LE KIT · 9 €

7 phrases pour dire non sans culpabiliser

Le kit Insp'IR · à garder sous la main

INSP'IR

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Dire non, ce n'est pas une question de bonne phrase. C'est le droit de compter autant que les autres.

Ces 7 phrases sont là pour t'aider à t'entraîner, petit à petit. Tu n'as pas besoin de toutes les utiliser.

Lis-les, choisis celle qui te fait le moins peur, et commence par elle.

INSP'IR

PHRASE 1 · GAGNER DU TEMPS

« Je regarde et je te redis demain. »

Quand l'utiliser : pour toutes les demandes où tu dis oui par réflexe.

Pourquoi ça marche : tu sors de l'urgence. Tu te laisses le temps de savoir ce que toi, tu veux.

Version plus douce : « Laisse-moi y réfléchir, je te dis ça ce soir. »

INSP'IR

PHRASE 2 · SANS SE JUSTIFIER

« Non, merci. »

Quand l'utiliser : quand tu sens que tu vas te justifier pendant trois paragraphes.

Pourquoi ça marche : plus tu expliques, plus tu laisses de prise pour discuter. Ces deux mots suffisent.

Version plus douce : « Non, merci, c'est gentil d'avoir pensé à moi. »

PHRASE 3 · DONNER SA PART

« Cette fois, je m'occupe du dessert, pas du repas. »

Quand l'utiliser : pour les fêtes, les repas de famille, tout ce qu'on te demande d'organiser.

Pourquoi ça marche : tu donnes quand même, mais c'est toi qui choisis la taille de ta part.

Version plus douce : « Je veux bien aider, mais pas tout porter. Je prends le dessert. »

INSP'IR

PHRASE 4 · RESTER GENTILLE

« J'aimerais bien, mais là je ne peux pas. »

Quand l'utiliser : avec les amis, les collègues, les gens que tu as peur de froisser.

Pourquoi ça marche : tu montres que la relation compte, et tu poses ta limite dans la même phrase.

Version plus douce : « Ça me touche que tu me le demandes. Là, je ne peux pas. »

INSP'IR

PHRASE 5 · TENIR BON

« Je comprends, et c'est toujours non. »

Quand l'utiliser : à la deuxième ou à la troisième demande, quand on insiste.

Pourquoi ça marche : tu écoutes l'autre sans revenir sur ta décision. Le « et » remplace le « mais ».

Version plus douce : « J'entends que c'est important pour toi. Ma réponse ne change pas. »

INSP'IR

PHRASE 6 · PROTÉGER TON TEMPS

« Ce soir, je suis prise. »

Quand l'utiliser : pour protéger un moment à toi, même si tu es « prise » avec toi-même.

Pourquoi ça marche : ton temps pour toi est un vrai rendez-vous. Tu n'as pas à t'en justifier.

Version plus douce : « Ce soir, j'ai déjà quelque chose de prévu. »

PHRASE 7 · REVENIR SUR UN OUI

« J'ai dit oui trop vite, finalement je ne vais pas pouvoir. »

Quand l'utiliser : quand le oui est déjà parti et que tu le regrettes.

Pourquoi ça marche : un oui n'est pas un contrat à vie. Mieux vaut un non un peu tard qu'un oui à contrecœur.

Version plus douce : « Je me suis trop engagée, je préfère te prévenir maintenant. »

À TOI DE JOUER

Ta phrase de la semaine

Choisis une seule phrase. Écris-la là où tu la verras : un post-it, ton fond d'écran.

Cette semaine, utilise-la une fois. Juste une. Puis observe ce qui se passe.

Et si tu veux aller plus loin, Le Déclic 30 jours t'accompagne pendant un mois pour apprendre à dire non sans culpabiliser.
isa-htc.systeme.io/le-declic

INSP'IR