

LES DIX COMMANDEMENTS DE L’AFFIRMATION DE SOI

I. DE FAÇON DIRECTE ET PRÉCISE, TU T’EXPRIMERAS

Tu limiteras les détours et autres détails inutiles ainsi que les justifications excessives de manière à mieux mettre en valeur les intentions qui motivent ton message.

II. PERSONNELLEMENT, TU T’IMPLIQUERAS, AINSI QUE TON INTERLOCUTEUR

Tu assumeras ton message (je, moi, etc.) de manière à ce qu’il soit mieux interprété. Tu feras en sorte que ton interlocuteur se sente concerné (vous, tu, ton, etc.) afin qu’il soit dans les meilleures dispositions pour répondre.

III. DE DÉTERMINATION TU FERAS PREUVE, MAIS PAS D’ACHARNEMENT

Tu n’oublieras pas ce que tu veux et resteras centré sur ton objectif. Tu ignoreras les tentatives de distraction ou les diversions, tu sauras persévérer avec empathie pour faire valoir tes droits dans le respect de ceux de ton interlocuteur.

IV. LES BONNES MANIÈRES, TU N’OUBLIERAS PAS

Tu manifesteras de la gentillesse, de la courtoisie et tu feras preuve de modération. Tu ne feras pas usage d’attaques, de chantage, de menaces et tu ne jugeras point la personne de ton interlocuteur de manière définitive.

V. À TON INTERLOCUTEUR, TU T’INTÉRESSERAS

Tu écouteras de façon active ton interlocuteur en usant de brèves marques d’intérêt ou d’approbation. Tu chercheras à lui faire clarifier si nécessaire ses points de vue, opinions, arguments, souhaits, refus et sentiments.

VI. CE QU’EXPRIME TON INTERLOCUTEUR, TU RECONNAITRAS

Tu communiqueras en priorité à ton interlocuteur ce que tu comprends de sa position, ceci sans faire preuve d’antipathie, d’apathie, de cynisme et sans lui faire la morale.

VII. AUSSI JUSTE AVEC TOI, TU SERAS QU’AVEC TON INTERLOCUTEUR

Tu n’oublieras pas que tes droits ne sont pas inférieurs à ceux de ton interlocuteur, et que tes sentiments, désirs, difficultés et opinions ne sont pas moins valables que les siens.

VIII. PAS D’EXCUSES EXCESSIVES OU INJUSTIFIÉES, TU N’EMPLOIERAS

Tu ne chercheras pas à t’excuser d’être en vie, de demander quelque chose, d’avoir une opinion, d’être en désaccord ou pour toute autre raison qui n’outrepasseraient pas tes droits.

IX. FIDÈLE À TES VALEURS, TU RESTERAS

Tu resteras fermement attaché aux valeurs morales qui te sont chères ainsi qu’aux forces de caractère que tu souhaites cultiver, notamment dans les instants où tu as l’impression de ne plus savoir ce que tu veux.

X. AUTHENTIQUE ET HONNÊTE, TU RESTERAS

Tu n’essaieras pas obtenir quelque chose par des moyens détournés sans respecter les droits de ton interlocuteur, qu’il s’agisse de mensonges, d’excuses ou compliments non sincères, de crier au loup ou d’autres exagérations.