

## Être soi dans ses relations

Qu'il s'agisse de la vie professionnelle ou personnelle, "être soi" est un concept bien plus complexe qu'il n'y paraît ! Affirmer ses limites, défendre ses droits, exprimer ses avis et faire face à l'autre, surpasser l'agressivité ou la manipulation, autant de clés dans la communication quotidienne, qu'il est souvent difficile de maîtriser. Sylvie Grivel, formatrice et coach, est initiée à la programmation neuro-linguistique (PNL) et l'analyse transactionnelle. Elle propose dans cet ouvrage une "checklist" des éléments à contrôler pour s'affirmer dans ses relations, en prenant appui sur la notion d'assertivité. Traduit de l'anglais et signifiant "s'affirmer, défendre ses droits", ce concept est né des

mouvements pacifistes aux États-Unis, initiés par Gandhi et Martin Luther King quand les minorités cherchaient l'égalité des droits. L'auteur nous le livre ici dans le but d'instaurer des relations authentiques et un climat constructif, afin de maîtriser ses interactions professionnelles.

**Notre avis :** Avec ses tests d'auto-diagnostic et ses schémas, ce livre permet d'entrer avec simplicité dans la démarche pédagogique qui doit nous former encore à ce qui est pourtant l'essentiel : vivre avec les autres et exister parmi eux.

*Être soi dans ses relations, développer son assertivité en entreprise*, par Sylvie Grivel, aux éditions Eyrolles 180 pages, 23 euros.

