

# Apprendre à s'affirmer sans culpabiliser

ma parenthèse  
COCOON



**Dire non, c'est poser ses limites pour préserver son bien-être !** Pourtant, refuser une demande peut être difficile, surtout si l'on craint de décevoir ou d'être mal perçu(e). Ce guide vous donne des clés pour vous affirmer avec bienveillance.

## Les phrases clés pour dire non avec bienveillance

### À un proche

*"J'ai besoin de temps pour moi aujourd'hui, on se voit une autre fois ?"*

### Face à une invitation

*"Merci pour l'invitation, mais je vais devoir décliner cette fois-ci."*

### Face à un vendeur ou démarcheur

*"Je vais y réfléchir, mais je préfère ne pas prendre de décision maintenant."*

### Au travail

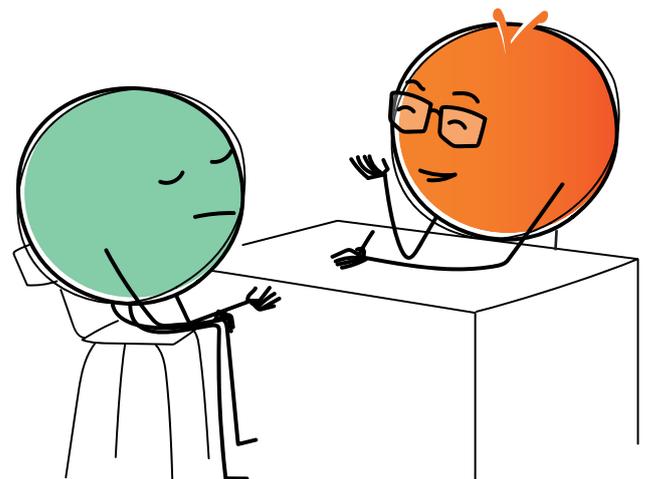
*"Je comprends que ce soit important, mais je ne peux pas prendre cette tâche en plus pour l'instant."*

### Face à une demande insistante

*"Je ne suis pas à l'aise avec ça, merci de respecter mon choix."*

## Exercice pratique : le challenge pour oser dire non

- ✓ Pendant une semaine, **identifiez les situations** où vous dites "oui" alors que vous aimeriez dire "non".
- ✓ Notez **comment vous vous sentez** après avoir accepté une demande par obligation.
- ✓ **Testez l'une des phrases clés** ci-dessus dans une situation du quotidien.



### Le petit coup de 👍

À lire "**Cessez d'être gentil, soyez vrai !**" de Thomas d'Ansembourg et Guy Corneau. Apprendre à dire non, c'est d'abord écouter et respecter ses propres besoins. À travers des exemples percutants, ce livre nous invite à nous affirmer avec authenticité !