

Affirmation de soi (Josée Garon & Pierre Potvin, 2008)

Les comportements passif, affirmatif et agressif

1. Comportement passif
2. Comportement affirmatif
3. Comportement agressif

Comportements ou numéro	Définition
	Il consiste à exprimer clairement ses besoins, ses sentiments, ses façons de voir par des mots et des gestes appropriés, d'une façon calme et ferme. C'est une attitude de communication directe, franche et en même temps respectueuse : argumenter, écouter l'autre, expliquer, persuader par la raison, négocier, s'appliquer à résoudre le conflit et à faire un compromis s'il le faut.
	Il consiste à laisser l'autre agir sur soi et à ne rien faire. C'est une attitude de soumission ou de fuite : s'excuser, faire semblant de ne rien entendre, de ne pas comprendre, partir précipitamment, bouder, jouer la victime, se plaindre à d'autres, faire pitié.
	Il consiste à s'exprimer d'une façon hostile dans le but de faire peur et d'obliger autrui à faire ce que l'on veut. C'est une attitude d'attaque : l'insulter, le tourner en ridicule, lui crier par la tête, lui dire des noms, le menacer, en venir aux coups.