



Le Jeu de cartes qui Change la donne

Pour passer de l'invisibilité à
l'Evidence

**L'Art de
l'Assertivité**



L'état d'esprit du jeu

Être assentif une compétence clé



Ce jeu est un outil de réflexion et d'action

- En Solo pour t'entraîner au quotidien,
- En équipe pour échanger et apprendre ensemble.



Des défis concrets pour ancrer ton apprentissage

À travers des méthodes, des mises en situation et des réflexions, Tu vas apprendre à :

- prendre ta place,
- t'exprimer avec authenticité,
- construire un chemin professionnel qui te ressemble.



Concret et Ludique

Plus qu'un jeu : une expérience immersive et progressive pour t'entraîner et t'affirmer au fil des cartes .

**“Le Game Changer”
des professionnels qui prennent
enfin leur place**



**Tu en entends
beaucoup parler ...**

et si tu choisissais enfin de l'incarner ?

**Définition de
l'assertivité**

C'est quoi, l'assertivité ?

Concept forgé par A. Salter, l'assertivité de l'anglais *to assert*, « affirmer » est l'affirmation simple, directe et non agressive de soi.

C'est un savoir être et un savoir-faire.

Elle implique une réciprocité : l'autre aussi doit pouvoir être assertif.

En clair :

C'est la capacité à exprimer tes besoins, tes opinions et tes sentiments de manière claire et respectueuse, sans empiéter sur ceux des autres.



Passer de la théorie à la pratique

**L'assertivité se construit
pas à pas, dans l'action**

Les règles du jeu

**Chaque carte est une
occasion de t'entraîner et
de progresser**

Les règles du jeu

La Voie de l'Audace

Ce jeu est composé de 52 cartes :

- 1 carte : Etat d'esprit du jeu
- 1 carte : Définition de l'assertivité
- 1 carte : Règles du jeu
- 48 cartes de jeu pour 4 thématiques
- 1 carte : Conclusion

Comment jouer :

En solo : En développement personnel
Remuer, Piocher, Actionner

En équipe : Pour échanger et apprendre ensemble, chaque carte est un entraînement concret.

Piochez une carte. Lisez à haute voix.
Laisser chacun réfléchir et s'exprimer.
Passer à l'action

**“ Chaque carte est
une porte d'entrée ”**

**Le plus important n'est pas la bonne
réponse mais la réflexion
et l'expérimentation**

Fondamentaux

Les bénéfices de l'assertivité

Être assertif apporte bien plus que de "savoir dire non"

- Créer un climat de collaboration durable.
- Agir de manière constructive, même sous pression.
- Réduire le stress en exprimant clairement ses attentes.
- Encourager des échanges plus authentiques.
- Renforcer la confiance mutuelle dans l'équipe.

Pensée puissante

« Plus je m'affirme, plus je libère mon potentiel »

Fondamentaux

Les 10 super pouvoirs de l'assertif

1. Accueillir les critiques comme des opportunités d'amélioration.
2. Exprimer son opinion et ses émotions avec calme.
3. Affirmer ses droits sans peur.
4. Réouvrir le dialogue et installer la confiance.
5. Dire non sans culpabilité ni agressivité.
6. Rester factuel en cas de conflit.
7. Négocier avec confiance.
8. Transformer un problème en objectif.
9. Ne pas craindre le désaccord.
10. Considérer chaque différent comme une chance de progresser et de co-créer.

Pensée puissante

« L'assertivité, c'est mon super pouvoir »

Fondamentaux

L'importance du "Je"

Dire "je" au lieu de "tu" transforme une discussion.

- Tu parles de toi, pas contre l'autre.
- Tu invites au dialogue au lieu de déclencher une défense.

Exemple :

« Je me sens sous pression avec ces délais »

versus

« Tu me mets trop la pression »

Pensée puissante

« Le "je" ouvre, le "tu" tue »

Fondamentaux

La méthode DESC

Un outil pratique pour s'exprimer clairement :

- Décrire les faits (objectivement).
- Exprimer ses émotions.
- Spécifier une solution ou une demande.
- Conclure positivement.

Exemple :

→ « J'ai constaté plusieurs retards

→ Je me sens stressé

→ Peut-on revoir l'organisation ?

→ Cela nous aidera à être plus efficaces. »

Pensée puissante

« Structurer mes mots, c'est donner à mon message plus de force et moins de violence »



L'ART DE L'ASSERTIVITÉ

Thème 2: QUIZ

Test ton potentiel assertif

Questions

Ton collègue te demande un service alors que tu es déjà à saturation

- A. Tu acceptes sans rien dire (et tu restes jusqu'à 21h).
- B. Tu réponds sèchement : « Ce n'est pas mon problème ! »
- C. Tu expliques ta charge actuelle et proposes une alternative.
- D. Tu ignores la demande en espérant qu'il oublie.

Quelle réponse est la plus assertive ?

Réponse : C

Pensée puissante

« Dire non, c'est se dire oui à soi »

Questions

Un manager / collègue te dit : « Ton rapport n'était pas clair »

- A. « Tu exagères toujours ! »
- B. « Ah... désolé... »
- C. « Qu'est-ce qui manquait selon toi ? »
- D. (silence, tu encaisses).

Quelle réponse est la plus assertive ?

On demande des faits précis

Réponse : C

Pensée puissante

« *Les faits recentrent la critique* »

Questions

Quel est l'ordre correct de la méthode DESC ?

- A. Décrire, Évaluer, Suggérer, Conclure
- B. Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure
- C. Dénoncer, Expliquer, Solutionner, Clore
- D. Définir, Ecouter, S'opposer, Convaincre

Quelle réponse est la plus assertive ?

Réponse B
Décrire les faits → Exprimer son ressenti
→ Spécifier ce qu'on demande → Conclure positivement

Pensée puissante

« Un message structuré apaise la tension et ouvre la solution »

Questions

Ton manager t'envoie un mail "urgent" à 18h, alors que tu allais partir.
Comment réagis-tu ?

- A. Tu restes tard et tu traites la demande, même si tu avais prévu autre chose.
- B. Tu ignores le mail en espérant qu'il oubliera.
- C. Tu écris : "J'ai bien reçu ton message. Je le traite demain matin en priorité."
- D. Tu réponds sèchement : "Je m'en vais là"

Quelle réponse est la plus assertive ?

Tu reconnais la demande sans te sacrifier, et tu proposes un cadre clair.

Réponse C

Pensée puissante

« Écouter mes limites, c'est protéger ma performance »



L'ART DE L'ASSERTIVITE

Thème 3 : Situations

A toi de jouer !

Situations

Ton N+1 te demande une chose, puis l'inverse, ou change de priorité du jour au lendemain.

Réflexion :

Comment clarifier sans t'épuiser ni passer pour quelqu'un de rigide ?

Outils / pistes

- Reformule calmement les deux demandes et leurs impacts
- Propose un arbitrage
- Utilise la technique DESC pour structurer ton message

Pensée puissante

« Ma performance a de la valeur, elle mérite un cadre juste »

Situations

Un membre de ton équipe ne respecte pas une règle de sécurité pourtant essentielle

Réflexion :

Comment réagir de façon responsable ?

Outils / pistes

- Expliquer les faits et les risques
- Ecouter ses raisons
- Rappeler les obligations légales
- Proposer un suivi pour ancrer la consigne et lever les obstacles

Pensée puissante

« Recadrer, c'est protéger et responsabiliser »

Situations

Un collègue te coupe la parole systématiquement en réunion. Tu perds en crédibilité car tu n'arrives pas à finir tes phrases.

Réflexion :

Comment reprendre ta place et préserver la qualité de l'échange ?

Outils / pistes

- Reformulation assertive
- Demande explicite en réunion et en aparté

En réunion : « J'aimerais finir mon propos, après je suis preneur de ton point de vue. »

Et en aparté : lui partager calmement l'impact de ses interruptions et convenir d'une meilleure dynamique.

Pensée puissante

« Poser mes limites, c'est protéger la qualité de l'échange »



L'ART DE L'ASSERTIVITE

Thème 4 : Défis

Un défi par semaine

Défi

Prendre la parole en réunion

Ton défi de la semaine :

Lors de ta prochaine réunion, exprime au moins une idée ou une question

Exemples pour te soutenir dans ton élan

- « J'aimerais poser une question pour clarifier... »
- « Je propose une piste à explorer sur le sujet... »
- « Je voudrais ajouter un angle différent qui pourrait être utile. »

Pensée puissante

« Ma parole vaut autant que celle des autres »

Défi

Oser dire non

Ton défi de la semaine :

Choisis une demande qui ne t'appartient pas ou qui n'est pas prioritaire.
Formule ton refus de manière claire, respectueuse et constructive.

Exemples pour te soutenir dans ton élan

« Je comprends ton besoin, mais je suis déjà engagé sur d'autres priorités, je ne peux pas assurer ce dossier aujourd'hui. Envisageons de revoir ensemble les délais ou les priorités »

En entreprise, dire « non » n'est pas bloquer : c'est clarifier ton périmètre et protéger ta valeur.

Pensée puissante

« Chaque non que j'ose dire construit le respect que je mérite »

Défi

Demander un feedback

Ton défi de la semaine :

Choisis un collègue ou manager et demande un retour sur ta posture ou ton travail.

Exemples pour te soutenir dans ton élan

« J'aimerais avoir ton retour sur ma présentation d'hier : qu'est-ce qui t'a semblé clair et qu'est-ce que je pourrais améliorer? »

Utilise la méthode « Feed-back en 3 temps » : demander ce qui a bien fonctionné, ce qui peut être amélioré, et un conseil concret pour progresser

Pensée puissante

« Le feedback, un outil pour grandir »

Défi

Exprimer un désaccord

Ton défi de la semaine :

Lors d'une réunion ou d'un échange, si tu n'es pas d'accord, exprime ton point de vue de manière claire et constructive.

Exemples pour te soutenir dans ton élan

- « Je comprends ton approche. De mon côté, je vois un risque différent. Je souhaite vous partager ma vision »
- « **Oui**, ton approche permet de sécuriser le budget **et** de mon côté je pense qu'on doit aussi intégrer l'impact sur les délais pour éviter les blocages »

La technique du « oui, et » : reconnaître la valeur de ce qui est dit, puis enrichir avec ton apport. Cela évite la confrontation stérile et ouvre le champ des possibles.

Pensée puissante

**« Le désaccord enrichit,
il n'écrase pas »**



Hello, moi c'est Noura Lesparre

Ex-DRH, j'ai vu trop de talents étouffer leur potentiel et stagner dans leur évolution.

Que ces cartes t'inspirent à prendre ta voix, ta place et à briller à la hauteur de ton talent

L'assertivité n'est pas un talent inné.

C'est un art qui s'apprend, se pratique, et transforme :

- Vos relations professionnelles,
- Votre confiance en vous,
- Votre impact au quotidien.

L'assertivité est une compétence. Plus vous la pratiquez, plus elle devient naturelle.

contact@osetav2.fr

Prête à aller plus loin ?

Je propose :

- Un bilan de compétences augmenté
- Un accompagnement de carrière sur mesure
- Une stratégie d'experte RH pour une sortie sécurisée ou une évolution choisie

Tel : 06.61.26.39.15

