



# S'asseoir conjugaison : formes correctes et pièges à éviter

Vérifiez vite la conjugaison de s'asseoir : je m'assieds ou je m'assois, temps utiles, participe passé et règle de cohérence.

orthographe-francais

**Le verbe pronominal s'asseoir se conjugue avec l'auxiliaire être et admet deux formes correctes au présent : je m'assieds et je m'assois. Le point clé est de rester cohérent dans la même série, avec le participe passé assis au passé composé.**

Je vois souvent la même hésitation en révision : faut-il écrire je m'assieds ou je m'assois ? La bonne nouvelle, c'est que les deux se défendent. La mauvaise, c'est qu'une copie mélangeant les séries donne une impression de flou, même si la grammaire reste globalement admise. Avec mon réflexe d'ingénieur, je regarde ce qui rapporte vraiment : connaître les formes fréquentes, repérer ce qui change entre les deux conjugaisons, et sécuriser les temps utiles à l'écrit. Pour un contrôle, un bac blanc ou un mail soigné, il faut surtout aller vite sans fabriquer de faute évitable.

## En bref : les réponses rapides

**Faut-il écrire s'asseoir ou s'assoir aujourd'hui ?** — La forme de référence reste s'asseoir. La graphie s'assoir peut se rencontrer, mais elle est moins attendue dans un cadre scolaire ou soigné.

**Quel est le participe passé de s'asseoir ?** — Le participe passé est assis. Avec le verbe pronominal, on écrit par exemple : elle s'est assise, ils se sont assis.

**Pourquoi y a-t-il deux conjugaisons pour s'asseoir ?** — Le verbe conserve deux séries issues de son histoire et de l'évolution de l'usage. Les grammaires et dictionnaires admettent encore ces variantes.

**Quelles formes de s'asseoir faut-il apprendre en priorité ?** — Le présent, le passé composé, l'imparfait, le futur simple et l'impératif suffisent pour couvrir l'immense majorité des usages scolaires et quotidiens.



## Quelle est la conjugaison de s'asseoir ?

La **s'asseoir conjugaison** admet aujourd'hui **deux séries correctes** : **je m'assieds** et **je m'assois**. Le verbe **s'asseoir**, verbe pronominal du **3e groupe** construit sur *asseoir*, se conjugue avec l'auxiliaire **être** et garde pour **participe passé assis**. En pratique, pour écrire juste vite, il faut surtout verrouiller **s'asseoir au présent**, l'imparfait, le futur simple, **s'asseoir au passé composé** et l'impératif.

Les grands ouvrages de référence en **français** admettent la double conjugaison à l'**indicatif** présent et dans quelques formes associées. La variation utile, celle qui fait perdre ou gagner du temps le jour J, tient surtout à la série en *-ieds* face à la série en *-ois*. On écrit donc **je m'assieds** ou **je m'assois**, *tu t'assieds* ou *tu t'assois*, *il s'assied* ou *il s'assoit*; en revanche, *nous nous asseyons* et *vous vous asseyez* ne changent pas. Même logique au futur : *je m'assiérai* ou *je m'assoirai*. À l'imparfait, pas d'hésitation : *je m'asseyais*. Au passé composé, l'auxiliaire est **être** : *je me suis assis*, *elle s'est assise*. Mon conseil d'ingénieur devenu tuteur : à l'examen, choisissez une série et tenez-la, parce que la cohérence paie plus que la sophistication.

Temps / mode	Série en -ieds	Série en -ois
Présent	je m'assieds, tu t'assieds, il s'assied	je m'assois, tu t'assois, il s'assoit
Présent, 4e et 5e pers.	nous nous asseyons, vous vous asseyez	nous nous asseyons, vous vous asseyez
Imparfait	je m'asseyais	je m'asseyais
Futur simple	je m'assiérai	je m'assoirai
Passé composé	je me suis assis	je me suis assis
Impératif	assieds-toi, asseyons-nous, asseyez-vous	assois-toi, asseyons-nous, asseyez-vous

**À retenir** : la vraie zone de doute porte surtout sur *je m'assieds* / *je m'assois* ; le **participe passé assis** et l'auxiliaire **être** ne changent jamais.

Exemple : *Je me suis assis au premier rang, puis je m'assiérai près de la fenêtre demain.*



⚠ Ne mélangez pas les séries dans la même copie : *je m'assois* puis *nous nous asseyons*, oui ; *je m'assieds* puis *j'assoirai*, possible mais moins net si vous hésitez.

## Je m'assois ou je m'assieds : quelle forme choisir ?

On peut écrire **je m'assois** ou **je m'assieds** : les deux formes sont correctes. La différence tient surtout à la série de conjugaison choisie. En pratique, le vrai critère est la **cohérence rédactionnelle** : dans un même devoir, mieux vaut garder la même logique que mélanger des formes au hasard.

Pour **comment écrire s'asseoir**, retenez l'essentiel utile : au présent, l'**usage courant** donne souvent **il s'assoit, on s'assoit, nous nous asseyons, vous vous asseyez, ils s'asseient**. La série concurrente existe aussi : *je m'assieds, tu t'assieds, il s'assied*. Les deux passent en contexte scolaire si l'ensemble reste propre. Côté **orthographe**, la forme de référence est **s'asseoir**. La question **s'asseoir ou s'assoir** revient souvent : *s'assoir* a circulé, notamment avec la **réforme orthographique**, mais **s'asseoir** reste la graphie la plus sûre à l'écrit, celle qui évite les discussions inutiles en copie.

Point	Forme à privilégier	Remarque
Infinitif	<b>s'asseoir</b>	Graphie de référence
Présent courant	je m'assois, <b>il s'assoit, on s'assoit</b>	Très fréquent
Présent alternatif	je m'assieds, il s'assied	Plus marqué, parfois plus soutenu
Pluriel stable	nous nous asseyons, vous vous asseyez, ils s'asseient	Formes usuelles à mémoriser

**À retenir** : en copie, choisissez une série et tenez-la. *Je m'assois* avec *nous nous asseyons* fonctionne très bien ; *je m'assieds* est correct aussi, mais évitez de passer de l'un à l'autre sans raison.

Exemples naturels : *Je m'assois près de la fenêtre. Il s'assoit au premier rang. Nous nous asseyons dès l'ouverture.*



△ Le piège classique n'est pas la double conjugaison, mais le mélange : *je m'assieds* puis *il s'assoit* dans la même phrase. Autre faute fréquente : écrire *s'asseoir* quand on veut une forme standard. En **registre soutenu** comme en usage scolaire, **s'asseoir** reste le choix le plus rentable.



□ *Stop Saying "Je m'assis"! | Conjugue correctement "s'asseoir" — frenchkadeh*

## Pourquoi asseoir prend un e et comment éviter les fautes fréquentes ?

Le **e** de **asseoir** vient de l'**infinitif** retenu par l'orthographe française, pas seulement du son entendu. C'est ce décalage qui crée les erreurs. Pour aller vite, mémorisez trois repères : **s'asseoir**, **assis**, et une forme courante admise comme *je m'assois* ou *je m'assieds*.

Si vous vous demandez **Pourquoi asseoir prend un e**, la réponse est simple : le verbe s'écrit avec le **radical** de l'infinitif *asseoir*, dans la même famille que *siège*, *assis*, *asseyez-vous*. L'oreille pousse vers *s'asseoir*, mais cette graphie est fautive. Pour savoir **comment s'écrit le verbe s'asseoir**, partez toujours de l'infinitif, puis vérifiez si l'emploi est **pronominal** ou non. *Asseoir quelqu'un* est un **verbe transitif** : on assoit un enfant sur une chaise. *S'asseoir* est un **verbe pronominal** : on s'assoit quelque part. Ensuite, choisissez une série cohérente : *je m'assois / tu t'assois / ils s'assoient*, ou *je m'assieds / tu t'assieds / ils s'assiedent* n'existe pas, donc attention. Au passé composé, avec le pronominal, l'**auxiliaire être** s'impose : *elle s'est assise*, jamais *elle a assis* dans ce sens.

Point de contrôle	Forme correcte	Faute fréquente
Infinitif	<b>s'asseoir</b>	s'asseoir
Présent usuel	je m'assois / je m'assieds	je m'assoie
3e personne pluriel	ils s'assoient	ils s'assoientes
Passé composé	elles se sont assises	elles ont assis
Sens	asseoir quelqu'un / s'asseoir ici	confondre les deux

**À retenir :** pour limiter les **fautes fréquentes s'asseoir**, gardez 4 réflexes : l'**apostrophe** dans *s'asseoir*, le **e** de l'infinitif, une seule série au présent dans la phrase, et le participe passé *assis* avec le bon **accord**. La vraie **différence entre asseoir et s'asseoir** tient au sens : faire asseoir quelqu'un, ou se mettre soi-même en position assise.

On écrit : *Va t'asseoir, Je me suis assis au fond, Ils s'assoient trop près, Le professeur a assis les élèves, Elle s'est assise, Nous nous asseyons.*

△ Les pièges qui coûtent le plus : *s'asseoir* sans **e**, oubli de l'**apostrophe**, *je m'assoie*, confusion de sens entre *asseoir* et *s'asseoir*, et mauvais auxiliaire au passé composé. En pratique, je conseille ce test express : partir de l'infinitif, vérifier le pronom, choisir la série, puis contrôler *assis*.

## Les temps vraiment utiles de s'asseoir pour l'école et l'usage courant

Pour bien écrire **s'asseoir**, inutile de mémoriser toute la machine verbale au même niveau. Le meilleur ratio temps gagné/points gagnés repose sur cinq temps : **présent**, **passé composé**, imparfait, futur simple et impératif. Ce noyau couvre l'essentiel des copies, des consignes, des dialogues et des rédactions courantes, bien avant les formes rares.

En pratique, la **s'asseoir conjugaison présent** rapporte le plus, car c'est là que tombent les hésitations visibles : *je m'assieds* ou *je m'assois*, *nous nous asseyons*, *vous vous asseyez*. Le **passé composé** arrive juste derrière, avec des formes très fréquentes comme *il s'est assis* et *ils se sont assis*. Pour **comment conjuguer s'asseoir** vite, je conseille une révision en 10 minutes : apprendre 6 formes du présent, 2 formes de **s'asseoir au passé composé**, 2 tournures de **s'asseoir à l'impératif** — *assieds-toi* et *asseyez-vous* — puis vérifier l'imparfait, souvent plus stable : *je m'asseyais*, *nous nous asseyions*. Le **futur simple** sert aussi souvent : *je m'assiérai* ou *je m'assoirai*. En revanche, passé simple et subjonctif imparfait ont un rendement faible hors littérature ou concours ciblés.

Les pages complètes de **Le Conjugueur**, **Larousse**, **Bescherelle**, **Le Nouvel Obs** ou **Le Monde.fr** sont excellentes pour vérifier une forme, moins pour mémoriser vite. Avant une dictée ou une rédaction, gardez une checklist mentale simple : double forme admise au présent et au futur, participe passé *assis*, auxiliaire *être*, et impératif sans faute de terminaison. C'est sobre, mais rentable.



## **s'asseoir définition**

Le verbe pronominal « s'asseoir » signifie prendre place en position assise, sur une chaise, un banc ou toute autre surface. En français courant, il peut aussi vouloir dire se poser quelque part. C'est un verbe du 3e groupe, connu pour ses variantes de conjugaison, notamment « je m'assieds » et « je m'assois ».

## **Pourquoi asseoir prend un e ?**

« Asseoir » prend un e parce qu'il vient de l'ancien français et a conservé une construction irrégulière. Dans l'usage moderne, on rencontre deux séries de formes : « j'assieds » et « j'assois ». Le e apparaît dans certaines formes du radical, comme « assieds », selon l'évolution historique du verbe et les habitudes de la langue.

## **Comment on écrit je m'assois ?**

On écrit « je m'assois » avec une apostrophe à « m' » devant le verbe, car le mot suivant commence par une voyelle. Cette forme est correcte au présent de l'indicatif. On peut aussi écrire « je m'assieds », qui est également admis. En pratique, « je m'assois » est très fréquent dans le français actuel.

## **Comment s'écrit le verbe s'asseoir ?**

Le verbe s'écrit « s'asseoir », avec apostrophe après le s, deux s, puis e-o-i-r. À l'infinitif, c'est la forme de base. Je conseille de bien le distinguer de ses formes conjuguées, car c'est là que les erreurs arrivent le plus souvent : « je m'assois », « nous nous asseyons », « ils s'assoient ».

## **Comment se conjugue le verbe s'asseoir au présent ?**

Au présent, on peut conjuguer « s'asseoir » de deux façons admises. Forme courante : je m'assois, tu t'assois, il s'assoit, nous nous asseyons, vous vous asseyez, ils s'assoient. Variante : je m'assieds, tu t'assieds, il s'assied, nous nous asseyons, vous vous asseyez, ils s'asseient ou s'assoient selon l'usage.

## **Comment on dit s'asseoir en français ?**

En français, on dit « s'asseoir » pour parler du fait de prendre place. Dans la langue courante, on entend aussi l'impératif « assieds-toi » ou « assois-toi », même si « assieds-toi » est souvent jugé plus soigné. Les deux familles de formes existent, donc il faut surtout rester cohérent dans une même phrase ou un même texte.

## **Où s'asseoir ?**

On peut s'asseoir sur une chaise, un fauteuil, un banc, un canapé ou au sol selon le contexte. Si la question porte sur la langue, « où s'asseoir » s'emploie pour demander



l'endroit adapté pour prendre place. En examen, retenez surtout que « s'asseoir » exprime l'action de se mettre en position assise quelque part.

## Quelle est la conjugaison du verbe s'asseoir ?

La conjugaison de « s'asseoir » est irrégulière et admet plusieurs formes. Les plus utiles à retenir sont : présent « je m'assois » ou « je m'assieds », imparfait « je m'asseyais », futur « je m'assiérai » ou « je m'assoirai », passé composé « je me suis assis ». C'est un verbe pronominal du 3e groupe.

Retenez l'essentiel rentable : s'asseoir accepte deux séries, je m'assieds et je m'assois, avec l'auxiliaire être et le participe passé assis. En pratique, choisissez une forme, gardez-la du début à la fin, et maîtrisez surtout le présent, l'imparfait, le futur et le passé composé. Si vous révisez pour un examen, faites une mini-fiche avec 5 lignes modèles : c'est le meilleur ratio temps passé versus points sécurisés.

*Mis à jour le 04 mai 2026*

[Continue sur blog-orthographique.fr](https://blog-orthographique.fr)

Blog Orthographique - Document pédagogique