



Oser affirmer son point de vue

L'enjeu

Il existe parfois de très bonnes raisons de taire son opinion : pour éviter un conflit superflu, pour ne pas blesser son interlocuteur, parce qu'exprimer une critique à un moment inopportun peut s'avérer contre-productif, etc. Mais on dissimule aussi souvent sa pensée simplement pour éviter de déplaire ou de paraître désagréable. Or, affirmer un point de vue qui risque d'être mal accueilli peut être très bénéfique. Cela peut permettre de mettre au jour un problème, d'apporter une contradiction précieuse à un consensus trop rapide, de gérer des frustrations, et plus fondamentalement de bâtir des relations de confiance avec son entourage. Mais comment améliorer son aptitude à s'affirmer face aux autres ?

Trois registres de progrès

1

Développez votre lucidité

Nous ne nous **rendons pas toujours compte** de notre réticence à nous exprimer. Or il est facile de trouver de fausses bonnes raisons pour se taire : contraintes de la situation, attitude de notre interlocuteur, etc. **Savoir repérer** ses difficultés à s'affirmer est essentiel pour progresser.

- Efforcez-vous d'**identifier les craintes** qui vous dissuadent d'exprimer votre point de vue : les connaître permettra de mieux les surmonter.
Ex : peur de l'affrontement, crainte d'être moins apprécié, anticipation de l'échec, peur de se montrer imparfait, crainte de l'autorité, etc.
- Cherchez à **mettre au jour les raisons** que vous évoquez régulièrement pour "reculer" lorsque vous avez quelque chose à dire.
Ex : "donner mon avis ne servira à rien" ; "Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire" ; etc.
- **Soyez attentif à vos frustrations** lorsque vous taisez votre opinion. Analyser la fréquence et la nature des frustrations ressenties vous aidera à détecter un éventuel problème de fond.
Ex : sentiment de "subir", de ne pas être reconnu à sa juste valeur, dire "oui" quand on aurait voulu dire "non", taire une opinion pourtant précieuse, etc.

2

Constituez-vous un répertoire de tactiques utiles

Des recherches ont montré qu'il suffit parfois de **changer de comportement pour faire évoluer son état d'esprit**. Certaines techniques peuvent aider à adopter progressivement un comportement plus affirmé, propice à faire valoir sereinement son point de vue dans un contexte difficile.

- Placez-vous dans un **état d'esprit propice** à un comportement affirmé.
Ex : Cherchez à vous placer dans une relation d'égal à égal, ni en retrait ni en posture de domination. Gardez à l'esprit que s'opposer ne signifie pas "rompre la relation".
- **Préparez soigneusement l'entretien** : faites le bilan de ce qui vous fait hésiter – en faisant la part entre craintes subjectives et risques objectifs – et préparez vos arguments pour ne pas être déstabilisé par la réaction de votre interlocuteur.
- **Exprimez-vous clairement, sans agressivité**. Si vous vous sentez attaqué, défendez-vous en évitant de surenchérir – mais si la forme vous paraît injustifiée, faites-le savoir.
- Veillez à **adopter une attitude assurée** pour montrer à votre interlocuteur que vous avez confiance en vous.
Ex : le regarder dans les yeux, poser sa voix...

3

Soyez ambitieux, mais avancez par "petits pas"

Comme tout changement d'habitude, développer la capacité d'affirmer son point de vue ne se fait pas en un jour. La démarche la plus efficace consiste à se fixer une **ambition à long terme**, puis à procéder par **petits pas** : fixez un premier **objectif atteignable** et commencez dès maintenant !

- **Prenez conscience de ce que vous gagneriez** à plus affirmer votre opinion : cela vous motivera.
Ex : plus de poids dans les décisions ; plus de reconnaissance ; moins de frustrations et de stress ; des relations plus constructives avec les autres ; plus de temps (en sachant refuser certaines tâches) ; etc.
- **Fixez-vous un premier objectif** qui vous paraît **raisonnable** : quelle prochaine occasion de faire valoir votre opinion vous semble à votre portée ?
Ex : Vous hésitez à souligner les risques d'un projet, de peur que votre interlocuteur y voie de la mauvaise volonté. Surmontez cette peur en envisageant une réaction positive de sa part : et s'il valorisait votre capacité d'analyse et d'alerte ?
- **Définissez un plan d'action progressif** : donnez-vous une ligne d'horizon à atteindre, en fixant des objectifs à court, moyen et long terme. Faites systématiquement le bilan de vos efforts, en soulignant les bénéfices d'avoir agi ainsi. Et persévérez : il est normal de revenir régulièrement à ses anciens travers !