

Comment ENFIN
prendre du temps
pour toi ?!

(et que ceux
qui partagent
ta vie t'aiment
quand même)

En trois étapes
simples et efficaces



Aujourd'hui, je veux te partager mon truc. Celui qui m'a personnellement sauvé la vie dans plusieurs occasions.

On le sait tous...Ce n'est vraiment pas simple de dire non à quelqu'un qui nous demande un coup de main ou qui aimerait passer du temps avec nous. Personne n'a envie de passer pour une sans-cœur, une égoïste qui ne pense qu'à elle, qui n'est pas assez présente pour ses enfants, ses amis, ses collègues....

Alors, c'est quand la dernière fois où tu as pris du temps pour toi ?
Aucune idée ? Ça fait trop longtemps ? Ça doit remonter à ta lune de miel ? OUFFFF



Et si tu réussis finalement à avoir
5 minutes pour relaxer, prendre
un bon bain ou juste RIEN FAIRE,
voilà la culpabilité qui se montre
le bout du nez.

Tu entends la petite voix dans ta
tête te dire que : tu devrais passer
plus de temps avec tes enfants, tu
es le support pour ta famille, c'est
normal que tu sois aussi
sollicitée, ta mère n'a personne
d'autre pour l'aider à faire son
épicerie, tu ne vas pas la laisser
mourir de faim quand même !



Et un jour, tu te retrouves épuisée.
Tu sens que tu as atteint ta limite.

Quelque chose en toi sait
qu'un changement doit se
produire ou tu fonces tout
droit dans un mur.

Tu t'es complètement oubliée, tu ne
te reconnais même plus...Tu ne
sais même plus ce que tu aimes, ce
dont tu as besoin. Moi ? Je n'ai pas
de besoins ! Ceux des autres
passent toujours avant les miens,
c'est comme ça depuis tellement
longtemps...

Alors voici les 3 étapes pour être capable de prendre du temps pour toi sans avoir l'impression de décevoir ceux que tu aimes !

Et encore mieux ? Avec le truc que je te partage, tu n'auras même pas à dire un gros NON autoritaire !



Prenons un exemple...Ton amie
t'invite à souper vendredi soir, mais
toi, tu es totalement épuisée de ta
semaine. Tu as juste envie de te
mettre en mou et de regarder la télé.

Dilemme...

Qu'est-ce que tu fais ?

Tu te sens coupable de dire non,
obligée de dire oui ?

Voici une solution alternative !



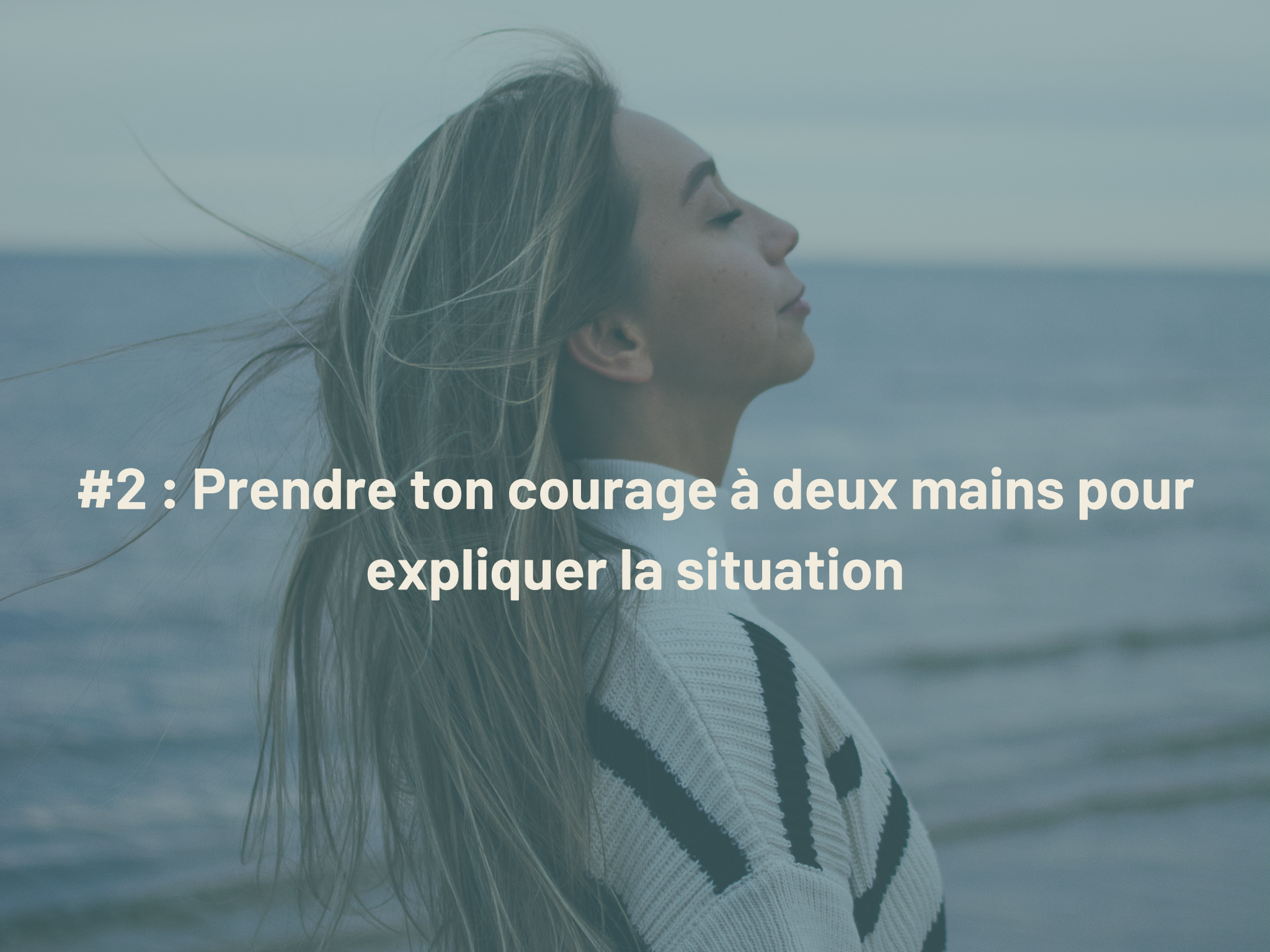
A young girl with long brown hair is kissing a woman on the cheek. The woman is smiling broadly and has her eyes closed. They are both wearing white shirts. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window.

**#1 : Identifier le vrai besoin qui est caché
derrière la demande**

Ton amie veut t'inviter à souper, mais son vrai besoin derrière sa demande, c'est quoi ? Ce n'est pas que tu ailles souper avec elle, elle n'a pas BESOIN de ça. Elle a probablement besoin de jaser, de se retrouver, de passer un bon moment, de sentir que tu es impliquée dans la relation. Et le souper au resto, c'est la façon de satisfaire son besoin. Tu vois la différence entre les deux ?

Au fond, nous avons tous les mêmes besoins en tant que bibittes sociales, tandis que chacun à des envies différentes.

Si tu n'es pas certaine de ce qui est important pour ton amie par rapport à son invitation, pourquoi ne pas lui demander ? Qu'as-tu de besoin durant notre souper ? Peut-être qu'elle trouvera ta question bizarre...On n'est tellement pas habitué de se questionner par rapport à nos besoins, mais c'est TELLEMENT important, entre autres, pour éviter les malentendus.



**#2 : Prendre ton courage à deux mains pour
expliquer la situation**

Si tu disais un petit mensonge à ton amie : Non, je ne peux pas venir, j'ai déjà quelque chose de prévu. Elle serait probablement très déçue et toi, bien je gage que tu ne passeras pas une belle soirée, toute seule, à ruminer ta culpabilité. C'est certainement la dernière chose dont tu as besoin !

Ce que je te propose c'est de formuler quelque chose que personne qui t'aime ne pourra te refuser !

Exprime-lui comment tu te sens par rapport à son invitation : Ça me fait vraiment plaisir que tu ailles envie qu'on se retrouve pour un souper, mais j'ai eu une semaine super difficile et j'ai vraiment besoin de me reposer ce soir. Si je viens au souper, je ne serai pas totalement présente pour toi et on ne passera pas un moment de qualité comme je le voudrais.

A woman with blonde hair tied in a bun is shown in profile, looking upwards towards a sky filled with soft, orange and yellow clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and hopeful.

**#3 Trouver une autre façon de combler le
VRAI besoin de ton amie**

C'est le moment de faire une proposition pour trouver un compromis qui vous plaira à toutes les deux.

Tu peux lui dire : Qu'est-ce que t'en dit qu'on prenne du temps ensemble mercredi prochain, qu'on aille luncher, je serai totalement disponible pour toi ?

C'est bien différent de formuler ta réponse de cette façon au lieu d'inventer un mensonge (et de se sentir mal) ou de simplement dire un gros NON (où personne n'y gagne finalement).

N'oublie pas, ce n'est pas le souper vendredi soir qui est important, c'est que vous vous retrouviez pour un moment de qualité. D'où l'important d'identifier le besoin caché derrière la demande qu'on vous fait.

En reconnaissant le besoin de l'autre, la personne se sent instantanément comprise, considérée et elle appréciera certainement tes efforts pour trouver une solution qui vous respectera toutes les deux.

Tout le monde est content et à l'écoute de ses propres besoins !

Et en bonus, cet exercice permet de pratiquer l'écoute et l'affirmation de soi !



On commence par quoi ?

Je vous encourage à débiter par des situations plus faciles à gérer. On sait toutes que certaines personnes sont plus compréhensives que d'autres, alors commence par celles-là ! Quel sera l'effet ? Tu vas tranquillement réaliser que lorsque tu t'affirmes, ça ne débouche pas nécessairement à un conflit ou à un rejet.

En d'autres mots, que les autres T'AIMENT QUAND MÊME! 😊



www.mlltherapeute.com
courage@mlltherapeute.com

C'est le moment d'oser.
Tu ne seras pas déçue !



Marie-Lou Langevin
Thérapeute en relation d'aide

