

MINI-GUIDE

PRATIQUEZ L'ASSERTIVITÉ POUR COMMUNIQUER AVEC CONFIANCE ET RESPECT



L'assertivité, c'est la capacité à exprimer ses idées, besoins et limites clairement et respectueusement, sans agressivité ni passivité.

Ce mini-guide vous propose des exercices simples pour développer cette compétence au quotidien et améliorer vos interactions professionnelles et personnelles.

SOMMAIRE

1

IDENTIFIER SES BESOINS ET LIMITES

2

REFORMULATION CLAIRE

3

LE DISQUE RAYÉ

4

JEU DE ROLE

5

UTILISER LE LANGAGE “JE”

1

IDENTIFIER SES BESOINS ET LIMITES

Notez vos besoins et limites dans
différentes situations
professionnelles

**Classez-les :
indispensable / souhaitable /
négociable**

Objectif : Connaître ce que vous
voulez défendre avant de
communiquer.

2

REFORMULATION CLAIRE

Choisissez une situation difficile où vous avez du mal à dire “non”.

Écrivez 2-3 phrases directes et respectueuses pour exprimer votre position.

Exemple : “Je comprends ton point de vue, mais je ne peux pas prendre cette tâche cette semaine. Je propose de la traiter la semaine prochaine.”

Objectif : Communiquer sans agressivité.

3

TECHNIQUE DU DISQUE RAYÉ

**Répétez calmement et fermement
votre message clé, même si l'autre
insiste**

Exemple : “Je ne peux pas accepter
cette mission cette semaine. Je
pourrai m’en occuper la semaine
prochaine.”

Objectif : Maintenir sa position
sans conflit.

4

JEU DE RÔLE

Simulez une situation difficile avec un partenaire ou un coach

Pratiquez votre réponse assertive et analysez ce qui fonctionne.

Objectif : Développer la confiance en soi pour gérer des situations réelles.

5

UTILISER LE LANGAGE "JE"

**Transformez vos phrases pour
exprimer vos ressentis et besoins
sans accuser l'autre**

Exemple : "Je me sens frustré(e)
quand je n'ai pas de retour sur mes
propositions."

Objectif : Réduire la défensive de
l'autre tout en affirmant vos besoins.



PRATIQUE QUOTIDIENNE

**Chaque jour, identifiez une petite
situation où vous pouvez être
assertif**

Notez votre ressenti et ce qui a
fonctionné.

Objectif : Intégrer l'assertivité
comme réflexe naturel.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Mon métier est d'accompagner les professionnels et entrepreneurs à développer leur assertivité et leur impact professionnel.

Accompagnement individuel à distance :

séances personnalisées pour progresser rapidement, selon vos besoins et votre rythme

Formation sur-mesure : ateliers pratiques pour vous et vos équipes, adaptés à vos objectifs

 Découvrez mes offres et prenez rendez-vous sur academieequilibre.fr



QUI SUIS-JE?

Je suis Valérie Bramery

Je me suis longtemps sentie seule. Seule à la tête de mon entreprise.

Comme si je devais tout porter. Les résultats, les choix, les doutes sans vraiment avoir d'espace pour souffler.

Alors j'ai cherché. J'ai exploré. Des outils, des méthodes, des accompagnements. Tout ce qui pouvait m'aider à retrouver de la clarté. Et petit à petit, j'ai compris quelque chose :

On n'avance jamais mieux qu'en se reconnectant à soi.

Aujourd'hui, ce chemin, je le transmets. Parce que personne ne devrait avoir à avancer seul. Avec les bons outils, avec le bon espace, on peut transformer un défi .
et la façon dont on vit.