



**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS
BILAN DE COMPETENCES
JEUNES**

**PARCOURS PERSONNALITE
AFFIRMATION DE SOI**

IMAGE DE SOI ET AFFIRMATION DE SOI

Quelle valeur je me donne aux yeux du monde ? Est-ce que j'ose exprimer mes besoins ? mes préférences ? Mes opinions ? Mes sentiments ?

S'affirmer c'est être dans la capacité d'exprimer ses choix, ses décisions, quitte à déplaire...

C'est aussi savoir dire non envers les attentes extérieures et du même coup, se dire oui... Oui à ce qui nous fait vibrer et entre en résonance avec nos valeurs...

En synthèse, s'affirmer c'est cultiver l'estime de soi et se respecter en osant :

- Exprimer ses opinions
- Exprimer ses désirs et besoins
- Exprimer ses convictions
- Exprimer ses émotions
- S'autoriser à dire non
- S'autoriser à faire ses choix propres
- S'autoriser à se tromper
- Nourrir ses passions
- Entretenir sa motivation
- Rester au plus près de son authenticité et sa spontanéité

🚩 Oser s'affirmer, c'est aussi se confronter à la critique et la désapprobation des autres, vivre des conflits d'opinion et de désaccord.

LES DIFFERENTS TYPES D’AFFIRMATION DE SOI

Nous pouvons décrire 3 principaux types d’affirmation de soi :

1- **LE TYPE PASSIF** ou « **Je ne m’affirme pas par peur de...** »

- ⇒ Peur d’être rejeté
- ⇒ Peur d’être jugé
- ⇒ Peur d’être désapprouvé
- ⇒ Peur de blesser autrui

LA PERSONNE DE TYPE PASSIF

- ⇒ N’exprime pas ses besoins, ses opinions, ses sentiments et ses émotions
- ⇒ Évite les conflits
- ⇒ Ne prend pas d’initiatives
- ⇒ A une faible estime de soi et se dévalorise

2- **LE TYPE AGRESSIF** ou « **Seuls mes désirs et besoins comptent...** »

- ⇒ Est insensible aux idées, aux sentiments et aux besoins des autres
- ⇒ Satisfait ses besoins et désirs au détriment de ceux des autres
- ⇒ Interagit de manière conflictuelle, violente et/ou irrespectueuse.

LA PERSONNE DE TYPE AGRESSIF

- ⇒ Evolue dans un système de conflit permanent envers son environnement
- ⇒ N’est pas à l’écoute des autres, que ce soit dans leurs besoins, dans leurs désirs, et motivation
- ⇒ Crée une ambiance de stress et de tensions

3- **LE TYPE AFFIRMATIF** ou « **Je me respecte et reconnais ma valeur...** »

- ⇒ Reconnaît ses besoins et ses désirs
- ⇒ Exprime clairement ses convictions
- ⇒ Est authentique, ouvert, direct, cohérent et flexible
- ⇒ Est capable de faire des compromis

LA PERSONNE DE TYPE AFFIRMATIF

- ⇒ Est plus satisfaite dans sa vie
- ⇒ A une meilleure estime de soi
- ⇒ A confiance en ses capacités
- ⇒ Évolue au sein d’un relationnel plus satisfaisant

- 📌 Selon différentes périodes de notre vie et selon différents contextes et situations, nous pouvons évoluer dans les différents types d’affirmation