



# APPRENDRE À DIRE NON

6 astuces pour dire non sans  
agressivité ni culpabilité





## Avant de commencer...

Dans notre société actuelle où le temps est une ressource précieuse et où les sollicitations sont constantes, savoir dire non est devenu une compétence essentielle pour préserver son bien-être mental et émotionnel.

Apprendre à dire non aux demandes extérieures excessives est la clé pour se préserver.

### *N'oubliez pas...*

- Savoir dire non, c'est se dire oui à soi
- Dire « non », ce n'est pas fermer des portes, c'est dire « oui » à la vie que l'on choisit
- Dire non, ce n'est pas une démonstration de force, c'est une décision bienveillante (envers toi même)

*Laure.*

### N'affaiblis pas ton non

Un non bref est de loin le plus efficace. Si tu réponds « peut-être », l'autre sent que tu doutes. C'est la porte ouverte à la manipulation. Un simple non est suffisant. Pas besoin de te justifier.

### Reste vague, mais convaincu

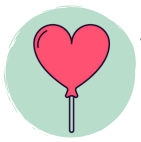
Refuse franchement et directement à celui ou celle qui t'adresse sa demande : « Non, cela ne sera malheureusement pas possible. » Tu n'es nullement obligée de fournir une explication à qui que ce soit.

### Ne réponds pas immédiatement

Pour éviter de donner une réponse à chaud que tu pourrais regretter par la suite, gagne du temps : « Je dois vérifier dans mon agenda si nous sommes disponibles. Je te dis cela dès que possible. »

### Propose une autre alternative

Si tu as réellement envie de te faire un cinéma avec ta copine Fanny, mais que tu as juste besoin d'un peu de repos, refuse son invitation, mais propose-lui une autre date.



### Formule un "non" reconnaissant

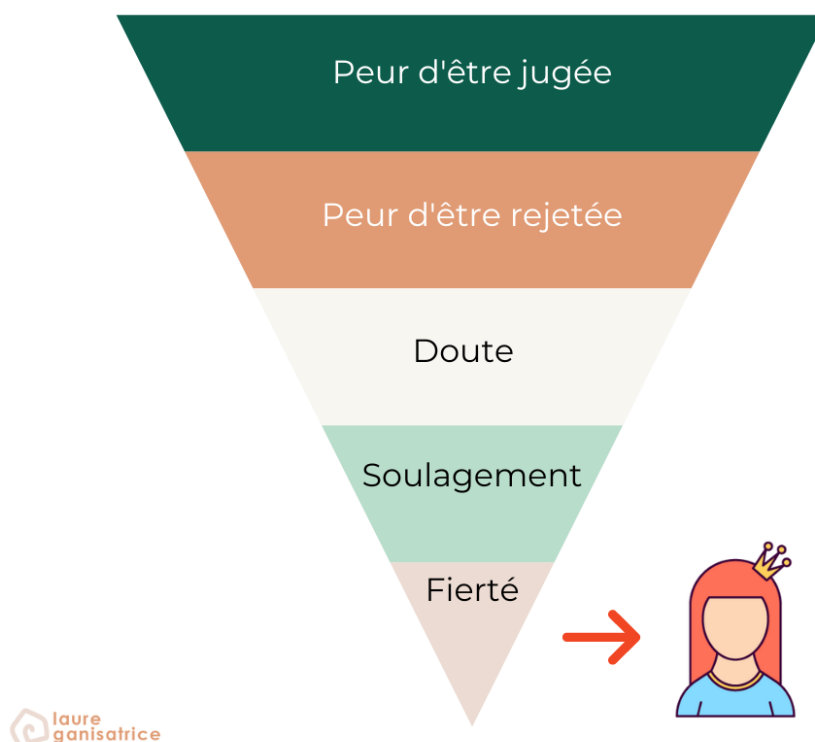
Avant de refuser, remercie la personne pour sa proposition : « Je te remercie d'avoir pensé à moi, mais je ne peux pas. » Encore une fois, pas besoin d'en rajouter.



### Utilise la technique du disque rayé

Après un refus, certaines personnes vont revenir à la charge. Tu pourrais être tentée de céder. Tel le disque rayé, répète la même chose autant de fois que nécessaire, sans t'agacer ni t'énerver. L'autre finira par abandonner.

## Les émotions que l'on peut ressentir quand on ose dire non



# BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram  
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches  
à télécharger gratuitement  
[Accède à ma bibliothèque  
privée](#)

Découvre mes services  
[www.laureganisatrice.fr](http://www.laureganisatrice.fr)

*À bientôt!*