

#5 Je dis NON

#5 Fiches outils MBOAM

Vous avez du mal à dire non ? Soit parce que vous êtes trop gentil(le), parce que vous ne voulez pas décevoir, vous ne voulez pas blesser la personne en face de vous ou alors vous voulez faire plaisir...vous allez même jusqu'à culpabiliser si vous dites non ? Cette attitude peut vous jouer de mauvais tours, vous amener à un stress important car vous prenez du retard dans votre travail et/ou dans votre vie personnelle. Vous devez donc absolument apprendre à dire NON pour éviter d'être submergé par des choses qui ne vous concernent pas.

Je pose mes limites

« Etre libre c'est savoir dire NON »
(Jean-Paul Sartre)

Ne dites pas que vous regrettez, que vous êtes désolé de dire NON. Ne vous justifiez pas. Autrement, votre interlocuteur va percevoir votre fragilité. vouloir vous faire changer d'avis. vous faire culpabiliser...

Plutôt que de vouloir l'éviter, en détournant la conversation, on va apprendre à dire NON et vous allez vous apercevoir qu'au final ce n'est pas aussi difficile qu'on le pense.

Apprendre à dire non à des demandes qui ne correspondent pas à nos besoins et/ou qui sortent du cadre de nos compétences, vous facilitera votre vie au quotidien. Vous aurez plus de temps pour vous, pour votre travail mais également pour des choses qui vous semblent plus importantes.



Dire non ne sera pas facile si vous avez l'habitude de dire oui tout le temps. Mais apprendre à dire non vous aidera dans la gestion de votre stress, de votre bien-être. Et avec la pratique, vous trouverez ça facile et très bénéfique tant sur le plan professionnel que personnel.

Comment dire NON

Dire NON car vous êtes trop occupé en ce moment
Dire NON mais vous laissez le temps de la réflexion
Dire NON car vous n'êtes pas la bonne personne à qui demander
Dire NON et proposer une alternative

Mettez un temps pour répondre
Par moment ne pas répondre est une forme de réponse
Accepter que c'est OK de dire NON



Savoir dire NON c'est :

- ✚ Augmentez la confiance en soi
- ✚ Savoir se faire respecter
- ✚ Connaître ses limites
- ✚ Affirmer ses valeurs et ses convictions
- ✚ C'est bon pour la santé, pour prendre soin de soi
- ✚ Etre libre de décider
- ✚ C'est ne plus subir