

12 - 2025

# MINI-WORKBOOK

---

## PASSER À L'ACTION SANS SE TRAHIR

---

Vous aider à poser une limite concrète,  
dans une situation réelle,  
sans vous justifier, sans vous durcir, sans  
culpabiliser.

Prenez 5 à 10 minutes maximum.  
Ce n'est pas un exercice de performance.  
C'est un moment de clarté pour vous.

MARIE CHRISTELLE BILOA  
CROUZET

# IDENTIFIEZ LA SITUATION QUI VOUS CONCERNE

Quelle est la situation dans laquelle vous avez le plus de mal  
à dire non en ce moment ?

- une demande de trop
- une surcharge
- un désaccord que vous taisez
- une sollicitation au mauvais moment
- une limite que vous n'avez jamais vraiment posée
- autre : .....

Décrivez la situation en une phrase simple :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# CE QUI SE JOUE POUR VOUS

Quand cette situation se présente, qu'est-ce qui se passe en vous ?

- peur de décevoir
- peur du conflit
- peur d'être jugée
- culpabilité
- doute sur votre légitimité
- autre : .....

Notez l'émotion principale :

.....  
.....  
.....  
.....



# VOTRE LIMITE, FORMULÉE SIMPLEMENT

À partir des scripts du guide, choisissez UNE phrase,  
ou écrivez la vôtre.

**Ma phrase de limite :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Règle simple :

- pas plus de 2 phrases
- pas d'excuse
- pas de justification longue

# QU'EST-CE QUE CETTE LIMITE PROTÈGE POUR VOUS ?

- votre énergie
- votre temps
- votre équilibre
- votre clarté
- votre relation à l'autre
- votre respect de vous-même

Ce que je choisis de protéger :

.....  
.....  
.....  
.....  
.



## À GARDER EN TÊTE

Dire non ne fait pas de vous quelqu'un de dur. Cela vous permet d'être plus juste, et souvent plus respectueuse de vous comme des autres. Si vous sentez que, dans certaines situations, les mots ne suffisent pas, c'est souvent la posture intérieure qui a besoin d'être travaillée.

(Vous trouverez la suite sur Audeat Learn, à votre rythme.)

### NOTES:



Restons en contact !



+221 777256087 / +33 785665685



contact@adeatlearn.com



www.adeatcoaching.com



www.adeatlearn.com

Par Marie Christelle