

S’AFFIRMER QUAND ÇA COMPTE

3 clés pour oser prendre la parole sans se trahir

Pourquoi vous savez quoi dire...
mais vous vous taisez quand l’enjeu est important.



● Introduction

Il y a ces moments où tout se joue. Vous êtes en réunion, dans une discussion importante ou face à une demande de trop.

Vous savez exactement ce que vous pensez, ce que vous aimerez dire, mais au moment de parler... vous hésitez.

Alors vous vous taisez.



CLÉ 1 : CE QUI BLOQUE VRAIMENT

Ce n'est pas un manque de confiance.

Si vous vous taisez, ce n'est pas parce que vous ne savez pas communiquer.

C'est souvent parce que :

- vous avez peur de créer un malaise
- vous ne voulez pas décevoir
- vous redoutez ou n'aimez pas le conflit
- vous doutez de votre légitimité à cet instant précis

- **Ce n'est pas une faiblesse.**
- **C'est un enjeu important à fort impact émotionnel.**



CLÉ 2 : LE DÉCALAGE INTÉRIEUR

Ce que vous pensez ≠ ce que vous dites

À l'intérieur, tout est clair.
À l'extérieur, tout se brouille.

Alors :

- vous édulcorez
- vous justifiez
- vous attendez
- ou vous renoncez

Ce décalage crée de la frustration...et parfois même de l'épuisement.



CLÉ 3 : LE PREMIER AJUSTEMENT

S'affirmer veut dire s'imposer et choisir d'exister.

S'affirmer, ce n'est pas :

- parler plus fort
- tout dire
- imposer son point de vue

C'est :

- choisir une parole juste
- au bon moment
- en restant alignée avec vous-même

Un petit pas vaut mieux qu'un silence de trop.



● Conclusion

Ce que vous venez de lire est un premier pas important.

Vous avez peut-être mis des mots sur ce qui vous bloque, compris pourquoi certaines situations vous font vous taire, et réalisé que ce n'est pas un manque de compétence.

Au quotidien pourtant, le plus difficile reste souvent de savoir **quoi dire et comment le dire**, sans se justifier tout le temps, sans se durcir, sans se trahir.



ET MAINTENANT ?



C'est exactement ce que vous pourrez explorer ensuite, à partir de situations concrètes du quotidien.

Pour aller plus loin, découvrez les ressources suivantes sur Audeat Learn :

- Découvrez nos formations et ateliers sur www.audeatlearn.com
- Contact : contact@audeatlearn.com



+221 777256087 / +33 785665685



@audeatcoaching



@audeat_coaching



@audeatcoaching