

QUATRE STYLES DE COMMUNICATION

gagnant -
gagnant

Assertif

- "Je te respecte et j'attends de toi que tu me respectes".
- Évalue la situation et agit en conséquence.
- Communication, négociation, comprend et est compris.

perdant -
gagnant

Passif

- "J'ai moins de valeur que toi".
- Fuit et abandonne.
- Calme les autres et évite les conflits.

gagnant -
perdant

Agressif

- "Ce que je veux est plus important que ce que tu veux".
- Agressif, rebel et attaque.
- Humilie et domine les autres pour gagner.

perdant -
perdant

Passif Agressif

- "Je ne vais pas te dire ce que je pense mais tu dois agir comme si j'étais plus important que toi".
- Gagne en étant vu comme non-compétitif.

CONSEILS POUR COMMUNIQUER DE MANIÈRE PLUS ASSERTIVE

- Exprime tes besoins et tes volontés avec confiance
- Formule des phrases avec "je" → "Je me sens frustré quand tu ne réponds pas à mes questions, j'ai le sentiment de ne pas être considéré"
- Crée un lien avec la personne en la regardant dans les yeux
- Écoute activement lorsque l'autre personne est en train de parler
- Apprends à dire "non"