

## **À QUOI SERT LA PYRAMIDE DE MASLOW? (Suite)**

Ce modèle d'évolution peut être utile dans de nombreux domaines :

### **En marketing**

Où il permet de positionner un produit, la pyramide proposant une méthodologie claire et immédiatement compréhensible dans l'approche des besoins.

### **En management**

La pyramide de Maslow est également très utilisée car elle permet de comprendre d'un point de vue psychologique les aspirations et les comportements humains. Les managers peuvent ainsi vérifier si les besoins basiques sont couverts et si l'individu est mûr pour chercher à atteindre le niveau de satisfaction suivant.

### **Au niveau de l'évolution**

Personnelle dans le monde du travail. En effet, la productivité d'un collaborateur (niveau 5) peut être dégradée si celui-ci ne se sent pas intégré dans son équipe de travail (niveau 3) ou tout simplement si il n'a pas bien dormi ! (niveau 1)

Dans les relations personnelles

(couple, amitiés, famille,...). La pyramide de Maslow peut en effet apporter une nouvelle vision à certains problèmes dans les relations humaines. Dans un couple par exemple, chacun cherche à satisfaire les besoins du niveau où il se trouve, parfois différents des besoins de l'autre.

## L’AFFIRMATION DE SOI

### Définition:

- L’affirmation de soi est un style d’interaction avec les autres .

Il s’agit d’une attitude basée sur le sentiment que vous êtes un individu qui a autant de valeur que tous les autres et sur une gamme d’habiletés qui vous permettront d’agir selon cette attitude dans votre vie.

*Le noyau de l’affirmation de soi est tout simplement l’expression de vos opinions, de vos besoins et de vos sentiments.*

- L’affirmation de soi c’est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins.  
C’est exprimer ce que nous ressentons.  
L’affirmation de soi est une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur.  
*C’est le pouvoir d’agir face à ses besoins et à son environnement.*

Concrètement l’affirmation de soi vous donne une vraie place dans la vie et vous permet de nourrir votre estime de soi afin d’exprimer sereinement vos besoins de façon simple et calme. Sans culpabilité et sans rentrer dans des conflits .

C’est votre capacité à vous affirmer qui va vous permettre d’avoir des relations satisfaisantes en générant un cercle vertueux où la prise en compte des besoins de l’un, l’incite à prendre en compte ceux de l’autre.

## ROLE DE L’AFFIRMATION DE SOI

L’affirmation permet de rester en contact avec soi-même (ses besoins, ses opinions, ses désirs, etc.) et de vivre pleinement son individualité.

Le simple fait d’exprimer à voix haute une idée la transforme. (Par exemple, un problème peut perdre de son ampleur après en avoir discuté avec quelqu’un ou un projet peut prendre vie parce que les autres vont vouloir s’investir avec nous.).

- ✚ Elle permet d’être plus spontané.
- ✚ Elle permet de satisfaire plus facilement ses besoins lorsque l’aide des autres est nécessaire.
- ✚ Elle permet de devenir plus intéressant, passionné et motivé.
- ✚ Elle permet de développer son estime et sa confiance en soi.
- ✚ S’affirmer devient chaque fois plus facile.
- ✚ L’affirmation de soi amène un comportement réciproque de la part des autres; ainsi les relations sont enrichies et de nombreux conflits sont évités. Ex : S’affirmer ne signifie pas dire non à l’autre, mais plutôt se dire oui à soi-même.
- ✚ Elle permet de diminuer ses frustrations et ses rancœurs.

## VOICI LES 7 ASTUCES POUR S'AFFIRMER:

- 1).- Affirmez vous en respectant l'autre.
- 2).- Utilisez le JE responsable, non pas le TU qui tue.
- 3).- Decrivez a l'autre la situation qui à gêné.
- 4).- Exprimez vos émotions.
- 5).- Clarifiez et Exprimez vos besoins.
- 6).- Formulez vos demande.
- 7).- Pratiquez la methode d'affirmation de soi.



---

## LES TECHNIQUES DE L'AFFIRMATION DE SOI

- Soyez à l'écoute de vos besoins et respectez vous : c'est la première étape. Sans ça, vous ne savez pas sur quelles bases vous affirmer. Il est bien plus facile de s'affirmer lorsqu'on est connecté à ses besoins et qu'on se donne le droit de les respecter.
- Exprimez (petit à petit) vos émotions, besoins et envies : c'est, pour la plupart d'entre nous, un véritable apprentissage. S'exprimer sur ses besoins et ses émotions c'est donner à l'autre l'occasion d'en tenir compte et de les entendre. Vous avez le droit de vous exprimer !
- Apprenez à demander en formulant des demandes claires : les deux étapes précédentes acquises, il est opportun d'arriver à formuler des demandes très claires. Dégagez-vous du résultat, ce n'est pas parce que vous faites la demande que l'autre doit y répondre. Mais plus vous serez à l'aise avec vos besoins, plus vous arriverez à les communiquer clairement.
- Entraînez-vous en commençant par des petites affirmations sans enjeu trop grand (Ma devise dans ces cas-là : On ne fait pas le grand écart sans être échauffé). Une opinion, un avis, un sentiment, commencer à en parler calmement sans que ce ne soient des sujets trop brûlants.
- soyez régulier dans vos efforts et soyez patient. Les vrais changements s'intègrent tranquillement.

---

## LES AVANTAGES DE L’AFFIRMATION DE SOI

Le comportement affirmé présente certains avantages. S’affirmer, cela suppose d’être à l’écoute de ses besoins et donc connecté à soi. Lorsqu’on se respecte, que l’on s’écoute, on a une meilleure relation avec soi-même. Plus bienveillante et douce. Être à l’écoute de soi, de ses besoins provoque une sorte d’apaisement puisque les tensions provoquées par un manque d’attention à soi n’existent pas ou très peu. Vous pourrez prendre les choses moins à cœur, plus de distance et en attendre moins des autres puisque vous prenez vos besoins en charge.

Un autre avantage est que vos relations avec les autres sont équilibrées et ils le ressentent ! Au revoir les tensions et les conflits puisque vous les respectez. Evidemment, vous ne pouvez pas avoir de bonnes relations avec tout le monde, chacun son chemin. Mais globalement, vous sentirez la différence. Enfin, le dernier grand avantage de ce positionnement est que comme vous serez plus à l’aise avec vous-même, moins gêné de demander certaines choses, vous obtiendrez plus facilement ce que vous voulez. Le mode agressif peut provoquer de la résistance, le mode passif vous paralyse quand il s’agit de demander quelque chose, le mode affirmé vous rend plus confiant et vous fait demander les choses de façon claire et équilibrée.