

# Introduction

Rêver d'être une personne différente, à l'aise avec soi-même, et avec les autres est une chose. Réaliser ce rêve est différent. Il suppose de mettre en œuvre des actions pour changer sa manière d'être mais surtout de faire changer l'image que l'on a de soi. Je propose dans ce livre les moyens d'atteindre ce rêve. C'est par une série d'actions entreprises progressivement que chaque personne peut développer ses capacités à s'affirmer telle qu'elle voudrait être.

Certaines personnes ressentent de la frustration engendrée par la difficulté à communiquer leurs émotions. D'autres souffrent de la mauvaise image qu'elles ont d'elles-mêmes, et surtout de la difficulté à s'affirmer face aux autres. Le manque de reconnaissance, la timidité, la complexité des interactions sociales sont autant d'éléments qui perturbent la vie sociale d'une partie de la population. Ce sont des constructions émotionnelles, le plus souvent cognitives et parfois seulement intellectuelles qui minent la vie de ces personnes.

Le fait d'avoir confiance en soi concourt à une sorte de bonheur intemporel. Mais c'est aussi une notion particulièrement subjective qui est étroitement dépendante du contexte, et de notre état d'esprit. Développer l'affirmation de soi s'appuie sur des actions à mener au quotidien pour réussir l'équilibre entre une situation rêvée et sa réalisation.

## S’AFFIRMER

Indéniablement, l’humain vit avec des émotions et des passions. Les décisions rationnelles sont limitées par les affects et les injonctions. Ces réactions sont liées à la manière dont chaque personne ressent des émotions positives ou négatives face aux aléas et contraintes de la vie. Un évènement parfois peu important en lui-même (une remarque, un regard, la lecture d’une information...) déclenche une série de pensées qui enclenchent à leur tour une dynamique positive ou négative.

C’est un combat singulier entre la volonté, et les blocages, les biais et les résistances de l’inconscient. L’inconscient est un redoutable ami. Il est important d’apprendre à l’écouter pour pouvoir espérer vivre à peu près librement dans une satisfaction presque permanente.

Selon l’état d’esprit de chaque personne et sa capacité de résilience, la différence résidera dans la manière de vivre plus ou moins bien les différentes situations qui sont notre quotidien.

Face aux aléas de la vie, certaines personnes les subissent :

- Elles se recroquevillent sur elles-mêmes, et elles attendent des jours meilleurs. Elles attendent que les choses se passent, elles ne font plus de projets de changement ni personnel ni professionnel. Elles se disent timides et effacées et vivent cette situation avec une frustration permanente. Elles limitent leurs interactions relationnelles. Elles se disent fatiguées des aléas vécus comme autant d’épreuves qu’elles pensent insurmontables. Elles subissent et suivent les autres sans avoir la volonté de s’affirmer comme indépendantes et responsables.
- Les conséquences physiques et mentales sont indéniables et rapides. Elles subissent le stress, l’anxiété, un sentiment de malaise permanent. Elles ont une image d’elles-mêmes dégradée, manquent d’estime à leur égard. Elles ont physiquement des douleurs lombaires par exemple, des difficultés à digérer et souvent des soucis cardiovasculaires...

D’autres personnes sont proactives. Elles se distinguent des précédentes en rationalisant les difficultés pour se projeter dans

le futur. Elles affirment leur personnalité et assument leurs comportements en positivant. Elles deviennent pleinement actrices de leur vie et développent l'affirmation d'elles-mêmes avec naturel, vigueur et ouverture. Elles rêvent d'un futur possible et réalisent leurs rêves avec entrain et exaltation :

- Cela veut dire qu'elles prennent la décision de changer face aux événements et aléas. Elles s'inscrivent dans une démarche active de changement par rapport à elles-mêmes et aux autres. Elles remettent en question leurs habitudes, se remettent en mouvement. Elles revoient leur manière d'être en relation avec les autres en développant des relations chaleureuses, mais sont exigeantes sur la réciprocité. Elles prennent des initiatives, etc.
- Les conséquences physiques, mentales et morales sont totalement différentes pour ces personnes. Elles retrouvent un dynamisme qu'elles pensaient perdu ainsi qu'une forme intellectuelle, morale et mentale et se sentent mieux. Elles ont une meilleure image d'elles-mêmes. Elles ont aussi de l'estime pour les autres en dégageant enfin leur personnalité des blocages et des injonctions qu'elles jugent inappropriés. Elles s'affirment !

Ce livre a été écrit à partir d'entretiens avec des personnes de mon entourage, mais aussi avec d'autres personnes faisant partie de mon cercle de relations plus étendues. J'ai aussi recueilli des éléments d'études, des théories, et des analyses sur la manière de conserver l'**énergie**, développer sa confiance en ses capacités et ses relations interpersonnelles.

**Le but n'est pas de s'affirmer par rapport aux autres. Ce sera un effet induit.**

**Le challenge est de s'affirmer par rapport à soi-même !**

**Le principal adversaire, l'ennemi, ce ne sont pas les autres. Ce n'est pas la famille, les amis, les collègues, des gens dans la rue. C'est nous qui nous mettons des blocages, des bâtons dans les roues. Celui avec qui nous devons composer,**

**se cache au fond de notre cerveau. C’est notre inconscient, qui nous empêche d’être totalement libres. Ce sont les contraintes, les biais, les blocages que nous mettons la plupart du temps involontairement et inconsciemment en œuvre qu’il faudra dépasser.**

Une fois réglée cette question, s’affirmer par rapport aux autres deviendra simple et facile. L’ouverture et la bienveillance vers les autres s’équilibreront avec l’exigence du respect mutuel et l’acceptation de notre différence. C’est bien notre comportement qui incitera les autres à accepter notre manière d’être, nos particularités et notre spécificité. Une relation apaisée avec les autres se développera alors par l’affirmation de soi. C’est la raison pour laquelle les actions par rapport aux autres sont moins développées dans ce livre que celles dédiées au travail sur soi-même.

Tous les publics sont concernés : les jeunes, les vieux, les actifs et les inactifs. Les personnes proactives comme celles qui se sentent perturbées par les aléas de la vie.

Voir le bon côté des choses est insuffisant sans la volonté de mettre en œuvre les actions pour aller au bout de ses rêves.

Toutes les actions de ce livre conditionnent votre comportement. Ces actions sont toutes importantes, mais devront s’adapter à vos besoins et envies. Vos affinités et vos contraintes vous porteront peut-être à reporter certaines actions, ou à ne pas les mettre en œuvre. Ce qui est important c’est de lancer une dynamique progressive pour laquelle les efforts que vous ferez vous permettront rapidement d’avoir des petites victoires, de la satisfaction et un sentiment de réussite.

Aussi, ce sont vos priorités qui sont essentielles dans l’organisation des actions. Et puis, peut-être découvrirez-vous à cette occasion de nouvelles actions à mettre en œuvre ou plusieurs actions regroupées pour avoir plus d’effet.

Libre à vous de mettre en pratique les conseils de cet ouvrage dans l’ordre ou dans le désordre.

L'important est de vous sentir à l'aise, d'être mieux dans votre corps et dans votre tête, de pouvoir vous affirmer pour être véritablement la personne que vous rêviez d'être.

## *La cohérence des actions et de la démarche*

J'ai rédigé cet ouvrage en 5 chapitres. J'ai conçu ce programme d'actions comme un puzzle dont les pièces sont en apparence indépendantes, mais qui en réalité sont imbriquées les unes dans les autres. C'est la raison pour laquelle la numérotation des actions débute au premier chapitre et se poursuit tout au long des 5 chapitres sans rupture.

Pour le premier chapitre, j'ai opté pour une rédaction centrée sur des portraits de personnes remarquables pour leur capacité à remettre en question leur confort, à développer des projets, à communiquer et surtout à s'affirmer. Trois portraits en particulier me paraissent refléter cet aspect. Ce sont deux sportifs de haut niveau qui ont mis en pratique une assistance psychologique pour s'affirmer lors des matchs face à des adversaires qui le plus souvent utilisent les mêmes types de soutien. C'est aussi le portrait d'une femme, Christiane Taubira. Ses valeurs, la constance de son comportement, le travail intense pour préparer ses prises de position posent des questions sur la prééminence d'un patriarcat dominateur. Mais elle va aussi au-delà de cet aspect pour impacter durablement la vie quotidienne de millions de femmes. **Ces modèles sont à prendre comme des exemples de constructions mentales pour préparer des comportements pensés comme des actions concrètes.**

Le deuxième chapitre est centré sur les actions qui permettent de changer. Dans ce chapitre, je développe les moyens pour changer de regard sur les choses et sur soi-même. Il permet aussi de réinventer la manière dont chaque personne peut retrouver l'estime de soi. **Il permet de définir les conditions d'un nouvel équilibre personnel.**

## S’AFFIRMER

Le troisième chapitre est centré sur le fait de bouger physiquement et psychologiquement en marchant, courant, faisant du sport. Mais ce n’est pas seulement bouger, c’est aussi prendre du recul en se mettant en pause, en réflexion par rapport à soi-même et pas rapport à la vie menée. Ne rien faire permet aussi de programmer l’action. Ce chapitre permet de conduire ses rêves, s’inscrire dans une démarche intellectuelle et cognitive. **Il a pour but de soutenir le maintien et le développement de la santé physique et mentale.**

Le quatrième chapitre est centré sur les actions à entreprendre avec les autres. Communiquer avec clarté par exemple en utilisant les moyens adéquats. Ce chapitre permet de mieux appréhender les relations complexes interpersonnelles. Il a également comme but de mieux gérer notre comportement face aux autres en développant la bienveillance, mais aussi l’exigence de réciprocité. **Il a pour but de développer plus de confiance avec les autres et avec soi-même. Il a pour finalité de favoriser l’affirmation de soi comme un être social, mais exigeant.**

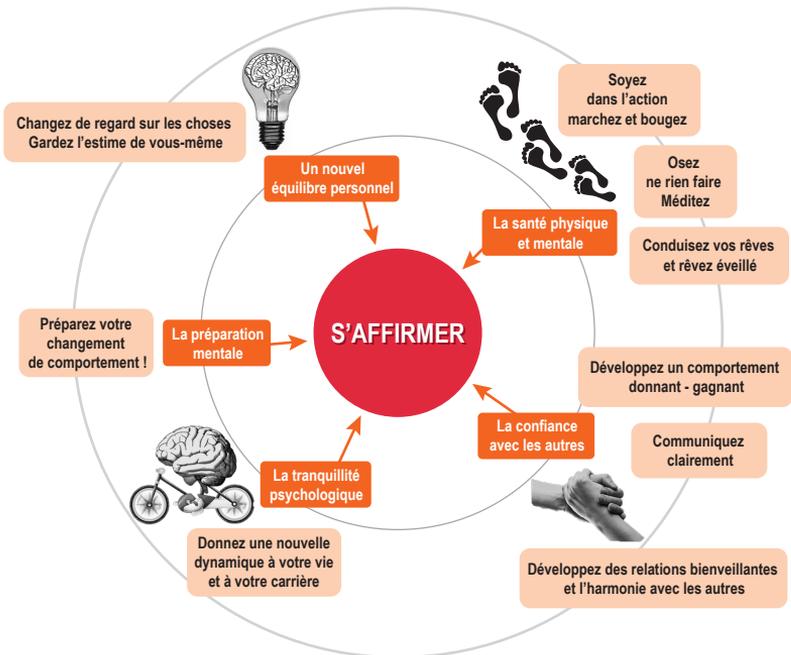
Le cinquième chapitre est centré sur les actions à conduire sur le moyen et long terme. Je pense que certaines personnes arrivées à cette étape de leur lecture (et de la mise en œuvre des actions) pourront se poser de nouvelles questions sur leur avenir. La question de la satisfaction personnelle par rapport à la vie de tous les jours en est une. Les relations au sein d’un couple en sont une autre. Les limites d’un métier où son avenir peut aussi être le moment de s’interroger sur son futur. Ce sera peut-être l’occasion d’y répondre par une nouvelle dynamique à donner à sa vie professionnelle et personnelle. **Outre les interrogations, ce chapitre permet d’acquérir un sentiment de plénitude intellectuelle et mentale en mettant en œuvre les actions qui s’y rapportent.**

**Le schéma ci-contre présente cette idée formalisée. La démarche que je propose est à 3 niveaux.**

**Le premier niveau** concerne les actions dont vous pourrez décider physiquement et intellectuellement des modalités. Elles

ont une influence directe sur le deuxième niveau qui est plus centré sur les effets produits.

**Le deuxième niveau** concerne les conséquences de ces actions sur votre cerveau, sur votre système cognitif et sur votre physique. Ce sont aussi des actions plus complexes à mener, car elles sont en parallèle cause et conséquence. Elles interagissent les unes avec les autres. Elles seront observables en tant qu'effets induits. C'est ce qui est du domaine du sentiment, de la subjectivité. L'estime de soi par exemple s'accroît au fur et à mesure que l'on se sent plus en confiance et que l'on a les premiers résultats de nos efforts. C'est la confiance retrouvée dans vos capacités qui développera à son tour un sentiment positif d'estime de soi.



## S’AFFIRMER

**Le troisième niveau** est l’effet final recherché qui à son tour deviendra une partie visible de votre comportement et de l’évolution de votre personnalité. C’est ce que perçoivent les autres de votre comportement général et de vos attitudes en société. Vous pourrez alors vous affirmer simplement.

**Le schéma ci-dessus permet de bien comprendre cette démarche et surtout les interactions entre chaque niveau, les actions et leurs effets.**

Il faut bien partir d’un point si nous voulons programmer un parcours cohérent avec les forces et les faiblesses.

Pour trouver le point de départ, je propose des portraits de personnes célèbres pour leur aptitude à avoir des comportements qui les ont rendues particulièrement intéressantes dans le cadre de ce livre. Elles sont souvent clivantes grâce à leur personnalité et leurs actions. Je les ai choisies justement pour cette aptitude à se démarquer des autres. Trois portraits sont mis en exergue.

# Chapitre 1

## Préparez votre changement de comportement

**« On ne naît pas soi-même on le devient<sup>1</sup>. »**

Nous construisons progressivement notre identité et notre affirmation de nous-mêmes. Simone de Beauvoir dans *Le deuxième sexe* développe l'idée que le sexe de naissance est un élément, mais que la culture, le contexte, la réflexion, l'expérience de la vie concourent à fabriquer la véritable personnalité sexuelle. « On ne naît pas femme; on le devient<sup>1</sup>. » L'environnement culturel, social, humain doit nous aider à construire notre identité malgré le caractère intrusif de ces injonctions. Selon elle (je partage cette opinion), il n'y a pas de destin préétabli. Elle récusé avec force le principe d'une nature féminine prédéfinie. « On fabrique la féminité comme on fabrique d'ailleurs la masculinité, la virilité », rappelle-t-elle, en critiquant l'emprise masculine sur la fabrication de l'identité!

Si la personnalité change dans le temps, nous pouvons accélérer ces changements. Nous pouvons le faire en agissant sur les in-

---

1. Alexandre Jollien et Bernard Campan: <https://www.notretemps.com/famille/intergeneration/on-ne-naît-pas-soi-meme-devient-bernard-campan-alexandre-jollien-presque-43136>

## S’AFFIRMER

jonctions qui nous incitent à nous conformer systématiquement aux normes du genre. L’identité doit donc être retravaillée pour sortir par le haut des injonctions de l’éducation et du système patriarcal (et aussi matriarcal, car il y a souvent une collusion tacite des deux dans le système d’incitation à la conformité.) S’affirmer a un coût, celui de l’indépendance psychologique.

Cette idée de la construction progressive de sa personnalité a été reprise par de nombreux auteurs et philosophes, chercheurs, psychologues qui défendent cette théorie<sup>2</sup>.

Par exemple, Fran Lebowitz valide cette démarche dans *Pensez avant de parler. Lisez avant de penser*<sup>3</sup>. Elle propose de s’ouvrir à une large culture pour échapper aux injonctions corrosives de l’environnement et des biais cognitifs qu’il engendre: « Ce stratagème permettra à votre cerveau de découvrir et d’explorer d’autres concepts que ceux qu’il a forgés tout seul dans son coin... »

Cette construction progressive de sa personnalité permet de revenir sur un des sous-titres de ce livre. « Rêver de sa vie et réaliser ce rêve. » C’est bien à partir d’une réflexion étendue à tous les moments de notre vie que nous pouvons nous construire. Nous pouvons donc nous affirmer tels que nous voudrions être malgré les aléas de notre existence qui nous contraignent le plus souvent à subir plus qu’à agir, afin de définir, et finalement affirmer notre singularité.

Nous avons tendance à nous comparer à d’autres personnes. Certaines sont pour nous des modèles à suivre, d’autres au contraire sont pour nous de mauvais exemples. Les très bons paraissent souvent inatteignables. Ils ne sont pas reproductibles, car ils sont le résultat de l’histoire de chacun et d’un travail de préparation tellement important qu’il paraît illusoire de s’y atteler.

Est-ce que Simone Veil, Rosa Parks, Nelson Mandela ou le Mahatma Gandhi par exemple, sont des modèles à retenir ?

Est-ce que le charisme de Martin Luther King peut inspirer une démarche ?

- Oui ! pour leur action positive, les valeurs qui les animent, leur constance dans l'effort et pour les résultats qu'ils ont obtenus.

Est-ce que ces modèles sont reproductibles ?

- Non ! bien entendu, ils ne le sont pas en l'état. Ces typologies de comportement, ces modèles sont uniques avec leurs forces et leurs faiblesses.

Reproduire un modèle est impossible. Personne ne pourra se mettre dans la peau de Gandhi par exemple et vivre ses expériences heureuses et malheureuses qui ont forgé la force de ses convictions en faisant de lui une personne hors du commun<sup>2</sup>.

**Ce qui fait la force d'un modèle justement, c'est souvent la force des convictions, l'assurance, l'affirmation de soi.**

Si un modèle ne peut être repris tel quel, la capacité à s'affirmer par la crédibilité de ses propos et par la légitimité de son action engagée est reproductible. Nous pouvons tenter de reproduire la démarche du mahatma Gandhi même si elle ne sera jamais égale.

Être crédible par ce que l'on dit et être légitime par ce que l'on fait, peut et doit inspirer une manière de se comporter. La confiance en soi s'accroît dans l'action et par le verbe.

Cette confiance se travaille. Nous verrons que chaque personne peut développer une meilleure confiance en ses capacités. Il faudra la travailler pour la développer.

Mais il y a des limites, elles sont souvent le fait d'une volonté qui ne s'est pas totalement affirmée. C'est un point à travailler en priorité. Se donner des priorités, s'engager dans une première

---

*2. Ou l'inverse. Ces expériences ont forgé leur caractère en s'appuyant sur des convictions hors du commun. Je n'ai pas la prétention que l'une soit supérieure à l'autre en ce domaine.*

## S’AFFIRMER

action, même mineure, permet d’acquérir des petites victoires sur soi-même.

Je propose d’adopter une manière de vivre qui permet d’assimiler certaines des forces et d’aller au-delà du possible imaginable initialement par la mise en œuvre d’actions simples et progressives. L’association d’une confiance en vos capacités, la bonne santé physique et la tranquillité de l’esprit permettent d’acquérir un nouvel équilibre personnel. C’est la base de l’affirmation de soi avec la crédibilité et la légitimité que l’on acquiert dans l’action.

J’ai beaucoup d’exemples de personnes — je n’en ai cité que les plus célèbres, qui mettent en pratique des ressources psychologiques et mentales pour faire triompher leurs idées.

Je pense par exemple, sans classement ni jugement sur les personnes citées ni sur leurs actes :

- À Nelson Mandela qui a passé 27 ans en prison pour ses idées, il avait mis en place un processus particulier pour se concentrer sur la lutte pour ses idées et oublier son environnement pénitentiaire.
- Je pense aussi à Simone Veil pour faire passer sa loi sur l’avortement dont nous reparlerons. D’autres encore : Rosa Parks, dont nous reparlerons plus loin, Leïla Bekhti, Coco Chanel, George Sand, Emmeline Pankhurst, Simone de Beauvoir, mais aussi à Wangari Maathai. Toutes ont mis en œuvre un processus particulier pour se concentrer sur ce qui était leur but malgré les difficultés de s’affirmer en tant que femmes.

Plutôt que de multiplier les exemples, je préfère prendre trois portraits de personnes et expliquer comment elles font pour s’affirmer par rapport à elles, mais aussi par rapport aux autres.

## Trois portraits de personnes qui s'affirment en se préparant psychologiquement

### 1 - Celui qui switch et se reformate : Novak Djokovic

Novak Djokovic est un joueur de tennis serbe né en 1987. Il est professionnel depuis 2003. Considéré, avec Roger Federer et Rafael Nadal, comme l'un des meilleurs joueurs de tennis de tous les temps.

Novak Djokovic a gagné le tournoi de Roland-Garros en 2021. Il a mis en pratique un comportement tout à fait inhabituel pour réussir et se maintenir à la première place du classement mondial des joueurs de tennis.



**Comment fait-il ?** Il se concentre avant les matchs non sur son adversaire, mais sur sa manière de jouer et surtout sur sa détermination à marquer tous les points. Il lui arrive de perdre, alors il prend du temps pour se reconcentrer. Il se prépare physiquement, mais aussi psychologiquement avec une préparatrice psychologique qui le suit dans tous ses tournois.

#### Exemple

Lors du tournoi de Roland-Garros en 2021, à la fin du deuxième set, il s'est senti décalé. Il n'était plus en phase avec son jeu, il a perdu plusieurs balles et s'est senti déconcentré et fragilisé psychologiquement. Il a demandé à ce moment au juge de touche de profiter de la possibilité de faire un break dans les vestiaires.