



# Assertivité

31 langues

Article Discussion

Lire Modifier Modifier le code Voir l'historique Outils

L'**assertivité**, ou **comportement assertif**, est un concept de la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle introduit par le psychologue **new-yorkais Andrew Salter** <sup>(en)</sup><sup>1</sup>[réf. à confirmer] désignant la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui. Il a été développé à partir de 1958 par **Joseph Wolpe**<sup>2</sup>, psychiatre et professeur de médecine américain, qui le décrivait comme une « expression libre de toutes émotions vis-à-vis d'un tiers, à l'exception de l'anxiété ». Plusieurs ouvrages de vulgarisation ont été publiés dans la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle pour faire la promotion de l'assertivité, en particulier dans le cadre du **développement personnel**<sup>N 1</sup>.

## Origines [ modifier | modifier le code ]

Le mot assertivité vient de l'anglais *assertiveness*, substantif formé à partir du verbe « *to assert* » : affirmer, assertion, s'affirmer, défendre ses droits, défendre son opinion. *Assertiveness* peut se traduire en français par *affirmation de soi*.

Le premier ouvrage en français sur l'assertivité est "*Comment s'affirmer – l'assertivité au quotidien*" d'Éric Schuler (édition d'Organisation, 1992).

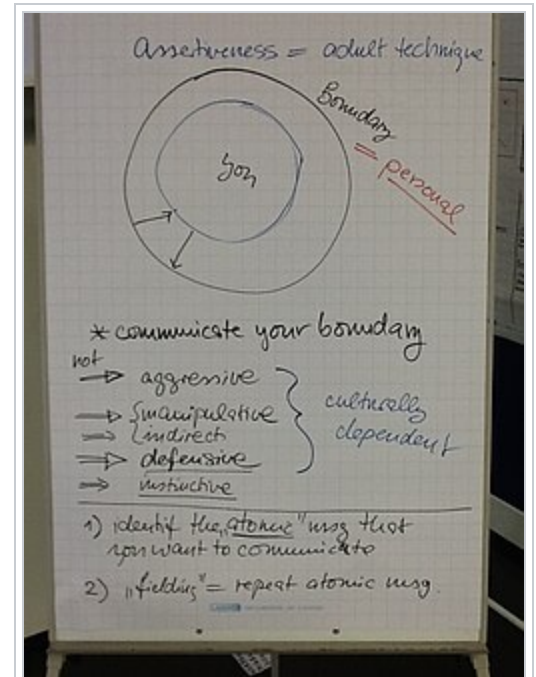
## Définition [ modifier | modifier le code ]

L'assertivité est considérée comme l'art de faire passer un message difficile sans passivité mais aussi sans agressivité.

Certaines écoles de pensée proposent des variations de cette définition comme dans les principes de l'**honnêteté radicale** ou encore de l'**École de Palo Alto** qui prônent que l'on doit toujours dire ce que l'on pense.

Dans le cadre des **relations humaines**, l'assertivité est présentée comme un comportement qui s'appuie sur le refus d'avoir recours à trois comportements types à effets négatifs :

- les comportements d'**agression** (ou de **domination** par la force) ;
- les comportements de **soumission**, qui peuvent se matérialiser par la fuite ou l'abandon ;



Université d'été BSEL 2013 –  
Affirmation de soi et types négatifs  
(Jour 3)

- les comportements de manipulation (ou de [domination](#) par la ruse), parfois exprimés sous forme de [manipulations mentales](#).

Le choix d'un comportement assertif suivra l'adoption de la « [position de vie](#) » correspondante.

L'assertivité est étudiée dans des domaines tels que la [psychologie sociale](#) ou le [management](#).

## Applications [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

Considérée comme fondamentale pour la [communication non violente](#), elle produirait un effet d'entraînement sur le ou les interlocuteurs et permettrait d'accroître la qualité de la relation et la compréhension mutuelle<sup>3</sup>[\[source insuffisante\]](#), tout en enclenchant un [cercle vertueux](#).

Bien que l'assertivité ne soit pas une technique mais une attitude, elle permettrait de développer des techniques pour la mettre en œuvre.

## Management [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

Les compétences liées à l'assertivité sont<sup>4</sup>[\[réf. non conforme\]](#) :

- se respecter et se faire respecter ;
- développer une bonne assurance personnelle ;
- identifier ses attitudes les plus fréquentes ;
- savoir faire face à des comportements passifs, agressifs et manipulateurs ;
- communiquer efficacement.

## Techniques considérées comme assertives [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

La technique dite du *fogging* consiste à commencer par trouver un terrain d'entente en isolant des points sur lesquels un accord est possible, avant de contredire la partie du discours à laquelle on s'oppose[\[réf. souhaitée\]](#).

La technique dite du « disque rayé » consiste simplement à répéter une requête à chaque fois que l'on est confronté à une résistance illégitime. Le terme évoque les [disques microsillons](#) dont la surface rayée reproduit en boucle la même séquence sonore indéfiniment. L'un des inconvénients de cette pratique est que la requête perd de sa force à mesure qu'elle est répétée, ce qui peut alors se retourner contre son utilisateur qui doit avoir à sa disposition des mesures répressives[\[réf. souhaitée\]](#). Un autre inconvénient est que, à l'inverse de son objectif, cette pratique peut dans certains cas être considérée comme agressive ou bien interprétée comme une tentative de manipulation.

La technique de la « requête négative »<sup>5</sup> consiste à demander un surplus de critiques, plus spécifiques.

La technique de l'affirmation par le « Je » permettrait de formuler ses souhaits et ses opinions sans exprimer de jugement sur les autres points de vue.

## Analyse transactionnelle [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

Dans le point de vue de l'analyse transactionnelle, la [position de vie](#) de l'assertif correspond au « je suis OK, vous êtes OK » (relation idéale selon l'[analyse transactionnelle](#)). L'assertif postule le respect réciproque des opinions : ce n'est pas parce que moi j'aime telle chose que les autres ont tort de ne pas l'aimer.

Schéma ci-contre : Comportements humains et positions de vie

- Je suis OK, vous êtes OK : Assertivité
- Je suis OK, vous n'êtes pas OK : Agression (ou domination par la force) / Manipulation (ou domination par la ruse)
- Je ne suis pas OK, vous êtes OK : Soumission
- Je ne suis pas OK, vous n'êtes pas OK : Abandon

## Critiques de ces techniques [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

Selon certains auteurs, les techniques dites assertives sont parfois sujettes à caution si leur utilisation doit conduire à une forme de manipulation<sup>6</sup>, ce qui serait en profonde contradiction avec le premier principe qui consiste justement à refuser ce comportement.

Si l'assertivité est l'art de la concession et du compromis, le fait de réduire l'assertivité à des « trucs et astuces » est parfois considéré comme une perversion du sens au risque de tomber dans la caricature. Créer des techniques ou méthodes à partir de l'assertivité présenterait donc le risque d'entrer en contradiction avec la définition même de l'assertivité.

Dans les années 1970 et 1980, alors que l'assertivité était populaire, certains participants de stages « devaient faire des choses révoltantes au nom de l'assertivité, comme répéter froidement à quelqu'un une demande jusqu'à ce qu'ils obtiennent ce qu'ils voulaient »<sup>7</sup>.

Le philosophe [Vincent Cespèdes](#) critique « l'assertivité érigée en dogme », « contrôle des effusions et bienséance des conflits : le nirvana managérial. Peu importe s'il fait les délices de chefs d'équipe pervers-manipulateurs, jusqu'à pousser des salariés au [burn out](#), en toute courtoisie »<sup>8</sup>.

## Notes et références [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

### Notes [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

- ↑ Voir les ouvrages sur l'[estime de soi](#) de [Christophe André](#), de [Guy Corneau](#), sur la relation de couple de [Serge Hefez](#).

### Références [ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

---

- ↑ Selon Thierry Tournebise : [Assertivité : L'affirmation de soi dans le respect d'autrui, caractère dynamique et spontané](#) [[archive](#)] sur maieusthesie.com.
- ↑ (en) Wolpe, J. (1958) *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, California: Stanford University Press, 1958, 53-62
- ↑ [David Servan-Schreiber sur Guerir.fr](#) [[archive](#)].

- ↑ Définition selon des centres privés de formation professionnelle (Métamorphose, *Diamond Learning*, Go4it, Danthros Formations).
- ↑ (en) Smith, M.J. *When I say no, I feel guilty* 1975.
- ↑ (en) Sue Bishop, *Develop Your Assertiveness* (2006) p. 13.
- ↑ (en) Mark Mark Eisenstadt, *Freedom from Agoraphobia* (2003) p. 203.
- ↑ Vincent Cespedes,« L'assertivité, un procédé très puritain de robotisation des échanges » [archive], *L'Obs*, 2014.

Voir aussi  [ modifier  | modifier le code ]

## Bibliographie francophone  [ modifier  | modifier le code ]

### Ouvrages de vulgarisation  [ modifier  | modifier le code ]

- Sylvie Grivel, *Être soi dans ses relations – Développer son assertivité en entreprise*, Eyrolles et Éditions d'Organisation, 2009.
- Gilles Prod'homme, *S'affirmer sans s'imposer – Techniques d'affirmation de soi pour gérer les conflits et établir des relations positives* ( éd. Dunod, 2003).
- Éric Schuler, *Comment s'affirmer – l'assertivité au quotidien* ( éd. d'Organisation, 1992) et *Prenez votre vie en main – l'assertivité dans la vie personnelle* ( éd. d'Organisation, Paris, 1993).
- J.-P. Lourson et P. Zimmer, *Comment survivre dans ce monde hypocrite – Guide pratique à l'usage des débutants* ( éd. Hors-collection / Les presses de la Cité, Saint-Amand Montrond, 1993).
- Ed.-M. Lipiansky & D. Picard, *Relations et communication interpersonnelles* ( éd. Dunod, 2000).
- François Aélion, *Manager en toutes lettres : Guide d'action et de culture autour de 150 situations professionnelles* (préface d'Hervé Sérieyx, Éditions d'Organisation, 2005).
- Dominique Chalvin**, *L’Affirmation de soi – Mieux gérer ses relations avec les autres* (ESF éditeur, 2004).
- Élisabeth Couzon et Agnès Nicoulaud, *S'estimer pour réussir – Guide pratique de l'estime de soi* (ESF éditeur, 2004).
- Christine Rubaud et Jean-Dominique Chiffre, *L’Affirmation de soi* ( éd. Bernet Dalino, 1995).
- René de Lassus, *Oser être soi-même*, Marabout.

### Ouvrages scientifiques et universitaires  [ modifier  | modifier le code ]

- L'assertivité est-elle une compétence favorisant le leadership ?**[PDF]  [archive] École d'enseignement et de promotion sociale

## Bibliographie anglophone  [ modifier  | modifier le code ]

- Bower S. A. & Bower G. H. : *Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change*. (2nd ed. Reading, MA: Addison Wesley, 1991).
- Robert E. Alberti and Michael L. Emmons : *Your Perfect Right : A Guide to Assertive Living*. (6th ed. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1992).

### Articles connexes  [ modifier  | modifier le code ]

- Négociation contributive**
- Communication** | **Communication non violente** | **Mode alternatif de résolution des conflits** | **Médiation interculturelle** | **Relation humaine** | **Relation interpersonnelle**

Sur les autres projets Wikimedia :  
***Assertivité***, sur Wikimedia Commons  
***assertivité***, sur le Wiktionnaire

- [Agression](#) | [Domination](#) | [Manipulation mentale](#) | [Analyse transactionnelle](#) | [Psychologie humaniste](#) | [Psychologie sociale](#) | [Psychologie du développement](#) | [Estime de soi](#) | [Timidité](#) | [Empathie](#) | [Perception](#)
- [Éthique de réciprocité](#)
- [Management](#)
- [Gagnant-gagnant](#)
- [Intelligence émotionnelle](#)
- [Psychothérapie cognitivo-comportementale](#)

## Liens externes

[ [modifier](#) | [modifier le code](#) ]

- Ressources relatives à la santé ℹ : [Medical Subject Headings](#)  • [PatientLikeMe](#)
- Notice dans un dictionnaire ou une encyclopédie généraliste ℹ : *[Gran Enciclopèdia Catalana](#)*  [[archive](#)]
- Notices d'autorité ℹ : [BnF](#)  ([données](#)  ) • [LCCN](#)  • [GND](#)  • [Israël](#)  • [Tchéquie](#)

 [Portail de la psychologie](#)

 [Portail de la paix](#)

Catégories : [Concept de psychologie](#) | [Psychologie sociale](#) | [Psychologie humaniste](#)  
| [Gestion des ressources humaines](#) | [Négociation](#) | [Mode alternatif de règlement des conflits](#)  
| [Désobéissance civile](#) | [Développement personnel](#) | [Trait de personnalité](#)  [[+](#)]

La dernière modification de cette page a été faite le 26 novembre 2025 à 15:24.

**Droit d'auteur** : les textes sont disponibles sous [licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions](#) ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les [conditions d'utilisation](#) pour plus de détails, ainsi que les [crédits graphiques](#). En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez [comment citer les auteurs et mentionner la licence](#).

Wikipedia® est une marque déposée de la [Wikimedia Foundation, Inc.](#), organisation de bienfaisance régie par le paragraphe [501\(c\)\(3\)](#) du code fiscal des États-Unis.

[Politique de confidentialité](#) [À propos de Wikipédia](#) [Avertissements](#) [Contact](#) [Contacts juridiques & sécurité](#) [Code de conduite](#)

[Développeurs](#) [Statistiques](#) [Déclaration sur les témoins \(cookies\)](#) [Version mobile](#)

