



Apprendre à dire non pour se dire *oui!*

5 EXERCICES ASTUCIEUX POUR RÉUSSIR



CAHIER D'AUTO-COACHING

de motivation, de bonne humeur et plus si affinités



Un cahier fait pour toi et surtout par toi pour avancer à petits pas, à coup sûr vers une vie qui donne du sens !





A PROPOS DU COPYRIGHT ET DE LA PROPRIETE INTELLECTUELLE

Je mets du coeur et passe du temps à rédiger ces cahiers d'auto-coaching. s'il te plait ne le duplique pas sans mon autorisation

Tous les droits de propriété intellectuelle des cahiers et supports d'autocoaching Passages insolites ainsi que ses contenus (écrits, audios, vidéos) appartiennent exclusivement à Bénédicte VASSARD et à la Compagnie des transitions. Toute reproduction, utilisation ou modification partielle ou totale d'un de ses éléments, sous quelque forme que ce soit, ne peut être effectuée sans autorisation expresse de Bénédicte Vassard qui se réserve le droit d'engager des poursuites au titre de la propriété intellectuelle.

Le Client et l'Abonné se voient accorder une licence limitée, incluant la consultation et l'utilisation des supports à titre personnel, incluant la possibilité d'en télécharger certains contenus.

Cette licence exclut tout usage des cahiers ou supports d'autocoaching passages insolites à des fins commerciales ou de revente, toute récupération et utilisation des supports, questionnaires, toute reproduction, duplication, copie, vente, ou tout usage dérivé des workbooks ou de ses contenus sans autorisation expresse de Bénédicte VASSARD ou de La Compagnie des transitions.

Il est également interdit d'envoyer, de diffuser, d'échanger ou de partager les cahiers et supports ainsi que ses contenus avec une tierce personne. Si tu as dans ton entourage (collègue, client, ami, famille) à qui ce cahier serait utile, merci de respecter le travail et les droits de propriété intellectuelle qui s'appliquent. invite-les à se rendre sur le site passages-insolites, afin qu'ils puissent s'inscrire pour le recevoir ou prendre connaissance de mes offres.

*Merci par avance de ta compréhension
Bonne réflexion & introspection*

Bénédicte



Bonjour chère passagère et passager !

Je te souhaite la bienvenue dans ce cahier d'autocoaching «Apprendre à dire **NON** pour se dire **OUI**».

Je te félicite pour cette démarche qui prouve que tu as aujourd'hui envie de penser à toi, non pas dans une démarche ou une perspective égoïste, mais comme une étape pour prendre du temps pour toi, te (re)connecter à toi, et ainsi mieux te confronter au monde et exister !

Vaste programme me diras tu ! Mais qu'existe-t-il de plus beau finalement que se sentir pleinement soi-même ?

Tu es prêt(e) ? On y va !

Avant de prendre le passage...

Généralement, quand tu décides d'aller quelque part, tu aimes connaître la destination, mais aussi le chemin !

Voici donc comment je te propose de rejoindre la destination «vers TOI-meme» en passant par cinq étapes. Elles t'apprendront ou te rappelleront pourquoi il est indispensable, dans sa vie personnelle et sa vie professionnelle de savoir dire NON et comment faire pour que cela devienne progressivement plus simple et évident.

AU PRO-

- Retour dans les premières années de ta vie d'enfant où dire NON faisait partie de ton quotidien.
- Réflexions autour de ta difficulté à parfois simplement dire non et les émotions qui y sont associées.
- Pause introspection pour identifier ces moments où le «**ou**» prend la place du «**non**», contre ta volonté profonde.
- Prendre conscience des «oui» auxquels j'aimerais dire non et décider pleinement.
- Techniques concrètes pour dire «**non**» ou «**oui mais**».
- Identifier un allié dans cette quête et s'engager mutuellement l'un envers l'autre.

C'est parti !



Pour bien commencer ce travail, cette connexion à toi, je te propose de prendre connaissance de ce workbook dans un moment de calme, de tranquillité et de sérénité. Assure-toi d'avoir une demie-heure devant toi, mets ton téléphone et ordinateur en mode silencieux, déconnecte les notifications et décide tout simplement de t'accorder un moment pour réfléchir et décider d'agir.

Si tu as téléchargé ce workbook c'est que tu as conscience que, dans au moins une sphère de ta vie, dire non n'est pas aussi simple et naturel que tu le souhaiterais.

Que ce soit à tes enfants, à ton boss, à ton conjoint, à tes amis, au vendeur qui te pousse à acheter, à ce démarcheur qui te prend ta pause repas... dire non peut s'avérer un casse-tête.

Avec ce cahier d'autocoaching, nous allons travailler ensemble à comprendre pourquoi et à mettre en place quelques techniques pour sortir de cette spirale du «**oui**» à mauvais escient, aussi usante qu'agaçante.

« Pour une réponse affirmative, il n'existe qu'un seul mot : OUI. Tous les autres mots ont été inventés pour dire non »

Tristan Bernard



LE «NON» DANS LE PROCESSUS DE DEVELOPPEMENT DE

LE NON COMME UNE OPPOSITION ET UN DETACHEMENT

Entre 18 et 36 mois, l'enfant passe par une phase d'opposition plus ou moins violente mais fondamentale dans son développement. Durant cette période décrite par le psychiatre et psychanalyste René Spitz, quelle que soit la proposition du parent ou de l'adulte, l'enfant répond systématiquement ou presque, «non» tout en le regardant droit dans les yeux.

Bien plus qu'une simple provocation, cette période, parfois surprenante pour les parents est une réaction à la frustration et un test de son pouvoir. En répétant «non», l'enfant dit haut et fort « c'est moi qui décide », passe du stade de bébé au stade d'enfant, devient une personne à part entière, développe ses propres goûts et préférences. En résumé, il s'autonomise.

En s'opposant, il essaie, teste et fait ses propres expériences. Cela lui permet de faire ses choix et de se détacher progressivement de sa mère pour grandir dans le monde avec son caractère, ses forces et ses limites.

CE QUE NOUS APPREND LA PHASE DU

« Je refuse donc j'existe. » C'est le résumé de cette phase du non dans le développement psychique de l'enfant.

Lors de cette phase, l'enfant fait des choix et exerce sa volonté. Au cours de cette période, trois **changements essentiels** se construisent dans le psychisme de l'enfant :

- INDIVIDUALISATION : perception de soi en tant qu'individu à part entière avec ses pensées et ses désirs propres
- AUTONOMISATION : compréhension et intégration de ses besoins et volontés
- CONNAISSANCE DE SOI & DE SES LIMITES : dire non, c'est confronter ses limites à celles du monde et des autres.

(RE) APPRENDRE A DIRE NON POUR SE DIRE

Après l'âge de trois ans, cette phase du «non» systématique s'arrête et nous devenons des êtres sociaux et sociables. Nous apprenons à gérer nos frustrations, nous apprenons la vie ensemble, le compromis, le faire-plaisir, le sens du service, de la générosité... Parfois, nous nous perdons dans le désir ou le besoin de l'autre et oublions comment faire pour imposer ou assumer nos propres besoins et désirs. Dire non devient dès lors difficile, coupable voire impossible.

Pourtant, il est possible de trouver le juste équilibre entre OUI & NON et ainsi rester un être sociable mais affirmé et épanoui.

Tu as un doute ? Nous allons y travailler tout de suite !



PAUSE INTROSPECTION !

DE QUOI AS-TU BESOIN ?

Prends une dizaine de minutes au calme, ou profite d'un prochain trajet pour réfléchir à toi, tes besoins, ce qui te frustre, ce qui te nourrit, ce qui te manque, ce qui te donne le sourire.

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, juste toi, face à toi-même pour un check-up de ton esprit ! Je t'ai mis des exemples pour t'inspirer, mais sens-toi libre de trouver tes propres mots.

Comment te sens-tu en ce moment ? (état d'esprit, humeur, santé...)

Que veux-tu au fond de toi pour ta vie ? (boulot, santé, environnement, vie de famille, relations...)

Qu'est-ce-qui t'apporte de la joie et te fait sourire au quotidien ?

Qui ou quoi te permet de te sentir serein(e) ? (sport, lecture, partage avec des amis, accompagnement, médication...)

Qu'est-ce-qui te fait vraiment du bien à toi ? (te retrouver seule, prendre des moments pour toi, bien dormir, voir régulièrement des autres, te sentir utile...)

Avec qui te sens-tu à l'aise et réellement bien ?

De quoi as-tu le plus besoin dans ta vie en générale ?

Dans quelle partie de ta vie as-tu le sentiment de souvent t'oublier ou de te faire passer au second plan ?

Quels sentiments, sensations, émotions aimerais-tu ressentir plus souvent ?

As-tu le sentiment de te laisser suffisamment de place ?

Qu'est-ce qui aujourd'hui prend le plus de place et de temps ta vie ? (ta famille, ton travail, tes enfants, tes amis, ton téléphone, les réseaux sociaux...)

PRISE DE CONSCIENCE !

CES MOMENTS OU LE OUI PREND LA PLACE DU NON, CONTRE MA VOLONTE ?

Tu le sais, une journée ne compte que 24 heures ! L'adage populaire dit également que choisir c'est renoncé ! Pourtant, bien comprendre et intégrer ces deux points clés est absolument fondamental pour **apprendre à dire non**.

Quand on répond **oui** à une sollicitation, un service, une tâche ou une invitation imprévue, cela implique nécessairement, de réorganiser son programme, sa journée ou ses priorités.

Je te propose un exercice simple afin d'identifier ce que t'a «coûté» ton dernier oui consenti à contre-cœur, en temps, énergie, réorganisation et frustration.

Exercice

Retourne dans le passé et trouve une situation (personnelle ou professionnelle) assez récente pour laquelle tu t'es sentie obligé(e) de répondre positivement. Cette sollicitation pouvait être une mission non prévue au boulot, une invitation qui tombe mal, un service à rendre qui ne te motive pas...

***Ferme les yeux et rejoue la scène.
Reconnecte-toi à tes émotions, tes pensées et les paroles échangées.***

A présent, bien ancré(e) dans ce moment, réponds aux questions ci-dessous.

Avais-tu réellement envie d'accomplir ou de participer à la tâche demandée / proposée ?

Si oui, qu'est-ce que qui te motivait ?



Sinon, qu'est-ce qui te freinait ?

Sur le moment, as-tu réfléchi, au temps que cela allait te prendre et si tu pouvais l'intégrer à ton planning facilement ? As-tu dû décaler d'autres choses pour pouvoir y parvenir ? Si oui à quoi as-tu renoncé ?

As-tu pu réaliser cette sollicitation en restant alignée avec qui tu es / tes valeurs ?

Quel(s) lien(s) as-tu avec la personne qui t'a sollicité(e) ?

Quel(s) sentiments as-tu ressentis en réalisant cette tâche ? Puis après ?

Si tu te retrouvais à nouveau dans cette situation, redirais-tu oui ?

TRUCS ET ASTUCES POUR DIRE «NON» OU «OUI MAIS» !

REAPPRENDRE A DIRE NON

Revenir à notre statut de petit enfant et dire NON à tout est impossible. En grandissant, nous sommes devenu(e)s des êtres sociaux et sociables. Notre éducation, le respect que nous portons aux règles et à la hiérarchie, notre volonté de gérer notre image et notre désir de plaire ou d'être aimé(e) nous ont plutôt appris à dire OUI.

Dire non est loin d'être évident. Pourtant avec quelques techniques, la bonne forme et un peu d'entraînement, nous pouvons préparer / conditionner notre interlocuteur à comprendre, accepter ou relativiser notre refus.

SI LE «NON» EST IMPOSSIBLE, IL TE RESTE L'OPTION DU «OUI MAIS»

Parfois, nous sommes partagés. La sollicitation / proposition nous motive mais nous n'avons pas beaucoup de temps, ou au contraire nous n'avons pas vraiment envie, mais pas de vraie bonne raison de dire non. Dans ces situations, nous pouvons utiliser la technique du NI OUI NI NON. Cette technique permet de trouver un compromis tant avec l'autre que soi-même. Elle peut représenter un bon équilibre entre l'écoute de soi et de ses besoins et la place de l'autre.

Comment faire

- * Respire et repense aux **conséquences émotionnelles et organisationnelles** de ton dernier oui à contre-cœur.
- * Ne te ferme pas, au contraire, garde de **l'ouverture** et de la **bienveillance** vis-à-vis de ton interlocuteur, tu peux te montrer ferme et convaincant(e) tout en restant poli(e) et souriant(e).
- * Sois authentique, direct(e) et clair(e) : ne tourne pas autour du pot, ne pars pas dans des justifications à rallonges qui pourraient se transformer en autant de contre-arguments pour ton interlocuteur. **Vérifie que ton non est bien compris et intégré.**
- * Sois convaincue de ce **non** et incarne-le, ne sois pas désolée de penser à toi et à ton équilibre, ne t'excuse pas !
- * Si tu as du temps ou l'envie, la motivation d'être intégrée partiellement dans cette sollicitation, réponds **OUI MAIS**. Précise très clairement ce que tu peux/veux faire et le temps et l'énergie que tu pourras y consacrer. Explique également là où ta **contribution s'arrêtera.**

Exemple

MON NON

«Merci beaucoup pour cette proposition / invitation / sollicitation. Malheureusement, je ne suis pas disponible à cette date / je n'ai pas de temps disponible en ce moment. Je dois donc vous répondre négativement / que je ne peux pas.»

MON OUI MAIS

Je suis très intéressée par ce projet que vous me proposez, j'ai très envie de vous aider, mais je ne pourrai pas m'y investir complètement. Je peux me rendre disponible tel jour à telle heure / réaliser cette partie du projet entre telle date et telle date. Est-ce que cela vous convient ?»



Fais le point sur toi ! Repars dans la situation où tu as dit oui au lieu de dire non et visualise-toi répondre NON !

Ecris pour concrétiser tes pensées en action. Utilise tes mots et tes expressions pour écrire une réponse «non» et une réponse «oui mais» franches, directes, claires et non négociables.

TU DOUTES ENCORE ? TROUVE TON ASSOCIE/AMI CHALLENGE

PARCE QUE A DEUX ON EST PLUS FORTS ET C'EST SOUVENT PLUS DRÔLE !

Rome ne s'est pas construite en un jour. Si tu ne sais pas dire NON et que cela dure depuis aussi longtemps que tu t'en souviennes, malgré mes conseils et astuces, tu ne parviendras peut-être pas à dire non facilement à chaque fois que tu le souhaiterais.

Pour ne pas perdre espoir et rester focus sur cet objectif, lance toi dans **un challenge du non** avec un(e) collègue ou un(e) ami(e)... Identifie dans ton entourage un(e) proche que tu admires pour sa capacité à savoir dire NON et/ou un(e) autre qui rencontre la même difficulté que toi et demande lui d'être ton **challenger du non**.

Explique lui la situation et ton objectif, propose lui de t'aider en faisant un point chaque semaine sur ta capacité et la sienne à dire non ou oui mais. Evoquez vos réussites mais aussi vos doutes ou vos mini échecs. Demandez-vous ce que l'autre aurait fait...

Faites de ce point hebdomadaire un moment festif, donnez-vous rendez-vous pour un thé ou un café, ou même un petit apéro. Sachez vous félicitez, vous encouragez et célébrez vos victoires en vous faisant plaisir !

Passer à l'action

On commence maintenant !

- * Commence aujourd'hui devant ton miroir : prépare tes phrases NON et OUI MAIS et entraîne-toi à les répéter en observant tes mimiques, tes gestes et ton regard.
- * Reprends l'exercice Numéro 1, sélectionne une chose dont tu as le plus besoin en ce moment (du temps, de l'argent, de l'autonomie, de la tranquillité...) et garde le bien en tête et dans ton cœur. Fais-toi la promesse de rester à l'écoute de ton besoin dans les prochains jours, dans les situations où tu devras dire NON.
- * N'oublie pas que lorsque tu n'arrives pas à dire NON à l'autre, c'est finalement à toi que tu ne dis pas OUI. Sors de cette culpabilité... Tu as le droit de vivre pour TOI.
- * Trouve ton ami(e) / collègue du non. Appelle-le/la ou envoie-lui un message pour lui expliquer le challenge du NON. Parle lui de ton objectif, sois enthousiaste et convaincs la de t'aider et de participer !

C'est parti ! Je compte sur toi et j'ai confiance ! Tu vas relever le défi haut la main !

Conclusion

Dire non fait partie de la vie ! Reconnecte-toi à cet enfant qui, pour grandir et s'individualiser, disait non à longueur de journée. Au travail, dans son couple, en famille, entre amis, dire non peut devenir le contraire d'un acte naturel et normal.

Peur de blesser, de vexer, de déplaire, il nous est parfois compliqué de dire non tout simplement. Pourtant très vite, on regrette, on est agacé, énervé, frustré ou dépassé et les émotions associées sont souvent pires que la gêne qu'on aurait ressentie en ayant dit non.

Dire non et se sentir à l'aise avec cette position n'est pas simple. C'est une étape nécessaire et fondamentale pour se respecter soi-même, son rythme, ses besoins. Cela permet aussi de trouver et ancrer sa place dans sa vie et ainsi, être disponible pour les autres. La plupart du temps, dire non est loin d'être égoïste, bien au contraire.

En suivant ces exercices et astuces, en t'entraînant, toi aussi, tu sauras très vite te dire **OUI** !

J'espère sincèrement que ce guide t'aura aidé ! N'hésite pas à proposer à tes proches qui en auraient besoin, de le télécharger [ici](#).

Partage avec moi et les autres passager(es) ces moments de fierté où tu es parvenu(e) à dire non pour te dire oui ! Tu peux le faire par mail ou sur mon compte [INSTAGRAM](#) où tu pourras trouver d'autres conseils pour avancer sereinement dans TA vie.