

PAR L'EXPERTE AU MILLION DE LECTEURS
D^R ANNE VAN STAPPEN

**PETIT CAHIER
D'EXERCICES**

POUR **S'AFFIRMER**
ET (ENFIN)
OSER DIRE NON

JouVence

les Clés de la
CNV

Du D' Anne van Stappen aux Éditions Jouvence :

Ne marche pas si tu peux danser

Sagesse et puissance de la Communication NonViolente, coffret de 56 cartes et un livret

Mon Cahier Poche : J'écoute mes besoins profonds

Mon Cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente

Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication NonViolente

Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente,
avec Caroline Hanssens

Petit Cahier d'exercices : La Communication NonViolente avec les enfants,
avec Catherine Blondiau

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®

Mon Cahier Poche : J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même

Mon Cahier Poche : J'évolue grâce aux personnes difficiles

Mon Cahier Poche : Je cultive ma joie de vivre

Mon Cahier Poche : Je m'affirme et j'ose dire non

Mon Cahier Poche : Je m'exprime avec fermeté et bienveillance

Mon Cahier Poche : Je pratique la Communication NonViolente

Petit Cahier d'exercices : Cultiver sa joie de vivre au quotidien

Petit Cahier d'exercices : La bienveillance envers soi-même

Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour,
avec Marie-Claire Barsotti

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-852-2

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure et mise en pages : Virginie Cauchy

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

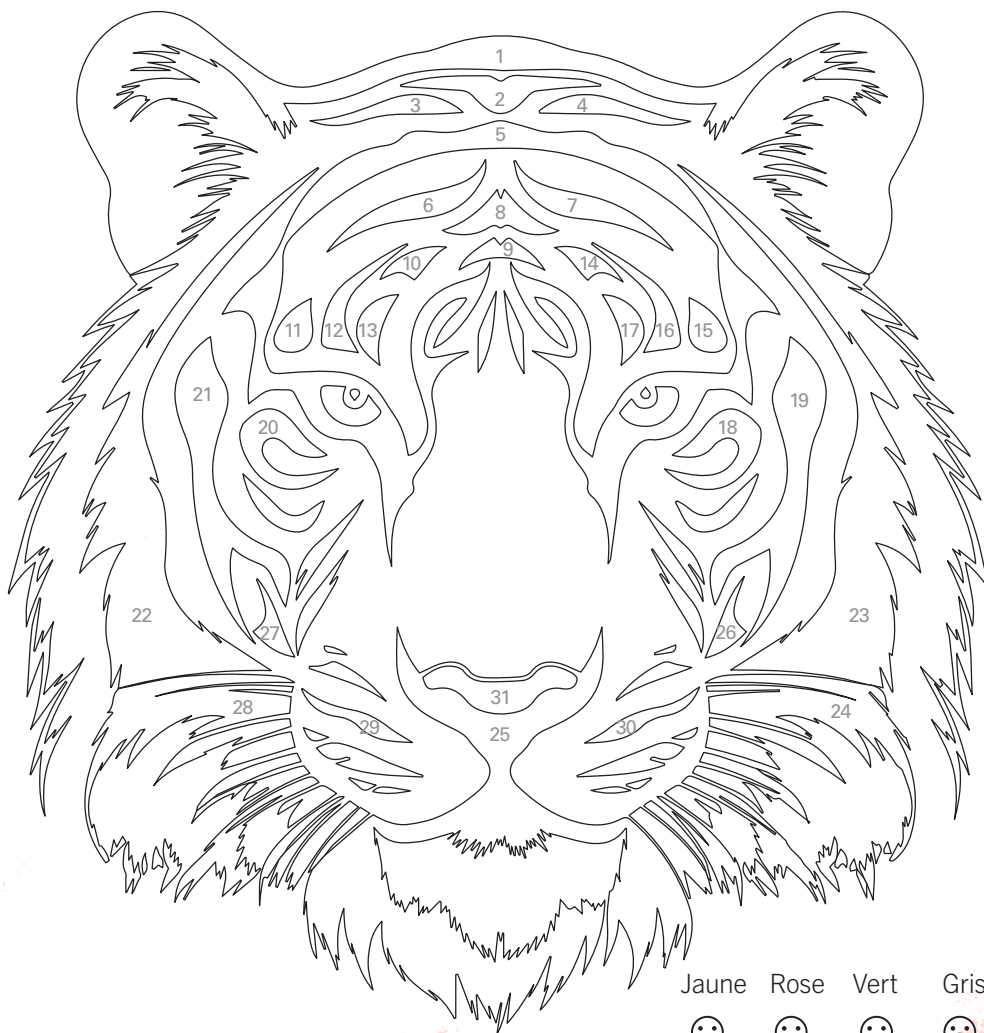
.....

.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez tous les jours les rayures du tigre selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



Jaune Rose Vert Gris





INTRODUCTION

Vivre en étant pleinement soi-même, c'est possible, et pour y arriver, ce n'est pas la peine d'attendre demain, ou le prochain stage de communication ou de guérison de quoi que ce soit. C'est ici et maintenant, dans notre quotidien, que nous avons à trouver une façon d'être bien avec nous-mêmes, tout en nous positionnant face à l'autre. Quitte même à parfois dire non.

S'affirmer, être authentique avec délicatesse afin de préserver ses relations, semble pour nombre d'entre nous une attitude de vie si complexe à adopter que beaucoup préfèrent y renoncer, quitte à s'éteindre lentement à force de nier leurs élans profonds. Cependant, dans cette époque tourmentée, il est sage de se poser la question de savoir s'il vaut mieux dérouler une existence sans risques mais terne, ou bien tenter une vie où l'on s'aventure en terrain parfois périlleux... mais où l'on est animé d'un feu intérieur parce qu'on reste fidèle à soi et à ses valeurs. Sans oublier qu'**il n'y a rien de plus « inspirant » qu'une personne qui affirme ses opinions sans heurter quiconque !**

En outre, alors qu'on craint de compromettre ses relations en s'autorisant à être soi-même, c'est précisément cette démarche qui les préserve. En effet, nous effacer face à l'autre engendre tant de négativité et de lassitude pour tous, que, tôt ou tard, il y aura un coût à payer, sous forme de maladies, de ras-le-bol ou de ruptures qui se produisent quand on se réveille un jour en réalisant qu'on a **trop** donné ou **trop** subi...

Si vous en avez assez de démissionner de vous-même, si vous vous coupez si souvent de vos désirs que vous vous apparentez à une **gentille personne (presque) morte**, ou si, à force d’avoir essayé de contenter tout le monde, vous êtes devenu un monstre ambulante, ce Petit Cahier vous concerne car il est conçu pour vous aider à vous affirmer, dans le respect de chacun.



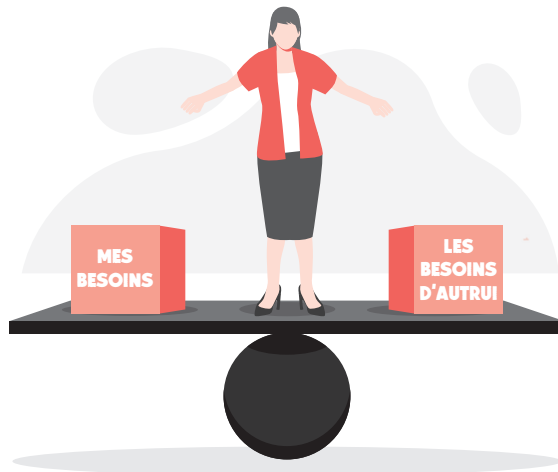
Pour apprendre l'affirmation de soi (ou assertivité), il est capital de s'y entraîner dans le maximum de sécurité et de plaisir. Faire le saut audacieux, qui consiste à enfin oser être qui on est, nécessite détermination et persévérance... alors ce n'est pas la peine de se décourager avec des défis insurmontables ! Dans ce parcours, nous allons être bienveillants avec nous-mêmes, en abordant des obstacles graduellement de plus en plus élevés. Leur croissance progressive les rendra plus aisés à franchir.



Le but de ce Cahier est de vous permettre de développer une foi inébranlable en vos talents assertifs et dans le fait que **s'affirmer est bénéfique pour vous et pour vos relations**. Ce qui sera le cas si vous pouvez être clair et confiant en vous. Pour cela, vous êtes invités à traverser les étapes de ce Cahier, une par une ; un travail de maturation s'accomplira, et ce, sans que rien de ce que vous élaborez ne se perçoive nécessairement à l'extérieur.

DÉFINISSONS L’AFFIRMATION DE SOI (OU ASSERTIVITÉ)

DÉCIDE POUR TA VIE
SINON D’AUTRES S’EN CHARGERONT À TA PLACE...



Voici quelques idées de ce que l’assertivité représente pour moi :

- s’affirmer, oser dire non, c’est mettre ses limites ;
- s’affirmer, c’est être soi, sans blesser autrui ;
- s’affirmer, c’est avoir l’audace de dire son vécu, sa vérité en respectant 2 critères :
 - s’exprimer **pour** et pas **contre** : pour ses besoins et valeurs, et pas contre l’autre,
 - considérer à égalité ses besoins **et** ceux d’autrui.

Et pour vous, qu'est-ce que l'assertivité ?

M'affirmer c'est...



A large rectangular area enclosed by a red dotted border, containing horizontal dotted lines for writing. A faint illustration of a superhero cape is visible in the background of the writing area.

Quelles que soient vos idées, proches ou éloignées des miennes, adoptez-les pour le moment. C'est le début de votre affirmation personnelle.

PRÉCISONS NOS INTENTIONS

Faites votre hit-parade en numérotant selon vos préférences les intentions citées ici et en complétant la liste à votre gré.



- Prendre en compte mes besoins autant que ceux d'autrui.
- Apprendre et évoluer, sans nécessairement réussir du premier coup!
- Devenir pleinement moi-même.
- Rester vivant et confiant, quelle que soit l'issue de l'échange.
- Préserver la relation.
- Obtenir ce que je veux, point final!
- Me préserver.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

! Cultiver notre PIB, entendez **PIB** comme **Passion Immodérée pour la Bienveillance**, pour nous et pour l'autre, accroît notre humanité. C'est le meilleur garant du succès de nos interactions.

