



# LE COMPORTEMENT AGRESSIF

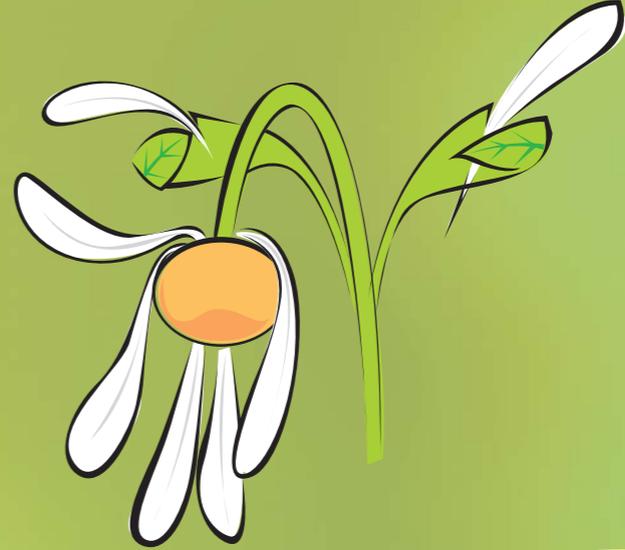


- Ne pense qu'à lui-même et ne tient pas compte des autres.
- Ne voit pas les besoins, sentiments et droits des autres.
- Communication clairement et directement ce qu'il souhaite, sans considérer les autres.
- Peut menacer, punir, ridiculiser, humilier, rabaisser l'autre pour arriver à ses fins.
- Peut opter pour des comportements manipulateurs : flatteries, chantages ou commentaires culpabilisants.
- Blesse les autres en ne les respectant pas et en décidant à leur place.
- Atteint souvent ses objectifs, mais au détriment de ses relations.
- Suscite des sentiments de peur, d'amertume et de frustration chez les autres.
- Se retrouve souvent seul et déprimé.

# LE COMPORTEMENT AFFIRMATIF



- Pense d'abord à lui-même, tout en tenant compte des autres.
- Identifie, reconnaît et exprime ce qu'il veut, pense de façon respectueuse.
- Reste intéressé aux droits, besoins et sentiments des autres.
- Fait valoir ses points de vue, se défend, s'exprime sans détour et fait ses propres choix.
- Permet de réaliser son plein potentiel, d'exprimer sa créativité, de protéger son espace vital et de maintenir une bonne santé.
- Se valorise et s'estime, même si ses objectifs ne sont pas toujours atteints.
- Favorise des relations épanouissantes où se développe la confiance mutuelle.
- Favorise la possibilité d'entente ainsi que la capacité de faire des compromis et d'accepter la différence.
- S'attire l'estime et le respect des autres.



# LE COMPORTEMENT PASSIF

- Pense d'abord aux autres en s'oubliant.
- Ne tient pas compte de ses besoins, de ses sentiments et de ses droits, ou ne leur accorde que peu d'importance par rapport à ceux des autres.
- Éprouve de la difficulté à reconnaître ce qu'il veut, pense et ressent.
- Peut devenir trop inhibé pour pouvoir s'exprimer, laisse les autres choisir à sa place.
- Se renie, s'efface ou se cache dans le but d'éviter le conflit.
- Difficulté à prendre des initiatives pour atteindre ses objectifs, vit de l'impuissance et se perçoit comme une victime.
- Peut se sentir frustré, angoissé et déprimé.
- Finit par irriter les autres et attirer leur mépris.