

Stratégies de vie

Comment saisir la chance de vous exprimer

De nombreuses personnes se sentent parfois anxieuses ou mal à l'aise lorsqu'il s'agit de donner leur opinion.

Y aviez-vous pensé?

Vos autoverbalisations peuvent augmenter ou diminuer votre crainte de vous exprimer

Utiliser votre pouvoir

Pour certaines personnes, ce sentiment de malaise ou d'anxiété est tellement fort qu'il les empêche de prendre ce qu'elles appellent le risque de dire ce qu'elles pensent. La conséquence de la peur de s'affirmer est que vous donnez ainsi votre pouvoir, le pouvoir de vos opinions, à quelqu'un d'autre.

Le processus devient cumulatif. Chaque fois que vous vous absteniez de faire connaître vos opinions, vous sentez votre pouvoir diminuer. En sentant cette perte de pouvoir, vous continuez de ne pas vous affirmer. De plus, l'autre personne avec qui vous interagissez prend le pouvoir que vous avez abandonné et considère que c'est exactement ce que vous souhaitez.

Pourquoi les gens n'expriment pas leur opinion

De nombreuses raisons peuvent expliquer pourquoi les gens ne parviennent pas à donner leur avis. Certains deviennent si anxieux à l'idée de s'affirmer qu'ils calment leur anxiété en ne disant mot ou en émettant une remarque qui n'engage à rien.

Après l'événement, en supposant que vous êtes ce type de personne, vous regrettez votre silence et vous vous reprochez mentalement de ne pas avoir émis votre opinion. Plutôt que de vous réprimander mentalement, portez attention à ce qui peut être la source de votre anxiété dans ces situations. La source, plus souvent qu'autrement, est ce que les psychologues appellent les autoverbalisations.

Que sont les autoverbalisations?

Les autoverbalisations représentent ce que nous nous disons à nous-mêmes dans nos interactions de tous les jours avec les autres, que ce soit au travail ou dans une situation sociale.

Ce discours silencieux apparaît plutôt rapidement avant, pendant ou juste après une interaction donnée. Ces autoverbalisations expriment nos

perceptions d'un événement donné ainsi que comment nous nous sentons par rapport à la manière avec laquelle nous réagissons.

Les recherches démontrent que la nature des autoverbalisations d'une personne est l'un des facteurs les plus importants causant de l'anxiété dans les situations sociales.

Par exemple, quelqu'un dans un groupe dit une chose avec laquelle vous êtes en désaccord. Vos autoverbalisations peuvent être : "Je ne suis pas d'accord avec elle, mais si j'en parle, je vais devenir mal à l'aise devant tout le monde."

Donc vous ne dites rien, et votre prochaine autoverbalisation sera probablement "J'aurais dû donner mon avis".

Comment reconnaître vos autoverbalisations

L'une des façons de devenir conscient de vos autoverbalisations est de leur porter attention. Observez-vous pendant vos interactions avec les autres et prenez soigneusement note de ce que vous dites en vous-même. Certains trouvent utile de noter par écrit leurs autoverbalisations sous forme de scénario. Un tel scénario peut ressembler à ce qui suit :

Situation: Hier, lors d'une réunion au travail, j'ai décidé de prendre part à la discussion.

Mes autoverbalisations: Et si quelqu'un me dit que ce que je dis est inexact? Tout le monde va penser que je suis un incompetent.

Comportement: Je n'ai pas parlé.

Évaluez vos autoverbalisations

Demandez-vous si vos autoverbalisations sont basées sur la réalité ou sur des craintes non fondées. Vous pouvez également demander à des gens proche de vous ce qu'ils en pensent. Les gens sont parfois surpris de découvrir jusqu'à quel point certaines parties de leurs autoverbalisations sont irréalistes.

Prenez le scénario décrit plus haut. En évaluant ses autoverbalisations, l'auteur peut se dire: "Si quelqu'un m'indique que ce que je dis est inexact, cela peut vouloir dire que je me suis effectivement

trompé, auquel cas l'autre personne va probablement me dire pourquoi. L'autre personne aussi peut se tromper, auquel cas je peux expliquer ce que je sais. Une chose est certaine, rien dans cette situation n'indique que je suis incompetent. Il s'agit simplement d'un désaccord et une discussion honnête à propos de nos avis différents n'apportera probablement que des résultats positifs."

Comment puis-je modifier mes autoverbalisations?

Lorsque vous réalisez que vos autoverbalisations ne sont pas réalistes, vous pouvez les modifier. Commencez par prendre le temps de considérer vos autoverbalisations. Ensuite, plutôt que de vous critiquer, servez-vous des critiques constructives.

Vous pouvez vous dire, par exemple : "C'est parfaitement normal que tout le monde ne soit pas d'accord avec moi en tout temps. En fait, je vais probablement apprendre de ces désaccords. En même temps, en donnant honnêtement mon opinion, je vais peut-être aussi donner aux autres une occasion d'apprendre. Dans tous les cas, je n'ai rien à perdre."

Persistez

Vous connaissez maintenant une stratégie simple et efficace que vous pourrez utiliser la prochaine fois que vous vous sentirez anxieux ou craintif à l'idée de vous exprimer. Les techniques que nous avons décrites et illustrées vous aideront graduellement à surmonter votre anxiété et vous aideront éventuellement à vous exprimer plus facilement.

Si vous avez essayé ces suggestions et vous désirez un coup de main, vous devriez faire appel à de l'aide professionnelle. Appliquez les stratégies et observez les conséquences. Ceci vous aidera à progresser de façon efficace vers une plus grande aisance dans l'expression de vos opinions.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell