



# S'affirmer et nommer ses limites

L'affirmation de soi c'est :

- ✓ Une **ATTITUDE** qui s'apprend tout au cours de la vie et se développe au contact des autres.
- ✓ Un levier qui nous permet de nous actualiser, d'être autonome, de nous affirmer, de parler de nos besoins, de nos émotions, de nos peurs, de nos limites, etc.
- ✓ Communiquer notre pouvoir d'agir et choisir de façon authentique.
- ✓ Apprendre à dire **OUI** et à dire **NON** quand il le faut, à qui il le faut et se sentir en accord avec soi-même.



S'affirmer c'est être bon pour soi

## Exemples d'affirmation dans le parcours d'une personne proche aidante



### 1- SPHÈRE publique :

- Lorsque nous annonçons à nos proches le choix du mandataire désigné pour prendre soin de la personne aidée sur notre mandat de protection en cas d'incapacité.
- Au moment des démarches auprès des professionnels de la santé (en Centre de réadaptation, en CLSC, en Centre hospitalier, en milieu d'hébergement, etc.), où nous affirmons l'importance des habitudes de vie, de l'identité et des désirs de la personne aidée et de la personne proche aidante.
- Lorsque nous gérons des situations qui nous rendent mal à l'aise dans les lieux publics.

### 2- SPHÈRE professionnelle :

- Quand nous demandons à notre employeur une conciliation travail-vie personnelle, pour assumer l'accompagnement aux divers rendez-vous médicaux de la personne aidée ou pour être près d'elle dans certaines circonstances.
- Lorsque nous sommes confrontés à donner notre opinion sur les actions à prioriser dans des comités de parents, comité de résidents et/ou des usagers, ou comité de la qualité de vie, des loisirs, etc.

### 3- SPHÈRE privée :

- Lorsque nous annonçons un besoin de répit, notre absence prolongée ou la nécessité de l'hébergement de la personne aidée aux autres membres de la famille.
- Quand nous nommons nos limites à la personne aidée pour l'inciter à participer à certaines tâches adaptées à sa condition (autonomie préservée).

LA NON-AFFIRMATION DE SOI

=  
LA NÉGATION DE SOI

## 2 GRANDS FREINS DE L'AFFIRMATION

1. LA PEUR DE NE PAS ÊTRE AIMÉ

=  
Besoin d'amour

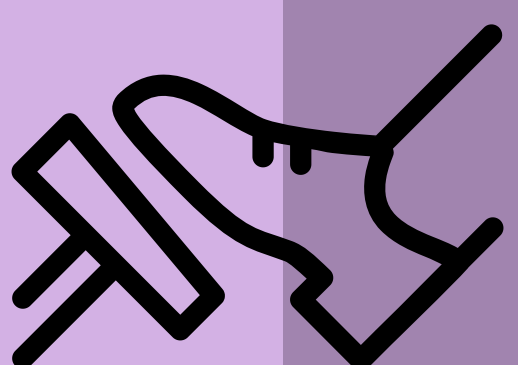
2. LA PEUR DE MAL PARAÎTRE

=  
Crainte du rejet social

CONSÉQUENCES

Plusieurs causes sont à l'origine de nos difficultés d'affirmation: les croyances limitatives, les principes et les valeurs erronés inculqués à l'enfance, l'éducation reçue, etc. Ne pas s'affirmer peut entraîner des **conséquences**.

- **PERTE DE LA CONFIANCE EN SOI** : à force de donner aux gens le pouvoir d'influencer nos pensées, nos gestes et la perception de soi.
- **ÉPUISEMENT**: pour éviter que notre proche nous tienne rigueur  
« Même si je suis exténué, je continue à en faire trop en dépit de ma propre personne ».
- **PERTE DE L'IDENTITÉ ET DE L'AMOUR-PROPRE** : se taire, se contenter, ne pas nommer ses désirs ni ses besoins. La **PEUR DE LA RÉACTION DE L'AUTRE**, la **PEUR DE DÉPLAIRE** ou la **PEUR DE PERDRE LA FACE**, nous maintient dans un état de souffrance émotionnelle qui brime significativement l'**estime de soi**.





## S'affirmer sainement : un défi pour tous

Comment nous affirmer sainement tout en mettant nos limites?

Perception erronée

Versus



Il arrive que nous pensons mettre nos limites, mais en fait, ce n'est peut-être pas le cas.

S'affirmer sainement

« S'affirmer ce n'est pas prendre du pouvoir aux dépens de l'autre en ignorant, en criant, en grognant ou en parlant aux personnes non concernées »

### EXEMPLES

1. Je m'isole, je suis irrité, je crie en présence de mon enfant. Je ne demande plus d'aide, car personne ne me croit ! Je passe pour un père qui a "mal élevé" son enfant tandis que sa rigidité, ses rituels et son mutisme sont liés à son trouble du spectre de l'autisme! Alors, je ne dis plus rien!
2. Je n'en peux plus d'entendre ma sœur s'obstiner sur l'hébergement de notre frère. Elle me fait sentir coupable alors que c'est moi qui en prends soin 24h/24h depuis le décès de notre mère. Ça fait deux fois que je lui raccroche la ligne au nez ;
3. J'ai refusé de me présenter à la rencontre pour le plan d'intervention de ma fille. Les professionnels ont toujours raison ça ne sert à rien de me battre avec eux !
4. Je n'ose pas signaler mon mécontentement au CLSC quant à l'attitude de l'auxiliaire qui vient à la maison. Je ne veux pas être étiquetée de « chialeuse » et risquer de perdre le service!
5. Je n'ose pas demander de l'aide à mon entourage. J'ai peur qu'ils me jugent incompétente dans mon rôle de personne proche aidante qui s'ajoute à celui de mère, de conjointe, de sœur, etc.

1. **Accepter qui vous êtes et ce que vous vivez, sans restriction ni jugement.** Répondre à ses besoins sans attendre l'autorisation/l'approbation des autres ;
2. **Parler au je** et décider d'une **action** ou d'une **demande** précise, plutôt que de **raccrocher la ligne au nez** : « *Quand je nous entends monter le ton en parlant de l'hébergement de notre frère, je me sens irritée; je sens que tu me rends coupable. Je ne pense pas que ça nous rend service. Je te demande d'éviter d'en parler, et attendre que l'on rencontre la travailleuse sociale s'il vous plaît.* »;
3. **Parler à partir de nos besoins et nos sentiments.**  
« *Pour être honnête avec vous, j'ai pensé refuser encore une fois l'invitation à cette rencontre, car la dernière fois, je ne me suis pas sentie écoutée dans mes besoins. J'aimerais compter sur vous aujourd'hui pour me rendre jusqu'au bout, tout en trouvant des solutions pour mon bien-être et celui de ma fille.* »;
4. **Parler calmement, d'un ton confiant, avec des gestes posés et un bon contact visuel.** Ne présumez pas de la réaction des autres avant d'avoir tenté le dialogue.
5. À la place de nous inquiéter de ce que les autres pensent de nous, **posons-nous la question: qu'en est-il de ce que je pense de moi ?** C'est votre perception de la situation qui vous fait craindre le jugement.

Renforcer la confiance et l'estime de soi !

L'affirmation de soi, c'est comme faire de la raquette !

L'effet d'entraînement !

Être fier de ses victoires

Transformer les attentes en ententes

Affronter son égo.  
Dévoiler ses besoins et ses émotions aux autres

Identifier les réactions défensives utilisées pour éviter de m'affirmer

Prendre conscience de ses peurs

Après une grosse tempête, il est difficile de marcher sur la neige. On s'enfonce, on peut y trébucher. Nous sommes essoufflés. Nous craignons d'abandonner avant la fin de la randonnée. **Toutefois, plus on emprunte le même sentier, plus le chemin sera tapé et plus le parcours nous paraîtra facile la prochaine fois! On aura même le goût de recommencer !**

C'est la même chose avec l'affirmation de soi. Plusieurs vivent des malaises aux premiers essais. Parfois, on sent des tremblements intérieurs, de la peine à confronter l'autre en s'affirmant. Par contre, plus nous osons afficher qui nous sommes, nos sentiments et nos besoins, plus nous renforçons notre estime et arrêtons de survivre pour enfin **VIVRE !**