

Dire non sans culpabiliser

7 situations concrètes + scripts prêts à l'emploi

Les mots justes pour poser vos limites sans vous justifier tout le temps, sans vous durcir, sans vous trahir.



Ce guide est fait pour vous si :

- vous dites oui trop vite, puis vous le regrettez
- vous vous adaptez pour éviter les tensions
- vous savez quoi dire... mais pas comment le dire

Ce guide n'est pas fait pour vous si :

- vous cherchez des techniques de manipulation
- vous voulez changer l'autre
- vous n'êtes pas prête à poser au moins une limite





**Dire non n'est pas qu'une question de volonté.
C'est souvent une question de mots, de timing, et
de posture intérieure.**

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- poser vos limites dans des situations réelles,
- sans créer de tension inutile,
- et sans vous sentir coupable après coup.

- Pas de théorie.
- Pas de transformation forcée.
- Juste des repères clairs et utilisables immédiatement.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide n'est pas à lire d'un trait.

Utilisez-le :

- quand une situation se présente,
- quand vous sentez que vous allez céder,
- ou quand vous repensez à un "oui" que vous regrettez.

Pour chaque situation, vous trouverez :

- ce qui se joue réellement,
- ce qu'il vaut mieux éviter,
- une ou plusieurs phrases que vous pouvez adapter à votre façon de parler.



*“Il est facile de
vivre les yeux
fermés, en
interprétant de
travers tout ce que
l'on voit...”*

John Lennon

LES 7 SITUATIONS + SCRIPTS





QUAND ON VOUS DEMANDE “UN SERVICE” DE TROP (TRAVAIL, FAMILLE, AMI)

Ce qui se joue

Vous confondez souvent “être fiable” et “être disponible”.

La culpabilité arrive parce que vous associez le non à un rejet ou un point pour vous juger.

Le piège classique

Dire oui “pour ne pas décevoir” puis ruminer, s’épuiser, se sentir prise au piège.

L’intention de votre limite

Protéger votre énergie, votre temps et votre rythme, sans vous justifier.

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

“Je comprends ta demande. Cette fois, je ne peux pas.”

Version ferme

“Je ne peux pas m’engager sur ça. Je te laisse trouver une autre solution.”

Version très ferme

“Non, ce n’est pas possible pour moi.”

Si l’autre insiste

“Je t’ai répondu. Ma réponse ne change pas.”

Mini-exercice (30 secondes)

Posez une main sur votre ventre et demandez-vous :

“Si je dis oui, qu’est-ce que je sacrifie ?”

Réponds en une phrase. C’est votre boussole.

Phrase de clôture

“Merci de comprendre.”

Ce qui se joue

Vous voulez préserver la relation, mais vous payez le prix en vous effaçant. Vous redoutez la tension, le jugement ou l'affrontement.

Le piège classique

Attendre, laisser passer, puis regretter. Parfois même vous sentir en colère contre vous-même.

L'intention de votre limite

Respecter votre place, votre pensée, votre discernement, votre droit d'exister...

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

“Je ne suis pas certaine d'être alignée avec ça. Est-ce que je peux partager mon point de vue ?”

Version ferme

“Je ne suis pas d'accord, et je préfère le dire maintenant.”

Version très ferme

“Non, je ne valide pas ce point.”

Si l'autre insiste

“Je comprends ton point de vue. Le mien reste différent.”

Mini-exercice (30 secondes)

Avant de parler, écris mentalement une seule phrase :

“Mon point principal est...”

Tu ne dis que ça, rien de plus.

Phrase de clôture

“Je voulais que ce soit posé clairement.”

QUAND VOUS N'ÊTES PAS D'ACCORD, MAIS VOUS VOUS TAISEZ (RÉUNION, COUPLE, DISCUSSION TENDUE)





QUAND UNE DEMANDE ARRIVE AU MAUVAIS MOMENT (MESSAGE URGENT, APPEL, SOLLICITATION)

Ce qui se joue

L'urgence de l'autre devient votre priorité et votre urgence.

Vous avez peut être peur de paraître lente, indisponible ou "pas sympa".

Le piège classique

Répondre trop vite, accepter, puis courir après le temps.

L'intention de votre limite

Prendre la main sur votre agenda et votre rythme.

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

"Je vois ton message. Je ne suis pas disponible maintenant, je reviens vers toi plus tard."

Version ferme

"Je ne peux pas traiter ça aujourd'hui. Je peux te répondre demain."

Version très ferme

"Je ne suis pas disponible. Ce sera à un autre moment."

Si l'autre insiste

"Je ne peux pas. Si c'est urgent, je te propose de voir avec quelqu'un d'autre."

Mini-exercice (30 secondes)

Respire et demande-toi :

"Est-ce urgent pour moi ou urgent pour l'autre ?"

Tu réponds, puis tu choisis.

Phrase de clôture

"Je te confirme dès que c'est possible."

Ce qui se joue

Vous voulez prouver que vous gérez, que vous êtes utile ou forte, qu'on peut compter sur vous.

Vous croyez que dire non = montrer une faiblesse, une faille, vous ne serez plus être utile, c'est normal de toujours rendre service.

Le piège classique

Accumuler, tenir, puis craquer ou vous fermer.

L'intention de votre limite

Préserver votre stabilité (et votre qualité), pas juste "tenir".

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

"Je suis déjà très chargée. Je ne pourrai pas le faire correctement si j'accepte."

Version ferme

"Je ne peux pas prendre ça en plus. Il faut prioriser."

Version très ferme

"Non. Mon planning ne le permet pas."

Si l'autre insiste

"Quelle priorité veux-tu que je retire pour faire ça ?"

Mini-exercice (30 secondes)

Fais une liste mentale de 3 tâches en cours.

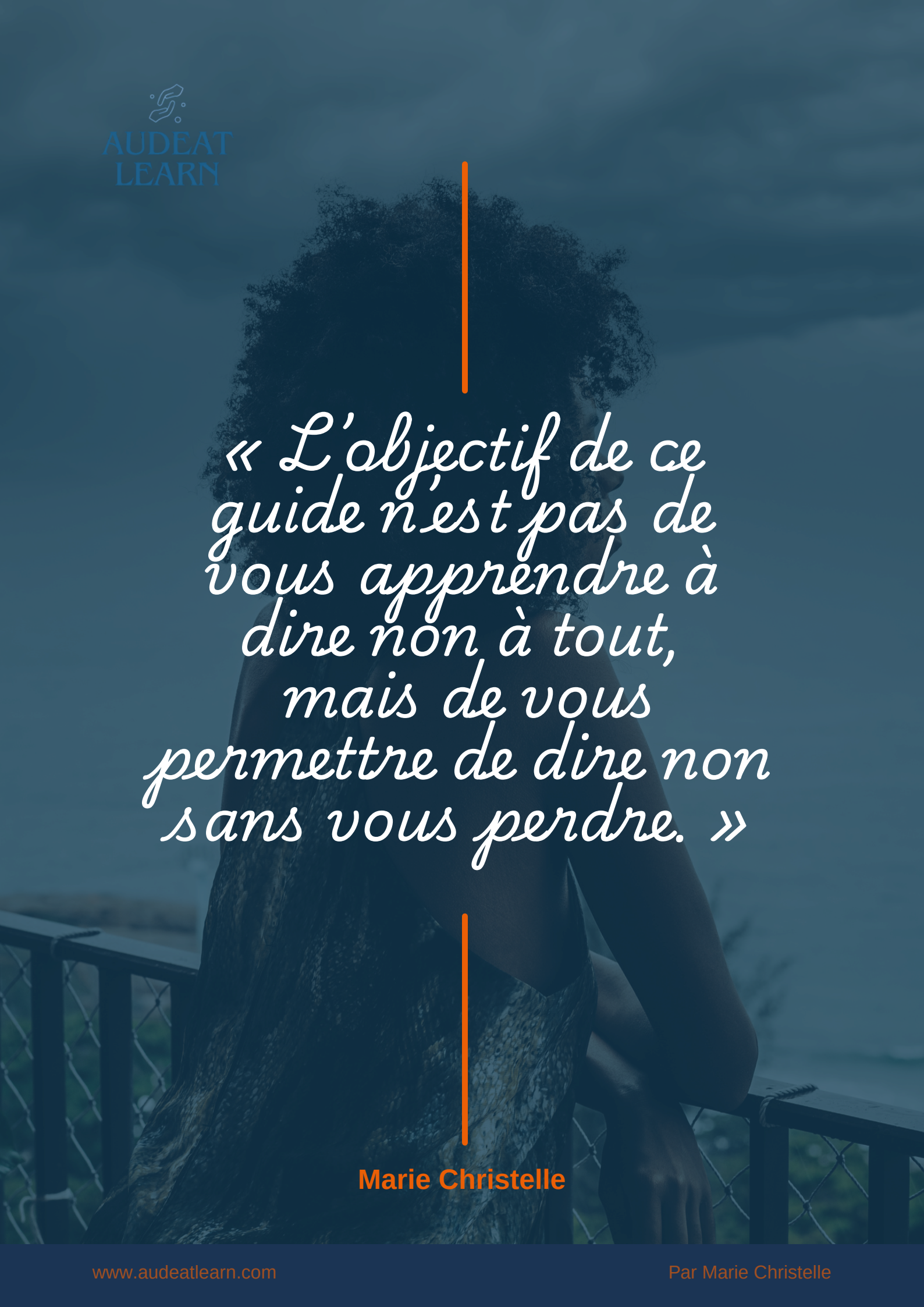
Dis-toi : "Je choisis la qualité, pas l'accumulation."

Phrase de clôture

"Je préfère être claire tout de suite."

**QUAND VOUS ÊTES DÉJÀ
SURCHARGÉE (TRAVAIL,
MAISON, CHARGE MENTALE)**





« L'objectif de ce guide n'est pas de vous apprendre à dire non à tout, mais de vous permettre de dire non sans vous perdre. »

Marie Christelle



QUAND VOUS DITES OUI TROP VITE... ET VOUS VOULEZ REVENIR EN ARRIÈRE

Ce qui se joue

Vous avez peut être peur d'être incohérente ou de passer pour quelqu'un qui se dédit. Mais rester dans un oui subi coûte plus cher. Ma parole compte tant pis pour moi.

Le piège classique

Vous forcer "par principe", puis ressentir une grosse frustration.

L'intention de ta limite

Vous respecter, même après coup.

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

"J'ai accepté trop vite. Après réflexion, je ne pourrai pas."

Version ferme

"Je reviens vers toi : je ne vais pas pouvoir le faire."

Version très ferme

"Je retire mon oui. Ce n'est pas possible pour moi."

Si l'autre insiste

"Je comprends que ce soit décevant. Je préfère être honnête plutôt que de mal faire."

Mini-exercice (30 secondes)

Rappelle-toi :

"Un non tardif vaut mieux qu'un oui qui me trahit."

Phrase de clôture

"Merci de respecter ma décision."

Ce qui se joue

Vous portez la réaction de l'autre comme si elle était de votre responsabilité.

Le piège classique

Vous adoucissez un trop, vous floutez, et l'autre ne comprend pas (ou revient à la charge).

L'intention de ta limite

Être claire et respectueuse, sans porter l'émotion de l'autre.

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

"Je comprends, et je te dis non quand même."

Version ferme

"Je préfère être claire : ce n'est pas possible pour moi."

Version très ferme

"Non. Je ne souhaite pas aller dans cette direction."

Si l'autre insiste

"Je t'entends. Ma réponse reste non."

Mini-exercice (30 secondes)

Dis-toi :

"Je suis responsable de ma clarté, pas de la réaction de l'autre."

Phrase de clôture

"Je te remercie de l'entendre."

**QUAND VOUS AVEZ PEUR DE
BLESSER L'AUTRE (PEUR DE
DÉCEVOIR, EMPATHIE FORTE)**





QUAND VOUS VOULEZ POSER UNE LIMITE DURABLE (UNE RÈGLE, UN CADRE, UN NOUVEAU FONCTIONNEMENT)

Ce qui se joue

Vous voulez éviter d'être perçue comme dure, garder la face.
Mais une limite durable évite des dizaines de micro-tensions.

Le piège classique

Attendre trop longtemps, exploser, puis culpabiliser.

L'intention de ta limite

Créer un cadre clair, stable et respectueux.

Ce que vous pouvez dire :

Version douce

"J'ai besoin de poser un cadre pour que ce soit plus simple."

Version ferme

"À partir de maintenant, je fonctionnerai comme ça : ..."

Version très ferme

"Ce point n'est pas négociable pour moi."

Si l'autre insiste

"Je comprends que cela change tes habitudes. De mon côté, je maintiens ce cadre."

Mini-exercice (30 secondes)

Écris ta limite en une phrase courte, sans justification.

Si elle fait plus de 12 mots, simplifie.

Phrase de clôture

"C'est important pour moi. Merci de le respecter."

Bonus (à ajouter après les 7 situations)

3 phrases “pont” quand vous voulez gagner du temps sans vous justifier.

“Je te réponds dès que j’ai vérifié si c’est possible.”

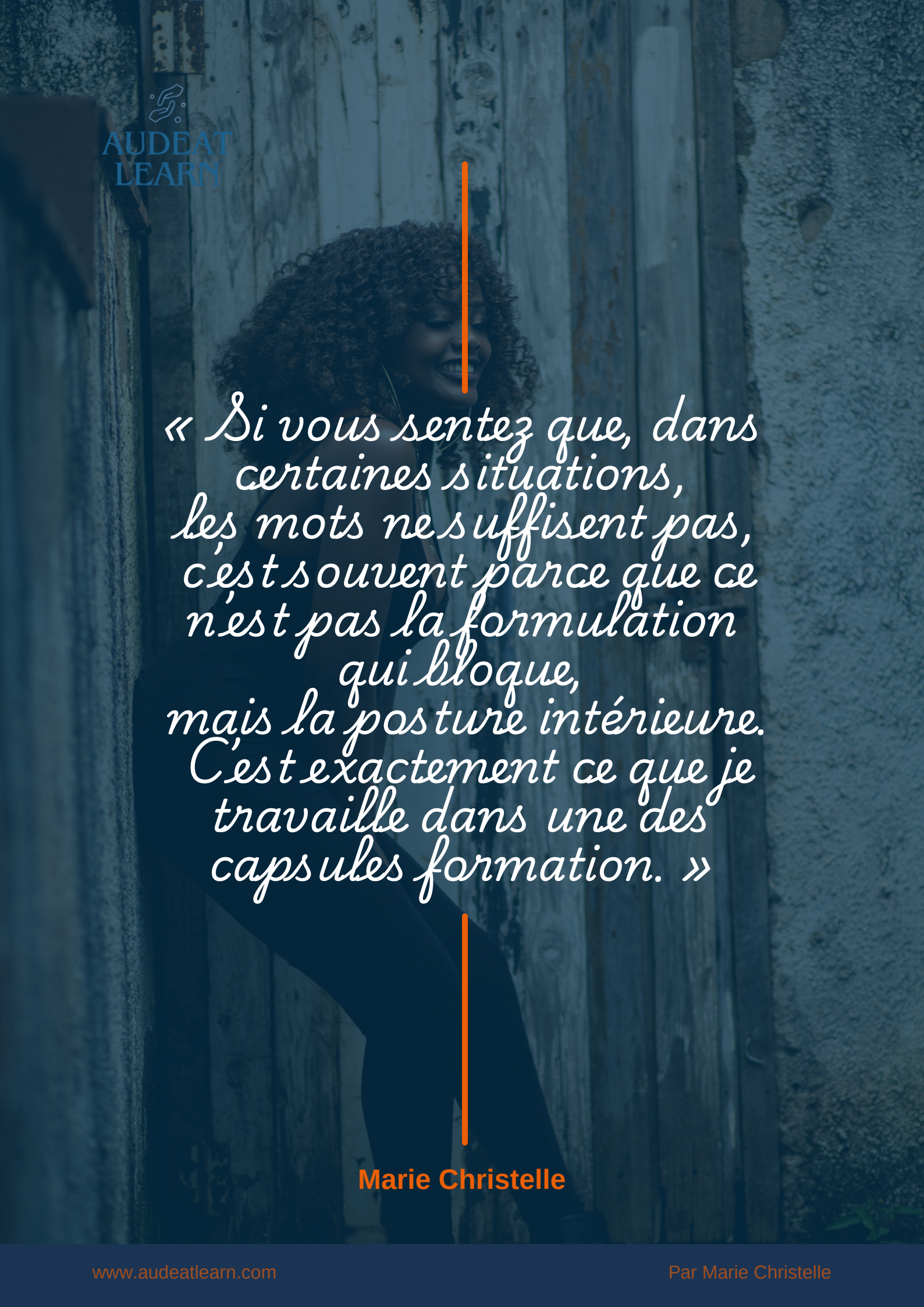


“Je ne peux pas me prononcer tout de suite.”



“Je préfère te dire non plutôt que de te dire oui et mal faire.”





« Si vous sentez que, dans certaines situations, les mots ne suffisent pas, c'est souvent parce que ce n'est pas la formulation qui bloque, mais la posture intérieure. C'est exactement ce que je travaille dans une des capsules formation. »

Marie Christelle

Restons en contact !



+221 777256087 / +33 785665685



contact@audeatlearn.com



www.audeatcoaching.com



www.audeatlearn.com



Marie Christelle Biloa Crouzet
Coach professionnelle &
Formatrice

