FICHE 74 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Dire ce dont j'ai besoin

S'affirmer simplement et avec respect

OBJECTIF

Entraîner une communication affirmée : exprimer un besoin, une demande ou un refus de façon claire, respectueuse de soi et de l'autre, ni passive ni agressive.

POUR QUI

Difficulté à dire non, à demander, à exprimer un désaccord ; anxiété sociale, épuisement.

DURÉE

20 min en séance ; mises en pratique

DÉROULÉ

1. Distinguez trois styles : passif (s'effacer), agressif (imposer), affirmé (dire clairement en respectant l'autre).
2. Préparez une demande avec la structure : les faits, ce que je ressens, ce que je demande, ce que ça apporterait.
3. Entraînez-vous par jeu de rôle, en travaillant aussi le ton et le regard.
4. Choisissez une situation réelle à faible enjeu pour la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> S'affirmer ne garantit pas d'obtenir ce qu'on demande. Dans une relation violente ou d'emprise, la priorité est la sécurité : orientez vers une aide spécialisée.

RÉFÉRENCES

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 74 · FICHE À REMETTRE

Dire ce dont j'ai besoin

S'affirmer, ce n'est ni s'écraser ni imposer : c'est dire clairement ce dont on a besoin, en respectant l'autre et soi-même. Ça s'apprend, en commençant par de petites situations.

1. Les faits, sans jugement : « Quand… »
2. Ce que je ressens : « Je me sens… »
3. Ce que je demande, clairement : « J'aimerais que… »
4. Ce que ça apporterait : « Comme ça… ». Puis j'écoute la réponse.

Situation	Ce que j'ai dit	Comment je me suis senti(e) /10	Ce qui s'est passé

Qu'est-ce qui m'aide à oser dire ce dont j'ai besoin ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification