

CAHIER D'ACTIVITÉS

# LA COMMUNICATION AFFIRMATIVE

FEUILLE D'EXERCICES POUR T'AIDER À  
APPRENDRE COMMENT EXPRIMER  
TES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS  
EFFICACEMENT.



## COMMUNICATION AFFIRMATIVE

# PARLER AU "JE"

Parler au "Je" fonctionne, parce que c'est une façon de parler sans jugement. Cela signifie qu'on ne blâme pas, on ne critique pas l'autre personne. Ce qui empêche la personne qui nous écoute de se sentir attaquée ou sur la défensive.

Voici une façon simple de parler au "Je":

"Je me suis senti (*inscrit ton emotion ici*) quand tu (*inscrit ici le comportement de l'autre personne*). Serait-il possible (*ajoute ta demande*).

---

Par exemple

"Je me *sens seul* quand tu *ne joue pas avec moi*. J'aimerais ça que nous *passions du temps ensemble*."



# PARLER AU "JE"

Tu peux parler au "Je" quand tu veux régler des conflits. C'est une façon plus facile de communiquer nos émotions et nos besoins, sans blesser l'autre personne.

## 1. "Je me sens..."

Quelles sont tes émotions?

## 2. Quand...

Décris les actions qui ont été faites

## 3. Parce que...

Quels effets les actions ont sur toi?

## 4. ... j'ai besoin de..."

Qu'est-ce que tu aimerais que l'autre personne fasse à la place?

# PARLER AU "JE"

Voici un exemple afin de t'aider à remplir le document qui a été présenté sur la page d'avant!

## 1. "Je me sens..."

Quelles sont tes émotions?

Je me sens seul  
et en colère

## 2. Quand...

Décris les actions qui ont été faites

Quand tu joues avec  
mes frères, mais que  
tu ne me demandes  
pas de jouer avec  
vous.

## 3. Parce que ...

Quels effets les actions ont sur  
toi?

Parce que j'ai  
l'impression d'être  
mis de côté et je  
n'ai personne avec  
qui jouer.

## 4. ... j'ai besoin de..."

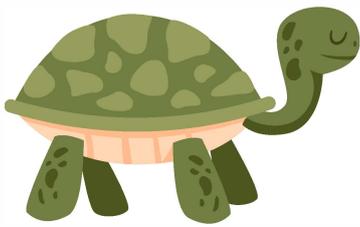
Qu'est-ce que tu aimerais que l'autre  
personne fasse à la place?

J'ai besoin que tu  
me demandes de  
jouer avec vous.

# QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION AFFIRMATIVE

La communication affirmative peut grandement t'aider à exprimer comment tu te sens de façon claire, directe et respectueuse. L'utilisation de la communication affirmative, ça veut aussi dire que tu défends tes sentiments, mais sans rabaisser quelqu'un d'autre.

Il y a 3 types de communication: **passive**, **agressive** et **affirmative**.



## PASSIVE

Pense à une tortue qui se cache dans sa carapace! La tortue "passive" se protège dans sa carapace pour essayer d'éviter les conflits et pour éviter d'être blessé. Elle n'a pas beaucoup confiance en elle et préfère faire ce que les autres veulent, pour plaire aux autres.



## AGRESSIVE

Un tigre qui attaque, c'est un bon exemple d'agressivité. Le tigre "agressif" peut être plutôt impoli, autoritaire et essayer de toujours garder le contrôle. Il peut être irrespectueux, crier. Il peut être intimidant et rendre les autres inconfortables par ses façons de communiquer.



## AFFIRMATIVE

Le hibou "sage" est souvent calme et attentif aux détails. Il est respectueux des autres et mature. Il fait attention à sa façon d'exprimer ses sentiments, afin de ne pas blesser les autres. Il se sent en sécurité, confiant et aimé. Il utilise les phrases en "Je".

# QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION AFFIRMATIVE

Voici un exemple de ce à quoi peut ressembler les 3 types de communication (passive, agressive and affirmative):

**AFFIRMATIVE**



**AGRESSIVE**



**PASSIVE**



Ça me dérange pas de jouer à n'importe quoi.

Nous voulons jouer tous les deux à un jeu différent. Est-ce qu'on peut jouer à la tag aujourd'hui et au soccer demain?

Tu ne peux pas jouer avec moi si tu ne veux pas jouer à mon jeu.

## SCÉNARIOS SUR LA

# COMMUNICATION AFFIRMATIVE

Voici des mises en situation! Regardons ensemble comment nous pouvons nous affirmer positivement dans chacune de ces situations.



Ça fait plusieurs fois que ton camarade de classe cache tes cahiers, pour faire des blagues. Tu lui as dit: " Si tu fais ça encore une autre fois, je vais briser tes choses!"

**Qu'est-ce que tu aurais pu dire d'autre?**

**Qu'est-ce que tu aurais pu dire d'autre?**



Ton amie dit à tout le monde quoi faire et elle ne veut pas partager ou attendre son tour.

Tu es tanné de cela et tu lui dis: "On est tous tannés de comment tu agis et plus personne ne veut être ton ami maintenant."

## LISTE POUR LA

# COMMUNICATION AFFIRMATIVE

La communication affirmative ressemble à...

- SE TENIR DROIT
- RESTER CALME ET EN CONTRÔLE
- REGARDER LES AUTRES DANS LES YEUX
- PARLER AU "JE" POUR EXPRIMER TES SENTIMENTS ET TES BESOINS
- DÉCRIRE TES ACTIONS, SANS BLÂMER LES AUTRES
- ÊTRE CAPABLE DE DÉFENDRE DES IDÉES, BESOINS ET OPINIONS
- PARLER FERMEMENT ET CALMEMENT, SANS CRIER
- ÉCOUTER LES AUTRES, SANS LES INTERROMPRE
- ÊTRE CAPABLE DE DIRE "NON" SI NÉCESSAIRE

# QUIZ SUR LA COMMUNICATION

Jouons un peu! Associe les phrases à gauche au bon type de communication à droite.

"On fait ça à ma façon!"

**PASSIF**

"J'aimerais beaucoup que tu m'écoutes, s'il te plaît."

**AGRESSIF**

"Comme tu veux."

**AGRESSIF**

"Je ne t'aime pas, je ne veux plus jouer avec toi."

**AFFIRMATIF**