FICHE PROGRAMME

S’affirmer sainement au travail : tous gagnants

Module adaptatif | ~20 min

Presque tous les collaborateurs se jugent assertifs — 88 % selon une étude récente — mais plus de la moitié reconnaissent avoir manqué des opportunités faute de s'être affirmés. Ce module travaille l'affirmation saine à partir des trois attitudes qui mènent à l'impasse — manipulation, fuite, agressivité — repérables à leurs phrases types, chacune avec sa porte de sortie. Avec deux mises au point précieuses : passer son chemin n'est pas fuir, exprimer sa colère n'est pas agresser.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître les trois attitudes qui mènent à l'impasse — manipulation du polisson, fuite du paillasson, agressivité du hérisson — à leurs phrases types.

02 Pratiquer l'assertivité : parler en « je », exprimer ses besoins avec clarté et chercher des solutions gagnant-gagnant.

03 Distinguer passer son chemin de la fuite, et la saine colère qui pose des limites de l'agression.

04 Sortir de chaque impasse — jouer franc jeu, oser affirmer, apaiser son stress — et rester assertif jusque face à l'IA.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut exprimer ses besoins et ses désaccords avec clarté, dans le respect de chacun.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l’apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l’entraînement.
2. **Vidéo d’expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l’autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l’apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l’engagement formulé et, le cas échéant, les activités d’apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d’au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Modèle polisson / paillasson / hérisson (manipulation / fuite / agressivité) — dans la lignée des approches type Thomas Gordon
- Communication en « je » — technique classique d'assertivité (proche de la Communication NonViolente)
- Gagnant-gagnant — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Acuity Training (sondage de 500 salariés) — 88 % des collaborateurs se jugent assertifs mais 55 % reconnaissent avoir manqué des opportunités par manque d'affirmation
- Métaphore « polisson / paillasson / hérisson » (manipulation / fuite / agressivité) — dans la lignée des travaux de Thomas Gordon
- Études académiques sur l'assertivité (personnel infirmier et cadres) — association entre affirmation de soi et moindre épuisement professionnel
- Eiko Suzuki et al., « Relationship between assertiveness and burnout among nurse managers », Japan Journal of Nursing Science (2009, 172 cadres infirmiers) : plus l'assertivité est élevée, plus le burnout est faible — le risque baisse de 26 % par tranche de 10 points d'assertivité

- Module créé par Afthonios.com.
- Contenu vérifié le 13/10/2026