

Affirmation de soi

Cours 2

Les trois dimensions de la réaction de stress

- Comportementale
- Emotions
- Psychologique
- Physiologique

Le stress la dimension psychologique

- Événement
- Émotions
- Pensées

LES EMOTIONS HUMAINES

- La joie
- La surprise
- Le dégoût
- La peur
- La colère
- La tristesse

Gènes

- Expériences précoces - Education -Comportement des parents - Culture (famille, milieu social, pays, entreprise)

- Schémas cognitifs

- Non conscient

- Traitement de l'information

- Erreurs de logique (Distorsions cognitives)

Cognitif: qui concerne l'acquisition des connaissances: psycho, linguistique, logique, informatique

- Pensée automatique stressante

- Emotions Tempête émotionnelle Adrénaline
Comportement Agressif – Inhibé (timide)

3. Principales réactions émotionnelles liées au stress négatif:

La peur; Le découragement; La colère

1. Attitudes possibles face aux émotions

☐ Apathique:

- indifférence
- Néglige l'émotion de l'autre

☐ Antipathique :

- incompréhension
- Contre l'émotion de l'autre

☐ Sympathique :

- compassion
- Adhère à l'émotion de l'autre

☐ Empathique :

- aide
- Reconnaît l'émotion de l'autre

2 .Conséquences des différentes attitudes

❖ L'autre se sent

- Attitude
- Apathique
- Antipathique
- Sympathique
- Empathique

❖ Ecoute

❖ Compris

- Non
- Oui

L'empathie

- Chercher à percevoir, comprendre ou imaginer les émotions et les pensées de l'autre
- Les reconnaître sans nécessairement les partager
- Dans le but d'aider l'autre à dépasser ses émotions
- Importance du non verbal et du para verbal (80 de la communication)
(para verbal: ton, intonation, rythme, voix)

Questionnement socratique

- Etre empathique se sentant écouté et compris l'autre s'apaise et accepte plus facilement d'écouter à son tour
- Poser des questions ouvertes
- Accepter toute proposition comme hypothèse
- Ne pas juger
- Ne pas forcer l'adhésion
- Amener l'autre à s'interroger

Conséquences du questionnement socratique

- ❑ Le questionnement socratique favorise chez l'autre:
 - Une prise de conscience, puis une prise de recul vis-à-vis de ses pensées
 - Une évaluation plus objective de la situation dans le but:
- D'apaiser ses émotions
- De l'aider à choisir le comportement le plus constructif possible.

Capacité à exprimer

Ses émotions

J'apprécie ta présence et l'aide que tu m'apportes.

Je suis fatiguée, j'ai besoin d'aide.

Ses pensées

Tu es une personne de confiance sur qui je peux compter.

Ses opinions

Affirmation de soi en contexte professionnel

L'affirmation de soi
définition

Manque
d'affirmation de soi
causes et attitudes

Comment
s'affirmer?

Plan
d'action



Sylvie Riandel



Affirmation de soi	Passivité	Agressivité	Manipulation
Est lui-même, exprime ses sentiments	En retrait, ne prend pas d'initiatives	N'écoute pas, parle fort, interrompt	Se tient en retrait
Défend ses idées, ses convictions, ses droits	N'ose pas prendre la parole, ne pose pas de questions	Réagit sur un mode réactif, attaque	Dissimule son objectif
Communique de façon constructive	Abnégation	Susceptible, impatient	Versatile
Entretient des rapports fondés sur la confiance	Modestie	Cherche à imposer son point de vue	Parle peu par ellipse et insinuation
À l'aise en situation de face à face	Esprit de conciliation	Adopte une attitude arrogante	Flatte, complimente
Joue cartes sur table	Sens de la discipline excessif	Gestes brusques,	Tient des discours différents selon les interlocuteurs
Agit sur son environnement	Laisse prendre des décisions à sa place	Cherche à déstabiliser son interlocuteur	Se sert d'intermédiaires pour faire passer ses messages