

Apprendre à s'affirmer



Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

C'est simplement faire en sorte de respecter ses besoins et ses valeurs tout en essayant de garder de bonnes relations avec autrui. Cela revient à exprimer ce que l'on veut, ce que l'on ne veut pas.



En quoi l'affirmation de soi est-elle indispensable lorsque l'on entreprend une démarche de mieux être corporel et de perte de poids ?

1

L'affirmation de soi est indispensable pour respecter ses besoins alimentaires comme manger les aliments que l'on souhaite, respecter sa sensation de faim et de rassasiement. S'affirmer permet de ne pas manger pour faire plaisir en ignorant son signal de rassasiement ou son dégoût pour un aliment. Par exemple, un manque d'affirmation de soi vous fera accepter d'être resservie alors que vous n'avez plus faim, ou de manger quelque chose que vous n'aimez pas. Cela peut sembler non problématique, car c'est occasionnel, mais si vous cumulez toutes ces fois où vous n'avez su vous affirmer, vous vous rendrez compte que cela porte préjudice à votre objectif. Imaginez un séjour de plusieurs jours dans votre belle famille pendant lequel on vous propose des plats de pâtes alors que vous aimeriez une salade composée ...

2

L'affirmation de soi au quotidien permet d'éviter de vivre des situations dans lesquelles nous ne nous sentons pas respectés et qui peuvent ainsi conduire à des compensations alimentaires et au fait de « manger nos émotions ». Un défaut d'affirmation de soi peut générer un manque de confiance en soi, des troubles anxieux, et une remise en cause permanente. Le fait de ne pas savoir dire non à une demande au travail alors que nous considérons que celle-ci n'est pas justifiée génère une émotion négative que je risque de compenser par la nourriture.

Comment m'affirmer ?

1

Prendre conscience de ses besoins, ses valeurs, ses désirs :

Questionnez-vous clairement sur ce que vous souhaitez et en quoi cela est important pour vous.

Je ne veux pas manger ce gâteau à la crème, car je n'aime pas ça et ça va m'apporter des calories inutiles et ; c'est important pour moi parce que j'ai envie de me sentir mieux dans mon corps en me débarrassant de mon surpoids !

2

Analyser la demande de l'autre et pouvoir y répondre clairement :

Ce questionnement permet de prendre du recul et d'éviter de se faire des fausses idées, tout en permettant aussi d'élaborer davantage le message pour que la personne le reçoive au mieux.

Quelqu'un qui me propose une part de gâteau peut le faire pour :

- Option 1 : me faire plaisir
- Option 2 : être poli
- Option 3 : être reconnu et apprécié

Il existe sans doute d'autres options !

Source : les dossiers de psycho



Comment décliner cette proposition de gâteau si je ne souhaite pas en manger, car je n'en ai pas envie ou je n'aime pas ? Est-il possible de décliner sans blesser ?

Bien sûr ! La meilleure formule étant la plus simple : partagez le fait que vous n'avez pas faim, ou que vous n'aimez pas les pâtisseries, tout en soulignant que vous appréciez le geste et en remerciant. Personne ne peut vous en vouloir de ne pas avoir faim ou de ne pas aimer les pâtisseries, c'est un état de fait.

Verbaliser ce que l'on souhaite de façon claire et directe, et s'y tenir est une étape importante de l'affirmation de soi.