

SAVOIR DIRE NON

Méditation

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 ?

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 famille, ton travail, tes enfants, tes amis, ton téléphone, les réseaux sociaux...)

Mise en pratique

1ère situation avec 2 personnes :

Quelqu'un qui demande : il doit obtenir un crayon de son binôme, et quelqu'un qui refuse de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

Recueillez les techniques de refus (agressivité, argumentation, silence, fuite, diversion).

L'objectif est qu'ils comprennent que l'argumentation n'est pas une technique de refus efficace dans toutes les situations et peut amener à l'insistance ou à la négociation de la part du demandeur.

2ème situation : L'objectif sera alors de refuser sans argumenter. La situation est la suivante : « à la sortie de l'école, une maman d'amie de ton enfant te proposent un pic-nic dans le parc. Tu es fatigué et tu préfères rester à la maison. Tu veux refuser.

Dans une 3ème situation, l'objectif est ici de refuser :

- sans argumenter,
- en ajoutant une reformulation,
- en exprimant une émotion,
- et en regardant l'autre dans les yeux.

Par ex. « Je te remercie pour ta proposition, ça me fait plaisir et je te dis non »
ou « j'ai bien compris ta proposition, ça me met mal à l'aise, et non merci ».

DIRE NON,
C'EST SAVOIR SE DIRE OUI
À SOI MÊME...

Des pistes !

Un temps de réflexion : je vais réfléchir et je te redis !

"En même temps" plutôt qu'un "mais" qui oppose !
j'aime passer du temps avec toi et en même temps ,
je suis très fatigué cette semaine

Je ne suis pas responsable de la frustration que pourrait ressentir la personne à qui nous avons dit non. D'ailleurs, quand on pose une question à une personne, nous devrions toujours accepter que la réponse puisse être un oui OU un non. Sinon notre question n'est plus une demande mais une exigence !

Savoir dire non, c'est accepter de s'entendre dire non.
Quand l'autre me dit non, au lieu de me sentir rejeté
si je me demandais plutôt à quoi l'autre dit oui ?

On prend un carnet pour noter ses petites victoires !
On trouve un proche pour les partager ensemble et en rire !