

L'affirmation de soi

L'affirmation de soi est la base d'une communication saine, appropriée et épanouissante. S'affirmer c'est exprimer le plus directement et le plus sincèrement possible ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent. C'est agir selon ses propres intérêts et faire respecter ses droits sans pour autant porter atteinte à ceux des autres. « Communiquer de façon affirmée » c'est exprimer ses sentiments et ses façons de voir, par des mots, des gestes, ceci de façon calme, honnête et appropriée, tout en voulant connaître les sentiments, les pensées et la manière de voir d'autrui.

Une défaillance de l'affirmation de soi, chez une personne qui n'ose pas affirmer son point de vue, faire respecter ses droits, qui a tendance à se soumettre au point de vue et à la volonté des autres sans écouter ses propres désirs, ses propres envies, risque d'entraîner une escalade de désagrément pouvant déboucher sur des troubles. En effet, lorsque l'on manque d'affirmation on croit ne jamais pouvoir exprimer son point de vue, par peur de s'imposer, peur de décevoir, peur de ne plus être apprécié, ou tout simplement parce qu'on a l'habitude que ce soit « comme ça »...

L'impression que c'est une fatalité et que l'on est obligé de subir, de supporter, sans rien dire. Cependant, de cette inhibition, naissent une multitude de frustrations, qui amènent rapidement la personne vers un sentiment généralisé d'insatisfaction, une dévalorisation, un manque croissant de confiance en soi et à terme, une estime de soi qui s'effondre. C'est dans ce climat de tension et de capitulation que vont se développer divers troubles comme les troubles anxieux, principalement la phobie sociale, la dépression, et bon nombre d'autres pathologies permettant d'utiliser d'autres voies de communication que la communication standard. Développer certains comportements qui amènent à éviter certaines situations où on est soumis au jugement d'autrui peut être un moyen de dire « NON ! » quand cela ne nous est pas permis par la parole.

De même, certaines douleurs, les TOC, ... peuvent masquer une incapacité à exprimer ses besoins qui sont de ce fait constamment insatisfaits. Manquer d'affirmation engendre des conséquences néfastes sur l'environnement de la personne. Au sein du couple car le fait de ne pas pouvoir exprimer ses besoins débouche sur des frustrations qui amènent à des comportements de fuite, de colère, de déprime, de soumission ou au contraire d'agressivité. La vie sociale et relationnelle peut également être altérée, ainsi que la vie professionnelle qui peut aussi être ponctuée de frustrations, d'isolement, d'accès de stress ou de colère qui pourraient bien être évités par une communication plus adaptée. Très souvent, lorsque vous manquez d'affirmation de soi, vous avez tendance à utiliser des moyens qui ne sont pas toujours les mieux adaptés, pour tenter de surmonter vos peurs, ou de vous sentir plus à l'aise. Il n'est pas rare qu'un manque d'affirmation de soi amène à une consommation accrue d'alcool qui va permettre d'être moins renfermé sur soi et de se sentir plus à l'aise, moins en proie à une incapacité à communiquer. La prise d'autres toxiques pour limiter les difficultés d'affirmation de soi est aussi très courante (tabac, cannabis, drogues, médicaments anxiolytiques).

Cependant, bien que ces moyens peuvent avoir une efficacité rapide sur du court terme (apaisement, diminution du stress, diminution du malaise...), ils deviennent inefficaces à moyen et long terme et engendrent d'autres difficultés bien plus complexes et difficiles à régler (dépendance, alcoolisme, perte d'intérêt et de motivation, baisse de l'estime de soi plus grande).

C'est pourquoi je vous propose une thérapie spécifique axée sur « l'affirmation de soi » qui permettra de reprendre confiance en vous, de surmonter vos peurs, de faire face à des situations insurmontables sans vous sentir envahis par des émotions intolérables, des sensations physiques déstabilisantes, et sans être contraint de fuir systématiquement, de vous isoler.