



Apprendre à dire « Non, merci » sans culpabilité

Dire « non, merci » à un plat ou une boisson peut être délicat, surtout en contexte social. Voici des clés simples pour rester alignée avec vos besoins tout en préservant vos relations.

Les points clés à retenir :

#1. ÊTRE SIMPLE ET DIRECT

Exprimez un « Non, merci » clair et souriant sans trop réfléchir à la réaction des autres. Restez dans la simplicité, comme un enfant qui sait ce qu'il veut. Vous avez le droit de poser vos limites avec bienveillance et sans culpabilité.

#2. ÉVITEZ DE VOUS JUSTIFIER

Ne vous embarquez pas dans des explications qui peuvent vous fragiliser face à des insistances. Un simple « J'ai plus faim » ou « Je préfère arrêter là » suffit. Cela évite les débats inutiles et préserve votre décision.

#3. COMPRENDRE LES MOTIVATIONS DE L'AUTRE

Observez ce que cherche l'autre : reconnaissance ou partage ? Valorisez autrement, par exemple avec des compliments sur leur accueil. Ainsi, vous évitez le conflit tout en affirmant vos choix alimentaires.

#4. NE PAS CONSOMMER CE QUI NE VOUS CONVIENT PAS

Si on vous sert de force, gardez votre libre arbitre : ne consommez pas ce que vous ne voulez pas. Écartez l'assiette, donnez-la à quelqu'un d'autre, ou laissez-la de côté. Vous avez le droit de rester alignée avec vos besoins.

#5. SORTIR DE LA SITUATION EN CAS DE PRESSION

Si la tentation ou la pression devient trop forte, prenez une pause. Sortez de la pièce quelques minutes en prétextant un appel ou un besoin urgent. Revenez une fois que la situation est passée pour garder le contrôle.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour apprendre à m'affirmer et dire non ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

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

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

