

Assertivité

L'assertivité pour « communiquer » avec un Manipulateur Pervers Narcissique

« Communication » perverse

Fondamentale dans le cadre d'une communication non violente, l'assertivité peut vous aider à supporter (peut-être même de contrer) les discours manipulateurs, confusionnants et agressifs du pervers narcissique.

Il est difficile, voire impossible, de gérer un pervers narcissique, pourtant, lui opposer un comportement assertif peut le déstabiliser.

Le pervers narcissique utilise le langage pour amener sa victime dans une confusion telle qu'elle ne peut plus discerner le sens de la « conversation » et se retrouve très vite dans une sorte de transe hypnotique où elle n'a plus aucune maîtrise de ses émotions et de ses pensées.

Perdant immédiatement tout contrôle et ressentant un grand danger, la victime se trouve dans un état légitime de réaction protectrice qui se transforme presque immédiatement en fuite ou en agression et qui sera alors retournée contre elle puis instrumentalisée avec régal par le provocateur.

Face à un PN, l'assertivité semble être la seule alternative que vous ayez pour vous positionner dynamiquement sans renoncer totalement à votre amour-propre et en ouvrant peut-être une brèche dans laquelle vous pourrez tenter d'exprimer votre émotion.

Assertivité et communication non-violente (CNV) peuvent vous fournir quelques outils efficaces et désinhiber votre intelligence émotionnelle et relationnelle,

étouffée par une l'oppression délirante d'un PN .



ASSERTIVITE : oser s'exprimer , savoir dire non, savoir demander, ...

Être assertif, c'est savoir se défendre en respectant son/ses interlocuteur(s).

Définition

L'assertivité désigne une conception des relations humaines qui s'appuie sur le refus de produire ou de subir des comportements négatifs tels que:

- * les comportements d'agression ou de domination
- * les comportements de soumission, de la fuite ou d'abandon
- * les comportements de manipulation

Etymologie

Le mot assertivité vient de l'anglais assertiveness, substantif formé à partir du verbe « to assert » : affirmer, assertion, s'affirmer, défendre ses droits, défendre son opinion. Assertiveness peut donc se traduire en français par « affirmation de soi », confiance en soi, force tranquille . L' «assertiveness» permet à chacun de s'affirmer dans la vie tout en gardant des relations positives avec Autrui.

Des relations interpersonnelles plus fécondes

L'assertivité, c'est donc une affirmation de soi constructive et responsable, intelligente. Il s'agit de se respecter soi-même en s'exprimant directement, sans détour, mais avec considération.

Bien que l'assertivité ne soit pas une technique mais une attitude, elle permet de développer des techniques s'en inspirant. Il s'agit d'assurer la capacité à dire autant que celle à entendre : le partage de points de vue différents devient dès lors possible sans conflits. L'assertivité permet alors de favoriser les bonnes relations au sein d'un groupe et d'apaiser les relations professionnelles.

Ni paillasson Ni hérisson

L'affirmation de soi c'est donc aussi un respect de soi où il y a aussi respect d'autrui.

Il est en effet tout aussi important de respecter autrui que de se respecter soi-même. L'assertivité induit donc une attitude où les deux sont présents sans que l'un le soit au détriment de l'autre.

L'assertivité n'est pas une attitude dans laquelle on accepte tout sans rien dire. Savoir s'affirmer et oser s'exprimer est primordial pour la qualité des échanges. Il faut donc entendre les critiques sans vouloir se justifier absolument, ou contre-attaquer de façon impulsif . Être assertif , c'est reformuler la critique, demander

des précisions, puis dans un deuxième temps, choisir de reconnaître de ou réfuter les faits.

L'assertivité, c'est donc la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres. Elle correspond à une attitude de fermeté par rapport aux événements et à ce que l'on considère comme acceptable ou non, de façon à développer des relations plus harmonieuses.

L'assertivité implique et la prise de conscience et l'affirmation de ses propres limites.

Un cercle vertueux: l'échange gagnant-gagnant

Dans l'assertivité, on ose dire, mais on reste présent pour entendre et pour gérer le retour que l'autre nous adresse. La philosophie de vie de l'assertif correspond au « je suis OK, vous êtes OK » (relation idéale selon l'analyse transactionnelle). L'assertif postule le respect réciproque des opinions : ce n'est pas parce que moi j'aime telle chose que les autres ont tort de ne pas l'aimer.

L'exemple de l'accord Gagnant-Gagnant (win-win en anglais) est significatif : il s'agit d'un accord par lequel chaque partenaire se préoccupe de l'intérêt de son partenaire, afin de maximiser son propre intérêt. Il ne s'agit pas de rechercher le meilleur compromis de partage des gains mais d'augmenter les gains de chaque partenaire. Adopter une relation Gagnant-Gagnant, fondée sur la satisfaction des besoins de chacun des partis, permet la résolution de conflit.

Être dans l'assertivité, c'est réunir deux qualités autrefois contradictoires: affirmation de soi et respect d'autrui.

L'assertivité produit un effet d'entraînement sur le ou les interlocuteurs. Elle permet d'accroître la qualité de la relation et la compréhension mutuelle et réciproque, tout en enclenchant un cercle vertueux.

Geneviève SCHMIT

mai 2013

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-
narcissiques.fr Site
portail pour les
victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. Soutien.Psy

