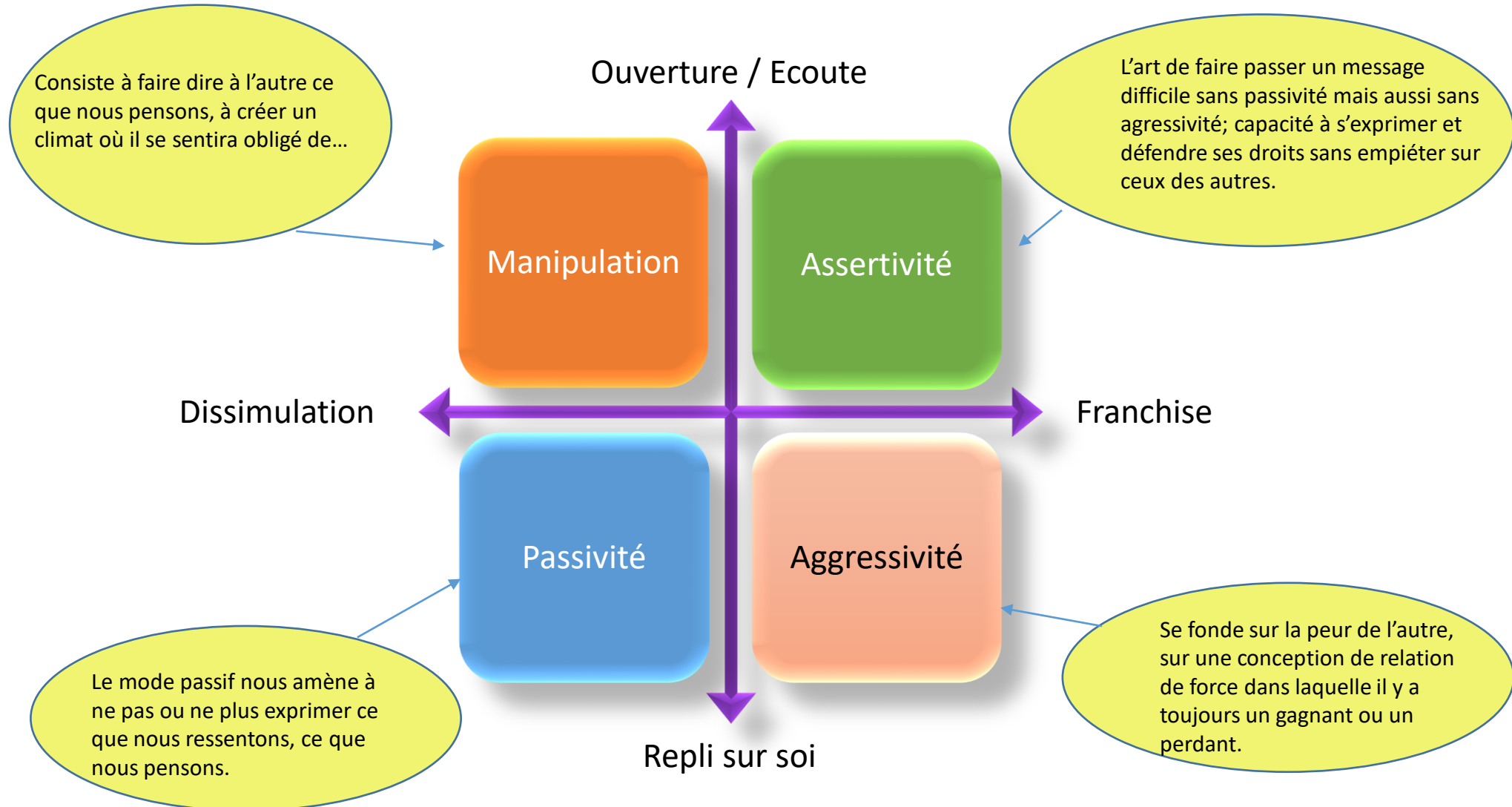




LES MODES DE COMMUNICATION





Caractéristiques d'une personne assertive

- Elle est **autonome** : elle reconnaît qu'elle est son propre centre, et à ce titre, peut exprimer sa propre vérité. Ainsi elle peut écouter autrui et reconnaître les différences, sans se sentir atteinte ou blessée par elles.
- Elle est **vraie**, elle ne dissimule pas ses sentiments : ainsi elle se **donne le droit d'exprimer ses faiblesses et ses limites**.
- Elle ne cherche **pas à se montrer parfaite**.
- **Elle affirme ses droits sans chercher à empiéter sur les autres**.
- Elle peut **donner son opinion sans réserve** et de façon adaptée.
- **Elle cherche les rapports fondés sur la confiance** plutôt que sur la domination et le calcul.
- **Elle recherche les compromis réalistes** en cas de désaccord, elle négocie sur la base d'intérêts mutuels plutôt que sous la menace.