FICHE 86 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Demander ce dont j'ai besoin

Une demande claire en quatre temps, en tenant bon

**OBJECTIF**

Structurer une demande ou un refus efficaces : décrire la situation, exprimer ce qu'on ressent, affirmer clairement, renforcer (dire ce que l'autre y gagne), en restant centré(e), confiant(e) et ouvert(e) à la négociation.

**POUR QUI**

Difficulté à obtenir ce dont on a besoin, relations conflictuelles. Complément de la fiche 74.

**DURÉE**

20 min en séance ; jeux de rôle

## DÉROULÉ

1. Choisissez une situation précise et l'objectif de la personne.
2. Préparez les quatre temps : décrire, exprimer, affirmer, renforcer.
3. Ajoutez : rester centré(e) (répéter calmement), paraître confiant(e), négocier si nécessaire.
4. Entraînez-vous en jeu de rôle, puis planifiez une situation réelle.

## POINTS D'ATTENTION

> Aide la personne à clarifier aussi ce qui compte pour elle dans la relation et pour son respect d'elle-même (fiche 87). Dans une relation violente, la sécurité passe avant tout.

## RÉFÉRENCES

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

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.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 86 · FICHE À REMETTRE

# Demander ce dont j'ai besoin

Pour demander quelque chose ou dire non, une structure simple aide à rester clair(e), même sous l'émotion. Prépare-la à l'avance.

1. Décrire : les faits, sans jugement.
2. Exprimer : ce que je ressens ou ce que je pense.
3. Affirmer : ce que je demande ou ce que je refuse, clairement.
4. Renforcer : ce que l'autre y gagne. Je reste centré(e), calme, ouvert(e) à négocier.

| Décrire | Exprimer | Affirmer | Renforcer |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Comment ça s'est passé, et qu'est-ce que je ferais pareil ou autrement ?**

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