

# LA MÉTHODE 123

Technique d'affirmation de soi en trois étapes



Je lui demande gentiment d'arrêter.



Quand quelqu'un fait quelque chose qui me déplaît...

Je m'exprime poliment et sur un ton agréable. Je dis à l'autre personne d'arrêter le comportement qui me dérange ou je lui exprime ce que j'aimerais, en parlant au « je ». Je tente d'obtenir sa collaboration.

Si l'autre continue...



Je prends un ton un peu plus ferme et je répète ma demande.

Je lui redis d'arrêter, mais cette fois en montrant que je ne suis pas content (sans crier, sans être agressif). Je me tiens droit et solide, je le regarde dans les yeux et je lui parle sur un ton ferme, avec des mots respectueux. J'utilise une phrase courte et je formule une demande claire.



S'il persiste malgré tout...



Je me fâche de façon contrôlée (sans crier) et respectueuse (pas de violence).

Je sors ma grosse voix, mais je ne crie pas. Je mets une limite très claire. Je peux mettre les poings sur les hanches ou croiser les bras, froncer les sourcils, me montrer très ferme et même aller avertir un adulte au besoin. **JE NE ME LAISSE PAS FAIRE.**



Extrait du programme «Non à l'intimidation : j'apprends à m'affirmer», Nancy Doyon, Éditions Midi trente