

LA COACH & L'AVOCAT DU DIABLE

À LA CONQUÊTE DE L'AFFIRMATION DE SOI



LIVRE DÉBAT ENTRE :
SOPHIA EL KHENSAË BENTAMY
& ADNANE BENCHAKROUN

*"S'AFFIRMER, CE N'EST PAS ÉCRASER
L'AUTRE, MAIS FAIRE RÉSONNER SA VOIX
AVEC DIGNITÉ ET RESPECT."*

TIMOTHY RADCLIFFE,
ANCIEN MAÎTRE DE L'ORDRE DES
DOMINICAINS

PRÉAMBULE

Dans un monde où les attentes et les normes sociales peuvent freiner l'expression personnelle, s'affirmer devient un acte de courage essentiel pour vivre en harmonie avec soi-même et les autres. Cet ouvrage, conçu sous forme de dialogues et de réflexions croisées entre la coach en psychologie positive Sophia El Khensae Bentamy et l'Avocat du diable Adnane Benchakroun, interroge les fondements de l'affirmation de soi, invitant le lecteur à explorer et redéfinir cette notion souvent confuse avec l'imposition ou la domination.

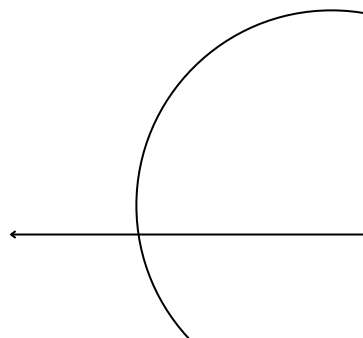
Dans ce travail, les auteurs explorent les obstacles, qu'ils soient internes, tels que la peur ou le doute, ou externes, imposés par la conformité sociale, et proposent des outils concrets pour transformer ces freins en leviers d'épanouissement personnel. À travers des exemples, des analyses culturelles et des perspectives diversifiées, cet ouvrage invite le lecteur à une exploration intime de soi-même, le guidant vers une affirmation authentique et équilibrée, où prendre sa place signifie aussi accepter et respecter celle des autres.

C'est dans ce sens que ce petit ouvrage, sous forme de questions réponses, trace les bases d'une affirmation de soi saine et constructive, encourageant chacun à se découvrir, à redéfinir ses propres limites et aspirations, et à s'engager activement dans cette aventure intérieure vers une affirmation libre et personnelle.



DÉBAT

- POURQUOI DIT-ON QU'IL EST DIFFICILE POUR CERTAINES PERSONNES DE S'AFFIRMER ?
- QUELLES SONT LES ERREURS COMMUNES QUE LES GENS FONT EN PENSANT S'AFFIRMER ?
- COMMENT L'AFFIRMATION DE SOI EST-ELLE PERÇUE DANS LE CADRE PROFESSIONNEL ?
- QUELS SONT LES DANGERS D'UNE AFFIRMATION DE SOI MAL COMPRISE OU MAL UTILISÉE ?
- COMMENT PEUT-ON CULTIVER UNE AFFIRMATION DE SOI Saine ET ÉQUILIBRÉE ?



Première question : Pourquoi dites vous, Madame, qu' il est difficile pour certaines personnes de s'affirmer ?

Sophia El Khensae Bentamy : Certaines personnes ont grandi avec l'idée qu'il ne fallait pas montrer qui elles sont réellement. Cela peut les rendre hésitantes à s'affirmer, car elles ont été influencées par des messages qui vont à l'encontre de l'affirmation de soi, ce qui les empêche de développer leur potentiel ou d'exprimer leurs opinions. Ce manque d'affirmation est souvent le résultat d'une accumulation de messages négatifs, créant une confusion sur leur propre identité.

Adnane Benchakroun : Je pense que la réponse de Madame Sophia El Khensae Bentamy est intéressante, mais elle mérite d'être approfondie pour englober des dimensions plus complexes du problème. Dire que l'incapacité à s'affirmer résulte uniquement de messages négatifs reçus pendant l'enfance ou l'adolescence semble quelque peu réducteur. Ce blocage résulte aussi d'influences culturelles, d'attentes sociales et d'une éducation orthodoxe marquée par la valorisation excessive de la conformité. Je pense que les blocages d'affirmation de soi dépassent souvent l'individu. Par exemple, au Maroc, de nombreuses personnes évoluent dans un cadre familial où l'obéissance et la discrétion leurs sont imposées dès le plus jeune âge.

Les normes sociales décrètent, par exemple, que parler trop fort ou s'imposer peuvent être perçus comme des signaux de manque de respect. Cette pression n'est pas toujours exprimée explicitement mais s'inscrit de manière sous-jacente dans nos pratiques et nos traditions. Ces attentes culturelles peuvent nourrir une tension entre l'envie d'affirmer son identité et la crainte de dépasser les limites imposées par la société.

Je pense aussi que l'éducation joue un rôle déterminant à cet égard. Les écoles, souvent centrées sur l'apprentissage par l'imitation et la répétition, laissent peu de place au développement de la créativité et de l'affirmation personnelle de l'élève. Un enfant trop curieux ou critique peut rapidement être considéré comme indiscipliné, ou perturbateur.

Ce modèle éducatif, qui privilégie la conformité sur la liberté de penser et l'expression individuelle, installe dès le plus jeune âge, dans le subconscient de nos petits, une forme d'autocensure qui persiste à l'âge adulte. L'historien Philippe Meirieu souligne que l'éducation devrait encourager à « devenir soi-même en relation avec les autres », mais en réalité, cette posture reste difficile à adopter, surtout dans nos cultures arabes et nord africaines.

Je suis également convaincu que le rôle de la peur est central en ce qui concerne l'affirmation personnelle.

La peur de l'échec ou du rejet est souvent à l'origine des difficultés à s'affirmer. Une personne qui a été moquée ou ignorée lorsqu'elle a osé s'exprimer apprend à se taire pour éviter de subir cette expérience humiliante à nouveau. Cette peur s'amplifie dans les environnements scolaires, professionnels ou familiaux compétitifs, où chaque erreur peut être perçue comme une faille impardonnable.

Or, l'affirmation de soi nécessite de prendre le risque d'être critiqué, ce qui n'est jamais facile. Pour moi, affirmer son identité est un processus évolutif, loin d'être immédiat. Cela demande un effort constant de déconstruction des croyances limitantes et une capacité à se libérer du regard des autres. C'est un travail sur soi, souvent soutenu et facilité par un environnement bienveillant, et non une simple « réactivation » d'un potentiel enfoui, comme par magie. En somme, je pense que réduire cette difficulté à une accumulation de messages négatifs est simpliste.

Les freins à l'affirmation de soi sont le fruit de facteurs multiples – culture, éducation, peur, et expériences personnelles – qui interagissent de manière complexe. Se libérer de ces contraintes demande un accompagnement et une résilience sérieux que nous ne devons jamais minimiser.

Sophia El Khensae Bentamy : Je trouve votre analyse très pertinente et vous en remercie. Vous avez souligné des dimensions à considérer très sérieusement dans cette démarche qui mène à l'affirmation de soi. Effectivement au-delà des simples messages négatifs qui peuvent être accumulés durant l'enfance, notre affirmation de soi est influencée considérablement par le contexte culturel, les attentes sociales et les structures éducatives.

Vous décrivez une dynamique, où l'obéissance et la conformité sont présents, voire prédominants dans de nombreuses cultures, y compris celle du Maroc. L'environnement familial et social peut contribuer à l'engendrement d'un sentiment de culpabilité, d'offense, d'affront aux mœurs et même de honte à vouloir s'affirmer. Ici, l'affirmation de soi est perçue comme une transgression à ces lois culturelles et sociétales.

L'idée même de s'affirmer devient alors contraire à la notion de "respect" de ces cultures que vous avez citées. Elle peut se transformer en un frein à l'expression de soi, par la rigidité de ces normes. D'ailleurs, pour mieux vous répondre et répondre à votre réflexion, je tiens à mettre l'accent sur ce que nous appelons « les croyances limitantes » et que vous avez vous-même abordés.

Ces croyances se nourrissent du cadre socio-culturel pour la plupart et sont inculquées dès l'enfance. Autrement dit, les freins à l'affirmation de soi dont nous parlons aujourd'hui y sont tous liés directement ou indirectement. Dans cette quête d'affirmation de soi, chacun de nous aura pour mission d'identifier - freins et liens- pour mieux s'affirmer. Passons maintenant si vous le voulez bien, à votre point de vue sur le rôle de l'éducation.

Votre avis est crucial et totalement indéniable, je vous l'accorde. Les systèmes éducatifs qui favorisent la conformité au désavantage de l'initiative personnelle et de la diversité de penser et d'être, créent un environnement peu opportun à l'épanouissement des individus. Ce type d'éducation qui n'encourage pas la pensée critique et la curiosité oriente automatiquement vers l'autocensure permanente, ou même vers la démission de l'individu de la pensée et de son partage qu'il considère contre-productif, inutiles et des fois même polluants. Souvent, ceci persiste bien au-delà de l'enfance.

Les mots que vous avez cités de Philippe Meirieu, résonnent ici comme un appel à transformer nos pratiques éducatives et à promouvoir des systèmes qui permettraient à chacun de devenir pleinement soi-même.

Quant à la peur, elle est un obstacle majeur à l'affirmation de soi, il n'y a pas de doute là-dessus ! Elle s'ancre dans des expériences passées qui, comme vous le dites, peuvent empêcher un individu de s'exprimer librement. Elle fait partie de ces messages négatifs dont je parlais.

Un message négatif se matérialise et nous atteint différemment, selon plusieurs facteurs. Le temps, notre âge, le lieu, le contexte, notre niveau d'affirmation... Et ce sont ces différents types de messages et différentes natures de messages qui agissent sur le processus d'affirmation de soi. La peur en fait partie, et ce qu'elle va nous transmettre et provoquer en nous également.

Il est donc vital de créer des environnements, qu'ils soient familiaux, scolaires ou professionnels, où l'échec serait perçu comme une opportunité d'apprentissage plutôt que comme une faille, une occasion de se relever plus fort et de continuer, un déclic qui grandit et un « boost » propulseur vers l'atteinte cette affirmation... Comme dis si bien Confucius : “La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute”.

Je dirais que l'affirmation de soi est à la fois individuelle et collective.

Elle nécessite un soutien continu, une éducation bienveillante et une prise de conscience des dynamiques culturelles qui pourraient l’entraver. Chacun de nous peut et se doit de participer à améliorer nos espaces de vie commun par la promotion de tous ces éléments dont nous parlons vous et moi, et dans lesquels cette affirmation serait accessible à tous...

Question : Madame, quelles sont les erreurs communes que les gens font en pensant s’affirmer ?

Sophia El Khensae Bentamy : Beaucoup de personnes confondent l’affirmation de soi avec l’imposition. Elles croient s’affirmer en dominant les autres, en ne les écoutant pas, ou en imposant leurs idées. Ces comportements sont en réalité des signes de manque de véritable affirmation, car s’affirmer ne signifie pas écraser l’autre, mais plutôt respecter à la fois ses propres besoins et ceux des autres.

Adnane Benchakroun : Je suis d’accord avec vous sur l’importance de ne pas confondre affirmation de soi et imposition. Cependant, je trouve votre analyse partielle. À mon sens, l’affirmation de soi est une compétence beaucoup plus complexe que le simple équilibre entre écouter les autres et exprimer ses besoins.

Parfois, il devient nécessaire de fixer des limites de façon ferme, voire d'imposer une décision, surtout dans des contextes compétitifs ou conflictuels. Dans le milieu professionnel, par exemple, se montrer trop conciliant peut être perçu comme un signe de faiblesse, risquant de marginaliser une personne pourtant compétente.

On peut donc légitimement se demander si, dans certaines circonstances, la domination n'est pas une stratégie ponctuelle de survie. J'aimerais aussi souligner que la notion d'affirmation de soi n'a pas la même signification partout. Ce qui est considéré comme de l'assertivité en Europe, comme le fait de s'opposer clairement lors d'une réunion, peut être perçu différemment dans d'autres cultures.

Dans certains pays asiatiques, par exemple, exprimer ouvertement un désaccord est mal vu, car cela peut sembler irrespectueux. Cette diversité culturelle montre bien que l'affirmation de soi n'est pas universelle et doit s'adapter aux sensibilités locales. Vous mentionnez également l'importance de l'écoute, et je suis d'accord qu'elle est essentielle.

Mais à mon avis, se contenter d'écouter peut aussi devenir un piège. À force de vouloir comprendre l'autre, on risque de s'effacer et de perdre de vue ses propres besoins.

Comme le souligne Marshall Rosenberg dans “Les mots sont des fenêtres”, une bonne communication repose sur la capacité à se faire entendre sans nécessairement se conformer à toutes les attentes extérieures. En résumé, je trouve que votre réponse soulève des points intéressants, mais elle simplifie un peu la question. L’affirmation de soi ne se limite pas à choisir entre domination et écoute.

C’est un exercice délicat d’adaptation et de maîtrise de soi, qui dépend du contexte, des dynamiques de pouvoir et de l’environnement culturel. Il s’agit d’un équilibre subtil à trouver, où l’essentiel est de rester fidèle à soi-même, tout en respectant les autres.

Sophia El Khensae Bentamy : Certes, l’affirmation de soi est de nature complexe. Elle n’est pas simple ! Par mes réponses, j’aspire à encourager nos lecteurs à s’appliquer et à s’impliquer à développer leurs **propres visions** et à tracer leurs cheminements personnels vers cette affirmation de soi-même... Ceci dit, je rejoins votre idée, qu’il est essentiel de soulever certains aspects et à les développer... Des amalgames se font fréquemment et certaines personnes pourraient confondre affirmation de soi et imposition et il est donc pertinent de les distinguer. Il y a une tendance à penser qu’il s’agit d’un rapport de force, où la domination serait l’équivalent de puissance et donc d’affirmation.

Je tiens à préciser que l'affirmation de soi est avant tout une question d'équilibre. S'affirmer, c'est connaître ses limites et aussi savoir poser des limites tout en respectant les autres. L'affirmation de soi ne peut se faire sans l'autre. S'imposer, c'est en quelque sorte s'isoler.

En milieu professionnel, où la compétition est présente et parfois rude, il est nécessaire et utile de faire preuve de fermeté pour défendre ses idées ou ses valeurs. Comme vous l'avez parfaitement dit, une approche conciliatrice pourrait porter préjudice à l'affirmation de soi. Tout est une question de dosage de ces ingrédients dont nous parlons et qui constituent l'affirmation de soi. Ce bon dosage est impératif pour atteindre l'équilibre cité plus haut.

Ce même équilibre dont parle d'ailleurs Rosenberg le père de la Communication bienveillante que vous avez cité et vous faites bien car il encourage lui-même à une affirmation de soi par cette communication bienveillante, d'abord envers nous même pour mieux la réussir avec les autres. Avec les autres c'est-à-dire avec l'environnement, la famille, le travail, la culture, les mœurs...Tout ce que vous rappelez...

De plus, il est crucial de ne pas perdre de vue ses propres besoins au profit d'une écoute excessive envers l'autre.

Je vous remercie d'évoquer ce point. Savoir dire « non » de manière claire est effectivement une compétence essentielle d'affirmation de soi. L'affirmation de soi, c'est le droit au refus, avec l'assertivité dont vous parlez aussi. Cela implique d'établir un espace où l'on peut s'exprimer sans culpabilité, tout en respectant les autres. Un juste milieu entre s'affirmer et écouter, et cette dynamique peut varier selon le contexte, notamment culturel comme vous l'expliquez. Je dirais que l'affirmation de soi est l'art de jongler entre nous et les autres, sans nous perdre et sans perdre de vue les autres...

Question : Comment l'affirmation de soi est-elle perçue dans le cadre professionnel ?

Sophia El Khensae Bentamy : Dans le monde professionnel, l'affirmation de soi est reconnue comme une "soft skill", une compétence précieuse qui permet de mieux communiquer, de s'exprimer clairement et de s'imposer avec respect. De plus en plus d'entreprises encouragent cette compétence, car elle est essentielle pour créer un environnement de travail sain et collaboratif.

Adnane Benchakroun : Votre réponse, Madame, met l'accent sur l'importance de l'affirmation de soi en tant que "soft skill" dans le milieu professionnel.

Je partage en partie votre point de vue, mais je pense qu'il est nécessaire de nuancer cette perception qui me semble un peu trop idéalisée. Certes, l'affirmation de soi est souvent encouragée par certaines entreprises, mais cela ne signifie pas pour autant qu'elle est toujours bien accueillie ou correctement perçue dans la réalité quotidienne.

D'abord, il est essentiel de reconnaître que l'affirmation de soi peut être perçue différemment en fonction du contexte organisationnel et culturel. Par exemple, dans les entreprises où la hiérarchie est très marquée, une personne qui s'affirme trop peut être considérée comme arrogante ou insubordonnée.

L'environnement professionnel valorise parfois davantage la conformité que la capacité à s'imposer, surtout dans des contextes conservateurs ou dans des secteurs où la prise de parole indépendante est moins encouragée.

Des études, telles que celles de Deborah Tannen dans "You Just Don't Understand", montrent que les femmes, en particulier, doivent souvent naviguer entre l'affirmation et la conformité, sous peine d'être perçues de manière négative. Ensuite, si les entreprises promeuvent l'affirmation de soi en théorie, la pratique peut être tout autre.

Les discours managériaux vantent souvent l'importance d'un environnement de travail collaboratif, mais en réalité, la compétition interne et la pression des résultats peuvent décourager l'expression libre. Des employés qui s'affirment, surtout dans des environnements stressants, peuvent se retrouver marginalisés ou perçus comme perturbateurs. De plus, cette compétence est loin d'être innée et sa mise en pratique peut être source d'angoisse pour beaucoup. Tout le monde n'a pas les outils nécessaires pour s'affirmer efficacement. Des formations sur l'affirmation de soi sont souvent proposées, mais leur efficacité varie.

Marshall Rosenberg, dans "Communication Non Violente", explique que l'affirmation de soi repose sur des bases solides d'écoute et de compréhension de soi et des autres, des compétences que l'on ne développe pas en quelques ateliers. Ainsi, je trouve, avec votre permission, que votre analyse manque de réalisme. L'affirmation de soi n'est pas toujours perçue de manière positive dans le milieu professionnel, elle est même souvent en contradiction avec la culture d'entreprise et ses attentes tacites.

Il est donc important de comprendre que, malgré son potentiel, cette compétence reste difficile à appliquer dans certains contextes, particulièrement au sein des entreprises émergentes marocaines.

Sophia El Khensae Bentamy : Merci une nouvelle fois pour cette analyse approfondie. Votre point de vue ajoute des nuances à notre échange sur l'affirmation de soi et, le cas échéant, sur son application dans le milieu professionnel. En fonction de la culture d'entreprise, des dynamiques de pouvoir et des attentes sociales, il est vrai que l'approche de cette compétence peut varier considérablement.

L'affirmation de soi peut être en effet perçue comme une menace à l'harmonie managériale ou à la hiérarchie, voire une défiance aux codes institutionnels et à la mentalité d'entreprise. Elle pourrait donc créer des contraintes et des oppositions à ceux qui la tentent et notamment dans l'expression ouverte de soi-même. L'affirmation de soi ne se traduit pas toujours par une acceptation ou un soutien dans la pratique en milieu professionnel. Cet élément est extrêmement important et je salue son évocation de votre part.

Je suis moi-même témoin de cette discordance dont vous parlez dans certaines entreprises marocaines et tente de participer avec mon expertise à une sorte de sensibilisation lors de mes interventions en formation et en coaching d'entreprise afin de réduire cet écart entre former les collaborateurs à des "soft skills" que j'appellerai actuelles ou contemporains et les mettre réellement en pratique sur le terrain à commencer par la hiérarchie.

Ce qui signifierait clairement, ne pas s'y opposer lorsqu'ils sont appliqués par les collaborateurs. En entreprise la réussite de cette mise en œuvre est un travail d'équipe.

D'où la grande nécessité de formations et d'un développement personnel ciblés en entreprise pour maîtriser l'affirmation. Je salue également au passage les entreprises avec lesquelles je suis en collaboration qui se sont penchées sérieusement et efficacement sur des programmes de formations dans lesquelles le développement personnel orienté vers le développement professionnel est prédominant, intelligent et déjà effectif.

Ce sont des entreprises qui sont à l'écoute et alertes aux besoins et aux changements en termes de leadership et de leadership managérial précisément. Le leadership contemporain qui intègre l'affirmation de soi dans le quotidien et ne lui fait pas barrage.

Comme je suis orientée 100% solutions et travail sur soi, pour répondre au fait que l'affirmation de soi ne soit pas toujours innée, je vous dis qu'elle ne peut l'être, car elle est un ensemble d'éléments qui s'installent, se développent, se forment, et s'épanouissent avec l'expérience, avec l'autre, avec les différents contextes dans lesquels nous évoluons, avec nous-même, et avec l'écoute efficace de ce soi...Et tant mieux.

Question : Quels sont les dangers d'une affirmation de soi mal comprise ou mal utilisée ?

Sophia El Khensae Bentamy : Une mauvaise compréhension de l'affirmation de soi peut mener à un excès, où certaines personnes, par peur de manquer une opportunité, copient les autres et tentent de se calquer sur eux. Cela peut les conduire à perdre leur propre identité et à ne jamais véritablement s'affirmer. D'autres peuvent utiliser la manipulation ou la domination pour exister, ce qui crée des relations toxiques et insécurisantes.

Adnane Benchakroun : Je trouve que votre réponse, Sophia, met en avant des points intéressants, mais elle reste assez centrée sur l'individu, négligeant des dimensions collectives et structurelles qui jouent un rôle crucial dans ce phénomène.

Il est vrai qu'une mauvaise compréhension de l'affirmation de soi peut mener à des excès, mais en réduire les dangers à une perte d'identité ou à l'apparition de relations toxiques néglige certains enjeux plus profonds. Premièrement, il est important de souligner que l'affirmation de soi est souvent influencée par le contexte social et les dynamiques de pouvoir.

Dans les environnements hautement compétitifs, comme le monde de l'entreprise ou de la politique, la pression de s'affirmer peut pousser certaines personnes à adopter des comportements toxiques non pas parce qu'elles ne comprennent pas l'affirmation de soi, mais parce qu'elles sont contraintes de s'adapter à des normes dominantes.

Un cadre peut être forcé de "jouer" la domination pour ne pas perdre sa position, même s'il est conscient des effets néfastes de cette attitude. Ainsi, la manipulation et la domination ne sont pas seulement des choix individuels, mais peuvent résulter d'une culture organisationnelle où l'affirmation de soi est comprise de manière agressive.

Comme l'a observé Geert Hofstede dans ses travaux sur les cultures organisationnelles, certains environnements valorisent la compétition au détriment de la collaboration, créant un terreau fertile pour ces dérives. Deuxièmement, vous mentionnez la crainte de "perdre son identité" en copiant les autres, mais je pense qu'il faudrait pousser l'analyse plus loin. Cette tendance à imiter n'est pas toujours un choix conscient. Dans certains cas, elle est le reflet d'un manque de reconnaissance ou d'un besoin de validation dans des systèmes où l'individualité est écrasée.

Par exemple, dans des contextes professionnels où les critères de succès sont strictement normés, s'affirmer en restant fidèle à soi-même peut s'avérer extrêmement difficile. L'anthropologue David Graeber, dans son livre *Bullshit Jobs*, souligne que beaucoup de personnes en viennent à adopter des rôles qui ne correspondent pas à leurs valeurs, simplement pour survivre dans des environnements contraignants.

Enfin, je pense qu'il faut reconnaître que tout le monde n'a pas les mêmes opportunités de s'affirmer. Une femme dans un milieu dominé par les hommes, ou une personne d'une minorité dans un espace où règnent des normes majoritaires, peut se retrouver dans une position où s'affirmer devient plus compliqué. Le danger ici n'est pas tant de mal comprendre l'affirmation de soi, mais d'être confronté à des barrières structurelles qui en limitent l'exercice.

Donc Madame, je trouve votre analyse intéressante, mais elle gagnerait à être enrichie par une réflexion sur les dynamiques de pouvoir et les contraintes sociales qui entourent l'affirmation de soi. Cette compétence est souvent modelée par des facteurs extérieurs, et il est donc nécessaire d'examiner les pressions structurelles qui conduisent à ces comportements excessifs.

Sophia El Khensae Bentamy : Pour vous répondre je commencerai par cette citation d'Oscar Wilde qui dit : "soyez-vous même, les autres sont déjà pris" Cette phrase résume à la perfection, le point de réflexion que nous avons atteint ici ! Qu'est-ce que le but final de cette Affirmation de soi réellement ?! Je vous le demande ?! Si ce n'est d'être soi-même, de découvrir ce soi-même, d'aller à sa recherche, de le conquérir, de l'assumer et de le faire vivre... Peut-on le faire sans les autres ?! Non ! Nous sommes parvenus vous et moi à une validation des points parcourus précédemment ensemble.

Tout est lié, les contextes culturels, sociaux, familiaux et professionnels, à travers lesquels nous évoluons, nous accompagnent dans cette quête...Lorsque je parle d'incompréhension, elle n'est pas le fruit, voire, le mauvais fruit de nous-mêmes seulement mais de toutes les interactions que nous avons dans ces mêmes contextes cités de notre part et qui sont le terrain de cette affirmation... Vous avez raison de souligner ces éléments essentiels qui vont venir enrichir et compléter la compréhension des dangers liés à une affirmation de soi mal comprise ou mal utilisée.

En effet, nous le voyons, le croisons et peut-être l'avons-nous-même été, des toxiques ou avons nous eus des comportements toxiques comme vous le dites si bien, dans des environnements compétitifs surtout, dans l'espoir de s'adapter à des normes dominantes.

Ces comportements ne sont pas uniquement le résultat d'une mauvaise compréhension individuelle, mais aussi le produit d'une culture organisationnelle qui privilégie la domination sur la collaboration. D'où l'accent mis par mes soins sur l'importance d'une approche saine du leadership dans tous ces contextes que nous citons.

Nous aurons l'occasion dans le futur de nous intéresser davantage à la notion de leadership, si vous le voulez bien Adnane. Vous avez rebondi avec justesse sur la perte d'identité due à l'imitation, en insistant sur le fait qu'elle n'est pas toujours un choix conscient. D'où le besoin pour atteindre l'affirmation de soi, de la conscience de soi, qui mène à une meilleure connaissance de soi. Durant ce voyage vers l'affirmation de soi, nous nous découvrons davantage, nous devenons plus conscients de ce que nous sommes, de ce que nous ne sommes pas, ou pas encore, et également de ce que nous aspirons à devenir.

Ainsi, le manque de reconnaissance et la pression de la conformité, qui peuvent, en effet, pousser les individus à adopter des comportements qui ne leur ressemblent pas, seront plus aisés à gérer.

Leur bonne gestion permet d'éviter que l'authenticité soit sacrifiée au profit de la survie dans un système normé.

Je reviens à la citation d'Oscar Wilde ici qui, à mon sens, signifie parfaitement et clairement ce risque de perte d'identité et donc d'authenticité en cours de route vers des réussites, des conquêtes et des quêtes ... Les inégalités d'opportunité sont des barrières qui peuvent effectivement rendre l'affirmation de soi plus difficile pour certains, en fonction de leur genre, de leur origine ou de leur position sociale.

C'est parce que nous sommes différents justement que cette quête sera, elle aussi, différente et fera appel à différentes compétences, attitudes et aptitudes, dépendamment encore une fois, comme cité plus tôt, des influences sociales, culturelles, familiales et professionnelles... L'affirmation de soi n'est pas un objectif unique, défini et précis, elle est le résultat du travail sur soi de chacun...Travail totalement lié à ces points essentiels que vous avez cités et qui ont enrichi cette discussion.

Pour conclure cette réflexion, je dirais qu'une analyse approfondie des dangers associés à l'affirmation de soi, quand elle est mal interprétée, doit prendre en considération non pas uniquement les impacts individuels mais aussi les dimensions collectives et structurelles.

Dernière question: Comment peut-on cultiver une affirmation de soi saine et équilibrée ?

Sophia El Khensae Bentamy : Une affirmation de soi équilibrée nécessite une relation honnête avec soi-même et les autres. Elle implique de reconnaître ses propres besoins, tout en respectant ceux des autres. L'affirmation de soi se développe au contact de l'autre, en travaillant sur la confiance en soi, l'estime de soi et la gestion de ses émotions. C'est un processus qui demande de la délicatesse, de l'intelligence et de l'élégance.

Adnane Benchakroun : Je partage en grande partie votre vision, Sophia, concernant l'importance d'une relation honnête avec soi-même et les autres pour cultiver une affirmation de soi équilibrée. Cependant, votre réponse, bien qu'élégante, reste assez générale et manque d'une approche plus concrète pour expliquer comment atteindre cet équilibre.

Vous parlez de confiance en soi, d'estime de soi et de gestion des émotions, mais ces notions, aussi importantes soient-elles, nécessitent des stratégies précises et des exemples concrets pour être pleinement comprises et appliquées. D'abord, il me semble essentiel de souligner que la théorie doit être accompagnée par la pratique. La gestion des émotions, par exemple, ne se fait pas seulement par une prise de conscience théorique, mais par des exercices réguliers comme la méditation, le journaling ou même la thérapie.

De nombreux spécialistes en psychologie positive, comme Martin Seligman, recommandent des techniques concrètes pour améliorer la gestion émotionnelle, comme tenir un journal de gratitude ou pratiquer la pleine conscience. Ces outils sont essentiels pour renforcer la résilience émotionnelle, qui est à la base de l’affirmation de soi. Ensuite, s’affirmer ne se fait pas toujours dans un climat d’harmonie. Vous mentionnez l’élégance, mais il est important de noter que, dans certains contextes, la délicatesse ne suffit pas. Parfois, il faut savoir s’affirmer fermement, sans pour autant tomber dans la violence. Prenons l’exemple d’une personne en réunion professionnelle, face à des collègues qui ne la laissent pas parler.

Dans ce cas, la gestion des émotions est primordiale, mais elle doit être accompagnée de techniques de communication assertive, comme celles que propose Marshall Rosenberg dans “La Communication Non Violente”. Il enseigne, par exemple, à exprimer ses besoins sans juger l’autre, mais avec fermeté. Dire « je ressens que mes idées ne sont pas entendues, j’aimerais pouvoir m’exprimer » est une façon de s’affirmer sans agressivité. Par ailleurs, il me semble que vous n’abordez pas assez la question des contextes conflictuels. S’affirmer face à une personne qui n’a aucune envie de respecter vos besoins est un défi majeur. Ici, la théorie de la délicatesse et de l’élégance devient presque utopique.

Il faut donc apprendre à tracer des limites fermes. Comme le rappelle Brené Brown dans “Le pouvoir de la vulnérabilité”, la capacité à dire « non » et à poser des limites est fondamentale dans une affirmation de soi saine. Il ne s’agit pas simplement de “reconnaître les besoins de l’autre”, mais aussi de protéger les siens. En conclusion, bien que votre réponse aborde des concepts justes et nécessaires, elle manque d’une dimension pragmatique pour être pleinement utile. L’affirmation de soi est un processus actif qui demande des outils concrets, des exemples pratiques et une bonne dose de fermeté face aux situations conflictuelles.

Sophia El Khensae Bentamy : Vous faites bien de citer une nouvelle fois comme référence Marshall Rosenberg et son Concept de “Communication Non Violente”, que j’enseigne moi-même et que je m’entraîne également à adopter. Et vous faites également parfaitement bien de citer l’exemple dans lequel il serait nécessaire de dire : NON. Je vais vous dire pour quelles raisons j’approuve vos références.

Tout d’abord, c’est parce que par définition cette affirmation de soi dont nous parlons aujourd’hui, bien qu’elle soit liée à tous les éléments que nous avons énumérés plus haut, culture, famille société, travail, ou encore genre, se bâtit sur des bases solides où les « droits à... » sont nombreux. Parmi ses « droits à... » il y a justement celui de dire « non » et celui de refuser.

Dans un second temps, c'est parce que tout le modèle Rosenberg est délicat et élégant avec nous-même d'abord et ensuite avec l'autre. J'entends ici par délicatesse et élégance, la non culpabilité, le non remord, l'estime de soi, la non généralisation, le non jugement, l'écoute dont nous avons parlé, la pensée positive, le focus solution et la posture assumée et assurée...

La délicatesse de l'intelligence communicationnelle, et l'élégance de la posture affirmée, ne riment ni avec s'effacer, ni avec céder sa place, ni avec ne pas oser dire « non ». Bien au contraire, elle rime plus avec : Une main de fer dans un gant de velours.

Autrement dit, ça rime avec, la fameuse « Girafe » de Rosenberg, qui observe sans généraliser ni juger, qui exprime ses émotions tel qu'elle les éprouve, tout en gardant son self-control, qui identifie et clarifie ses besoins de manière authentique et, qui enfin, exprime son besoin sans agressivité et le formule de manière positive.

Donc oui aux « NON » et à mettre des limites avec l'art d'une personne affirmée ! Fermeté et respect ! Oui, comme vous le mentionnez, reconnaître les besoins des autres mais ne jamais les laisser nous empêcher de reconnaître les nôtres. Bien au contraire, nous reconnaissons ceux des autres pour mieux positionner les nôtres.

Pareil pour les limites, nul besoin de mettre des limites aux autres, lorsque nous connaissons les nôtres cela se fait indirectement. Quant aux outils, il y en existe plusieurs, ceux que vous avez cités et d'autres...Le meilleur outil à mon avis et le plus efficace, est la pratique, l'entraînement sur le terrain de la vie quotidienne.

Je recommande pour cela de poser des plans d'actions détaillés, avec des actions réalisables, de façon progressive, précise, adaptée à nos besoins, avec des durées, des dates, des moyens comme le journaling, la méditation, la respiration profonde, l'auto-encouragement, l'auto-gratification, l'auto-célébration, ou encore la thérapie par le rire.

En tant que coach en psychologie positive, je ne peux que vous remercier d'avoir cité Seligman, et ne peut qu'encourager, moi-même, dans le travail à s'affirmer, le recours à des méthodes de psychologie positive, telles que le discours intérieur positif, l'écriture positive, la pensée positive et la fréquentation positive...

Je voudrais préciser que pour une mise en place de plans d'actions efficaces, je recommande aussi de faire un état des lieux au préalable.

C'est-à-dire, d'identifier les différentes pistes que nous souhaitons affirmer, par exemple gestion des émotions, gestion des relations, gestion du stress, communication, gestion du temps, apprendre à dire « non », écoute active, et les noter avec une estimation honnête et responsable de la situation actuelle à améliorer.

Ceci sera un point de départ et un repère pour le plan d'actions qui ne sera pas figé, puisqu'il dépendra de tous les facteurs que nous avons traités ensemble. S'il y a un quelconque changement, le plan devra être réajusté en conséquence !

Au final, je dirais que l'affirmation de soi est un art qui se cultive par la répétition et l'expérience, tout en restant flexible et adaptable. J'espère avoir répondu à l'ensemble de vos questions et réflexions et avoir apporté davantage de précisions à nos lecteurs au sujet de l’Affirmation de soi. Je leur souhaite une excellente quête de cette affirmation.

MAIS QUI EST DONC SOPHIA EL KHENSAE BENTAMY ?

Consultante, coach, formatrice d'entreprise, experte en Techniques de communication et en "Soft Skills". Coach en psychologie positive et en Thérapie par le rire. Intervenante, radio et télévision depuis plusieurs années et chroniqueuse presse à "Aujourd'hui le Maroc" depuis septembre 2023 où elle écrit des chroniques hebdomadaires "Mieux communiquer, mieux vivre..." sur la communication, le vivre ensemble et le travail sur soi.

Fondatrice en 2022 des Ateliers positifs de rire et de développement personnel - Dardacha avec Sophia- et des Ateliers de lecture de contes pour enfants - La Confisitoire- en 2020. Engagée dans la cause féminine et dans l'associatif, elle fait partie du mouvement féminin - Les femmes sur leur 31- et dans la lutte contre les stéréotypes en général et ceux contre la femme et en particulier les « made in Morocco », par des vidéos, des conférences interactives, des ateliers...

Maitresse de cérémonie, modératrice, conférencière et intervenante en leadership et en « Women empowerment ». WebTv host et préparatrice du podcast « Délic » en collaboration avec L'ODJ depuis Octobre 2024



MAIS QUI EST DONC ADNANE BENCHAKROUN ?

Je voulais écrire des livres,
J'ai écrit des poèmes à vous offrir !
J'ai toujours voulu faire telle chose
Et j'ai fini par faire autre chose.
C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

Grand frère, en héritage, je fus
À la hauteur, j'ai essayé
À eux de me pardonner un peu

Mari, entre Mars en Vénus, j'ai navigué
J'implore le grand pardon pour l'éternité.
À elle de me pardonner un peu

Père, oui papa j'ai dans l'incompétence assumé
Guide sans étoiles, j'ai navigué
À eux de me pardonner un peu

Amis, Dieu merci, j'en ai eu
J'en ai gardé certains et j'en ai perdu d'autres.
D'autres plus toxiques, j'en ai zappé
Avec quelques compagnons, je continue.
À eux de me pardonner un peu

C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

Informaticien dans une autre vie,
Je fait aujourd'hui du journalisme 2.0

Passage dans le prive sans grande gloire
Économiste sur les rives de la politique
Commis de l'état, je pense avoir servi
Dans la documentation, je suis tombé
Confinement, à la peinture, j'ai osé

C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

À la retraite, j'y suis avec plein d'idées
Pourvu que la santé tienne encore un
moment Merci, mon Dieu, j'ai adoré cette
vie.

Que les poètes, les écrivains, les musiciens et
même Les journalistes me pardonnent ces
intrusions.



En conclusion de ce premier ouvrage intitulé "La Coach et l'Avocat du Diable : À la conquête de l'Affirmation de soi", nous souhaitons marquer le début d'une réflexion plus vaste et plurielle sur des thématiques essentielles à l'épanouissement personnel.



Par ce dialogue nourri entre la Coach en psychologie positive et l'Avocat du diable, nous avons exploré, dans un style dynamique et contrasté, les fondements de l'affirmation de soi.

Ce livre, bien plus qu'un simple échange, aspire à offrir au lecteur des pistes de réflexion et des outils pratiques pour naviguer entre affirmation personnelle et respect d'autrui.

Loin des clichés, cette quête de soi nous rappelle l'importance de l'équilibre : s'affirmer sans écraser, s'écouter tout en entendant l'autre, et se positionner fermement sans renoncer à la bienveillance.

Ce dialogue introductif marque ainsi l'ouverture d'une série, que nous espérons prolifique, visant à explorer diverses dimensions du développement personnel et relationnel.

Nous vous invitons donc à poursuivre cette aventure, en quête d'une affirmation authentique, profonde et respectueuse, au fil des prochains tomes qui continueront d'approfondir ces thématiques

**ÉDITION NON COMMERCIALE - PRIX 0 DH
IMPRESSION PERSONNELLE**



SCAN ME!

MAIS QUI EST DONC ADNANE BENCHAKROUN ?

Je voulais écrire des livres,
J'ai écrits des poèmes à vous offrir !
J'ai toujours voulu faire telle chose
Et j'ai fini par faire autre chose.
C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

Grand frère, en héritage, je fus
À la hauteur, j'ai essayé
À eux de me pardonner un peu

Mari, entre Mars en Vénus, j'ai navigué
J'implore le grand pardon pour l'éternité.
À elle de me pardonner un peu

Père, oui papa j'ai dans l'incompétence assumé
Guide sans étoiles, j'ai navigué
À eux de me pardonner un peu

Amis, Dieu merci, j'en ai eu
J'en ai gardé certains et j'en ai perdu d'autres.
D'autres plus toxiques, j'en ai zappé
Avec quelques compagnons, je continue.
À eux de me pardonner un peu

C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

MAIS QUI EST DONC ADNANE BENCHAKROUN ?

Informaticien dans une autre vie,
Je fait aujourd'hui du journalisme 2.0

Passage dans le prive sans grande gloire
Économiste sur les rives de la politique
Commis de l'état, je pense avoir servi
Dans la documentation, je suis tombé
Confinement, à la peinture, j'ai osé

C'est l'histoire de ma vie.
On dit qu'il faut être agile et savoir pivoter.
Ainsi soit-il.

À la retraite, j'y suis avec plein d'idées
Pourvu que la santé tienne encore un moment
Merci, mon Dieu, j'ai adoré cette vie.

Que les poètes, les écrivains, les musiciens et même
Les journalistes me pardonnent ces intrusions.



En conclusion de ce premier ouvrage intitulé "La Coach et l'Avocat du Diable : À la conquête de l'Affirmation de soi", nous souhaitons marquer le début d'une réflexion plus vaste et plurielle sur des thématiques essentielles à l'épanouissement personnel.

Par ce dialogue nourri entre la Coach en psychologie positive et l'Avocat du diable, nous avons exploré, dans un style dynamique et contrasté, les fondements de l'affirmation de soi.

Ce livre, bien plus qu'un simple échange, aspire à offrir au lecteur des pistes de réflexion et des outils pratiques pour naviguer entre affirmation personnelle et respect d'autrui.

Loin des clichés, cette quête de soi nous rappelle l'importance de l'équilibre : s'affirmer sans écraser, s'écouter tout en entendant l'autre, et se positionner fermement sans renoncer à la bienveillance.

Ce dialogue introductif marque ainsi l'ouverture d'une série, que nous espérons prolifique, visant à explorer diverses dimensions du développement personnel et relationnel.

Nous vous invitons donc à poursuivre cette aventure, en quête d'une affirmation authentique, profonde et respectueuse, au fil des prochains tomes qui continueront d'approfondir ces thématiques