LES PRINCIPAUX OBSTACLES A « L'AFFIRMATION PACIFIÉE »

Il est difficile de rendre compte de façon exhaustive des facteurs à la fois situationnels et personnels qui influent sur la capacité à s'affirmer sereinement. Ce qui est sûr par contre, c'est que certains besoins individuels, au départ tout à fait louables et naturels, peuvent, lorsqu'ils deviennent trop importants, constituer des freins au développement de relations basées sur la confiance et le respect. Voici certains de ces besoins, que l'on peut tout aussi bien associer à un ensemble de comportements bien spécifiques :

1. Vouloir être aimé à tout prix : Comme tous les êtres humains, nous souhaitons être aimés. Nous recherchons de l'affection. Vouloir être aimé et apprécié à tout prix dans un contexte professionnel peut toutefois rapidement conduire à la dépendance. Faites vous d'abord respecter (sans pour autant faire preuve d'autoritarisme), vous y gagnerez en estime.

2. Vouloir toujours être reconnu par tous : Si votre priorité est la gentillesse, votre liberté de manœuvre est entamée. Le besoin de reconnaissance est naturel et légitime. A toujours être sensible à l'effet de l'opinion des autres, vous risquez de perdre votre indépendance et votre liberté d'action.

3. Vouloir convaincre à tout prix tous les membres de son équipe : Laissez à votre entourage le libre arbitre et le droit d'être en désaccord. Les conflits bien gérés sont générateurs de progrès.

4. Adopter le "complexe de superman" en cherchant à contrôler toutes les situations : Il est préférable d'éviter de jouer le sauveur et de choisir de participer à une stratégie collective.

5. Vouloir être parfait dans la moindre action : Une parade consiste à discerner ce qui important et à s'affirmer clairement sur ces points.

6. Essayer de gagner la sympathie en se surmenant : S'affirmer revient alors à reconnaître ses rythmes naturels.

7. S'interdire l'échec : Se dire "je n'ai pas droit à l'erreur", c'est oublier que celui qui n'a jamais fait d'erreur…n'a jamais rien fait tout court !

8. Se fixer des buts contradictoires : Prendre des responsabilités en évitant tout conflit, c'est s'exposer à des désillusions car les buts alors ne sont pas ciblés. Pour affirmer des objectifs ambitieux, réalistes et pertinents, il faut d'abord se définir une cible attractive, imaginer les différentes étapes pour y arriver, vérifier que cet objectif est cohérent avec mes autres valeurs et besoins, ainsi qu'avec mon environnement.

©Pro Mind Consulting SA 2012