre à s'affirmer. Dans *Gérer la dissociation d'origine traumatique : exercices pratiques pour patients et thérapeutes* (p.483-500). Éditions Deboeck.
- Boon, S. Steel, K. (2017). Chapitre 32 : Poser des limites saines. Dans *Gérer la dissociation d'origine traumatique : exercices pratiques pour patients et thérapeutes* (p.501-516). Éditions Deboeck.
- Chollet, M. (2024). *Résister à la culpabilisation : sur quelques empêchements d'exister*. Éditions Zones.
- Chollet, M. (2021). *Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*. Éditions Zones.
- Steinem, G. (2023). *Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi*. Éditions Harper Collins.
- Tuaillon, V. (2021). *Le cœur sur la table : pour une révolution romantique*. Éditions Binge Audio. (Existe aussi en podcast : <https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table>)

ARTICLE

- Moss, G. (2014). *I went a week without saying "sorry"*. Bustle. <https://www.bustle.com/articles/44073-i-tried-to-go-a-week-without-saying-sorry-and-heres-what-happened>

RESSOURCES

- Zeilinger, I. (2008). *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*. Volumes 1, 2, 3 disponibles gratuitement en version PDF : <https://infokiosques.net/spip.php?article643>
- Podcast Tuaillon, V. (2021). *Le cœur sur la table : pour une révolution romantique*. Éditions Binge Audio. <https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table>