

La communication assertive a été conceptualisée dans les années 1970 par les psychologues américains Andrew Salter et Albert Ellis,

La communication assertive est un style de communication qui consiste à exprimer ses opinions, besoins et sentiments de manière directe, claire et respectueuse. Elle implique l'affirmation de soi sans agressivité ni passivité, tout en respectant également les droits et les sentiments des autres. La personne assertive sait défendre ses intérêts tout en maintenant des relations interpersonnelles harmonieuses. Elle utilise un langage affirmatif, évitant la manipulation ou la soumission. La communication assertive favorise une meilleure compréhension mutuelle et une résolution constructive des conflits. En résumé, c'est une approche équilibrée qui promeut le respect de soi et des autres dans les interactions sociales

Développer une communication assertive demande de la pratique et de la conscience de soi. Voici 10 points clés pour y parvenir :

1. **Connaissance de soi** : Prenez conscience de vos émotions, de vos besoins et de vos limites pour mieux les exprimer de manière assertive.
2. **Écoute active** : Apprenez à écouter activement les autres, en accordant une attention totale à ce qu'ils disent sans interrompre.
3. **Clarté et précision** : Exprimez-vous de manière claire et précise, en évitant les ambiguïtés et en allant droit au but.
4. **Langage non-verbal** : Assurez-vous que votre langage corporel (posture, gestes, expressions faciales) reflète votre message de manière cohérente.
5. **Utilisation du "Je"** : Exprimez vos opinions et vos sentiments en utilisant des phrases commençant par "Je", ce qui vous permet de prendre la responsabilité de vos propos.
6. **Gestion des émotions** : Apprenez à gérer vos émotions de manière constructive, en évitant les réactions impulsives et en prenant le temps de réfléchir avant de répondre.
7. **Affirmation de soi** : Affirmez vos droits et vos opinions de manière respectueuse, en évitant de vous laisser dominer ou manipuler par les autres.
8. **Négociation** : Cherchez des solutions mutuellement bénéfiques lors de désaccords, en adoptant une attitude ouverte à la discussion et à la recherche de compromis.
9. **Feedback constructif** : Donnez et recevez un feedback constructif de manière ouverte et respectueuse, en mettant en avant les points positifs et en offrant des suggestions d'amélioration.
10. **Pratique régulière** : Mettez en pratique ces techniques de communication assertive dans votre vie quotidienne, en commençant par des situations simples et en progressant graduellement vers des situations plus complexes.