

Introduction à l'assertivité

Paul Flasse
TroisQuatorze 16 sprl

Entre

Ce que je pense

Ce que je veux dire

Ce que je crois dire

Ce que je dis

Ce que vous voulez entendre

Ce que vous entendez

Ce que vous croyez comprendre

Ce que vous voulez comprendre

Ce que vous comprenez...

Il y a au moins neuf possibilités que l'on ait des difficultés à communiquer



INTÉRÊT POUR SOI, POUR AUTRUI

MANIPULATION

ASSERTIVITE

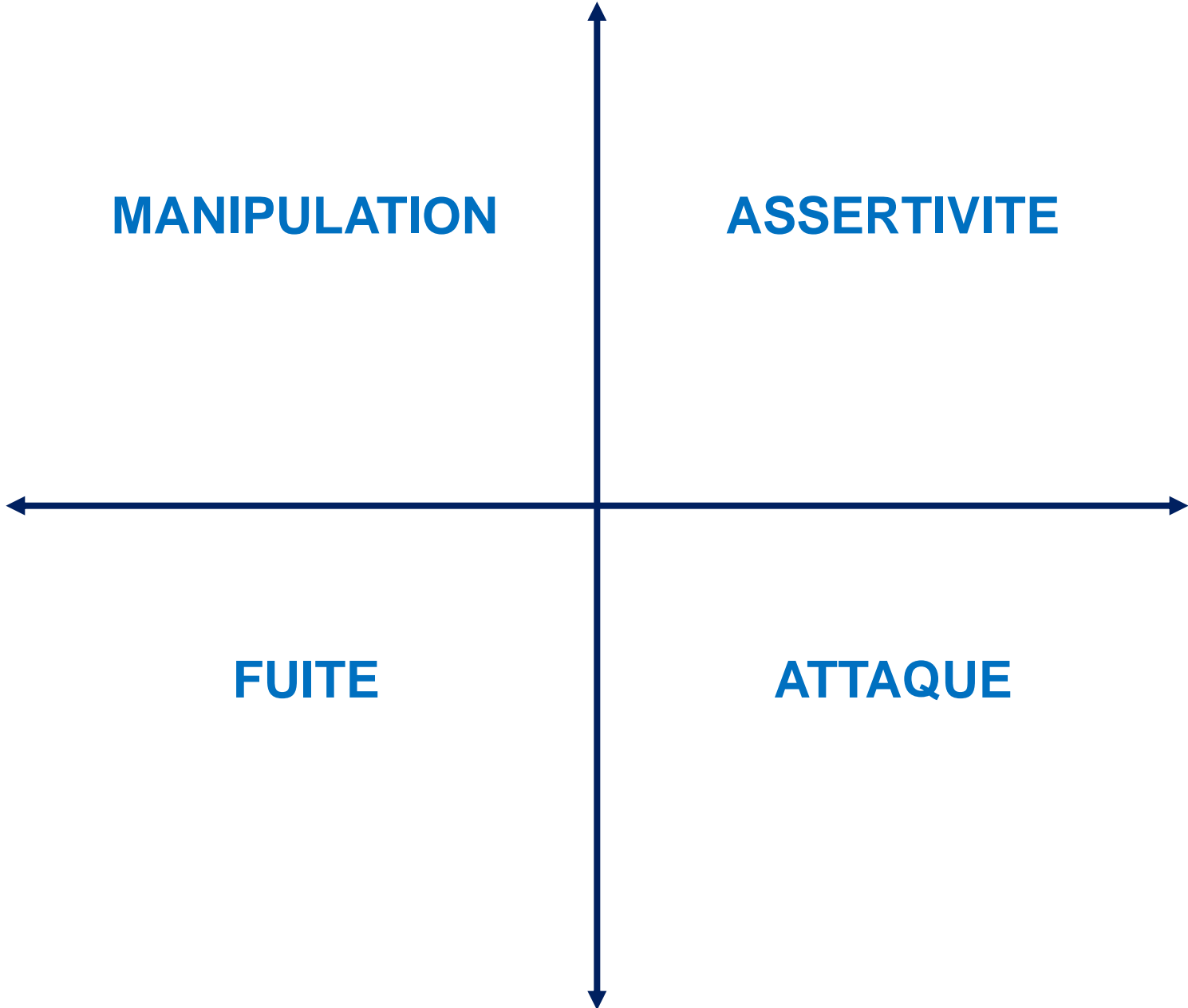
D
I
S
S
I
M
U
L
A
T
I
O
N

F
R
A
N
C
H
I
S
E

FUITE

ATTAQUE

REPLI / CENTRÉ SUR SOI



INTÉRÊT POUR SOI, POUR AUTRUI

MANIPULATION

Je perds, tu perds

ASSERTIVITE

Je gagne, tu gagnes

D
I
S
S
I
M
U
L
A
T
I
O
N

F
R
A
N
C
H
I
S
E

FUITE

Je perds, tu gagnes

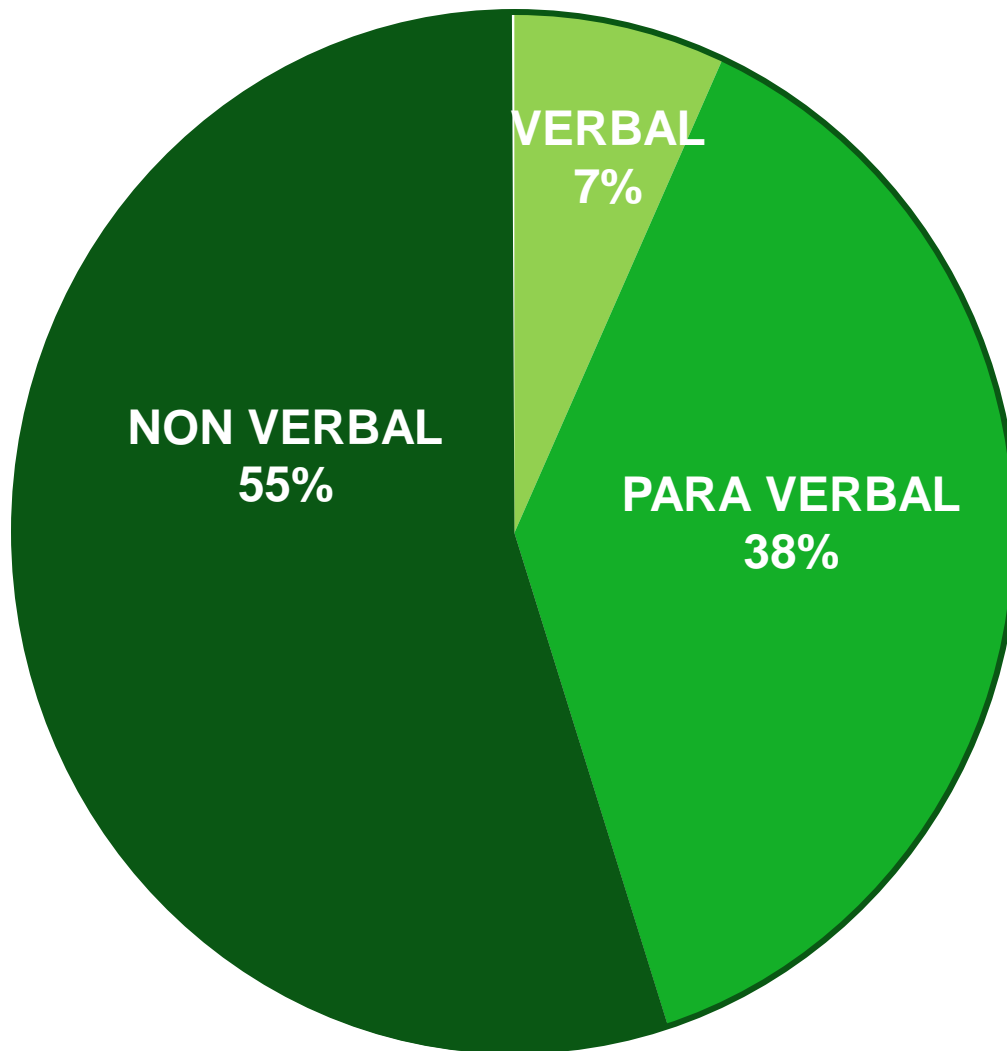
ATTAQUE

Je gagne, tu perds

REPLI / CENTRÉ SUR SOI



Verbal, non verbal et paraverbal



100% = communication

VERBAL

Les mots

PARA VERBAL

Intonations, rythme, geste de la voix...

NON VERBAL

Les gestes, les regards, le dynamisme, l'énergie...
tout ce qui n'est pas lié à la parole



Exprimer ses sentiments de manière responsable

PARLER

EN


JE



Tu m'énerves !



**Tu me fais me
sentir mal !**



**Tu ne te rends
pas compte de
ce que tu me
fais !**