



📌 **Les 25 phrases magiques  
qui vont changer ta façon  
de t'affirmer**

🚫 **SANS STRESS**

🚫 **SANS CONFLIT**

🚫 **SANS CULPABILITÉ**

... ET TOUT ÇA, SANS QU'ON PROFITE DE TA GENTILLESSE 🚀



📌 Par Mathilde Arnaud, créatrice de la communauté des Cop's et fondatrice du programme "Affirme-toi comme une Queen" 👑

# Pourquoi ce guide ?



Si tu lis ces lignes, c'est que tu en as marre de tourner en boucle dans ta tête en te demandant "Mais qu'est-ce que je devrais dire dans cette situation ?" 🤔

Je le sais, parce que c'est LA question qui revient le plus souvent chez les personnes que j'accompagne.

"J'aimerais m'affirmer, mais je ne sais pas comment le dire sans stresser, sans me justifier ou sans blesser l'autre."

Et c'est exactement pour ça que j'ai créé ce guide ! Un concentré de phrases prêtes à l'emploi, pour que tu puisses enfin poser tes limites, exprimer tes besoins et affirmer ton point de vue sans culpabilité et sans prise de tête🎯

**Les 25 phrases magiques sont faites pour toi si...**

- ✅ Tu dis souvent "oui" alors que tu voudrais dire "non" (et que tu regrettes après).
- ✅ Tu redoutes les conflits et tu veux apprendre à dire les choses sans blesser.
- ✅ Tu veux poser tes limites sans culpabiliser ni passer pour "la reloue".
- ✅ Tu veux des phrases concrètes et applicables tout de suite (sans blabla inutile).

**Tu t'es reconnue dans au moins une de ces situations ? Ce guide va te sauver la mise ! 🔥**



# Sommaire

## Les 25 phrases magiques pour t'affirmer



- Dire non sans culpabiliser 💬
- Exprimer ses besoins clairement 🗣️
- Recadrer quelqu'un avec tact ⚠️
- Réagir à une critique sans se braquer 💡
- S'affirmer sans être agressive 🎯

## Mini Challenge Express 🏆



- ✎ Choisis 3 phrases parmi celles du guide que tu vas tester cette semaine !

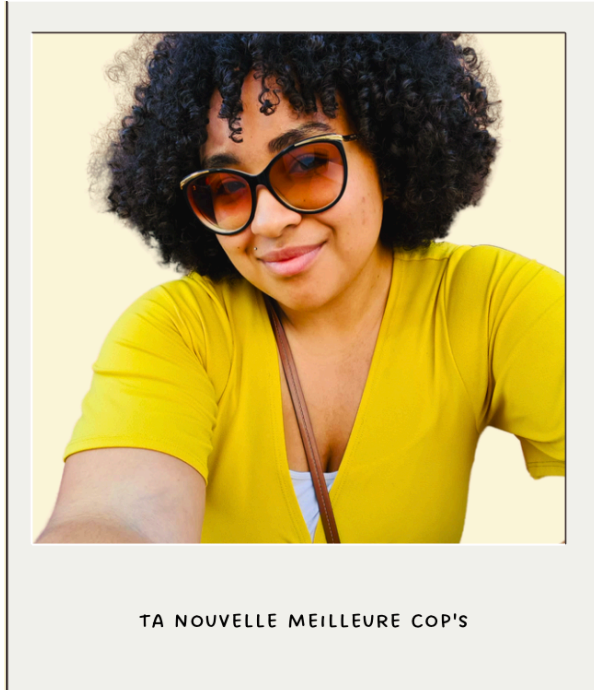
## Et après ?



- ➡ Comment aller plus loin pour maîtriser l'art de l'affirmation de soi ?

# 👋 Moi c'est Mathilde !

Coach en développement personnel spécialisée dans l'affirmation de soi, future conférencière et leadeuse de la communauté des Cop's.



J'ai toujours été la gentille fille, celle qui sourit, à qui l'on peut se confier et demander n'importe quel service. J'ai été la bonne élève à l'école, avec la famille, pour mes amies...

Et puis, un jour, j'ai réalisé que je n'étais pas une gentille fille.

Non, j'ai compris que j'étais moi, avec mes qualités et mes défauts, et que j'avais besoin de me retrouver.

Avec le temps, et beaucoup de travail, j'ai appris à pleinement m'affirmer.

Aujourd'hui, je suis cheffe d'entreprise et j'accompagne des femmes à révéler leur personnalité.

Parce que je sais ce que ça coûte réellement de porter un masque.

## 💡 Mon but ?

T'aider à t'affirmer avec confiance et naturel, sans stress et sans conflits.

Et c'est exactement ce que je fais dans mon programme "Affirme-toi comme une Queen 👑", un accompagnement conçu pour que tu ne sois plus jamais la bonne poire dans tes relations.





# Tes 25 phrases magiques

J'ai réuni 25 phrases magiques, ultra pratiques et testées, que tu peux utiliser immédiatement pour t'affirmer sans stress et sans culpabilité.

Elles sont classées en 5 catégories, selon les situations les plus courantes où tu as besoin de t'affirmer :

- ✦ 1. Dire non sans culpabiliser
- ✦ 2. Exprimer ses besoins clairement
- ✦ 3. Recadrer quelqu'un avec tact
- ✦ 4. Réagir à une critique sans se braquer
- ✦ 5. S'affirmer sans être agressive

👉 Chaque phrase est accompagnée d'une explication pour savoir quand et comment l'utiliser.

✦ Petit bonus : À la fin, je te lance un mini challenge express pour tester ces phrases dès aujourd'hui ! 

## DIRE NON SANS CULPABILISER

**1 "Je comprends ta demande, mais je ne peux pas cette fois-ci."**

 Affirme ton refus tout en montrant que tu entends l'autre.

**2 "Je préfère ne pas m'engager là-dessus, je veux éviter de te décevoir."**

 Refuser en mettant en avant une raison positive.

**3 "Je ne suis pas disponible, mais je peux t'aider à trouver une autre solution."**

 Propose une alternative si tu veux aider sans te sacrifier.

**4 "Merci d'avoir pensé à moi, mais je vais devoir décliner."**

 Exprime un non clair et poli sans justification excessive.

**5 "Je ne me sens pas à l'aise avec ça, donc je préfère dire non."**

 Reste honnête sur ton ressenti sans chercher à te justifier.



## EXPRIMER SES BESOINS CLAIREMENT

**1 "J'ai besoin d'un peu plus de temps pour réfléchir à cette demande."**

 Prends le temps nécessaire pour ne pas répondre sous pression.

**2 "Je préfère fonctionner comme ça, c'est ce qui me convient le mieux."**

 Exprime ta préférence sans te justifier.

**3 "Quand tu fais ça, je me sens mal à l'aise. Peux-tu faire autrement ?"**

 Exprime ton ressenti et propose un changement.

**4 "Ce que j'attends de toi, c'est [expliquer clairement]. Est-ce que c'est possible ?"**

 Formule ta demande directement pour éviter les malentendus.

**5 "Je voudrais qu'on en parle, c'est important pour moi."**

 Annonce tes besoins avec assurance.



## RECADRER QUELQU'UN AVEC TACT

**1 "Je comprends ton point de vue, mais voici comment je vois les choses."**

✦ Affirme ton avis tout en validant celui de l'autre.

**2 "J'entends ce que tu dis, mais je ne suis pas d'accord avec ça."**

✦ Exprime un désaccord sans agressivité.

**3 "Je préfère qu'on garde ça professionnel et qu'on évite les remarques personnelles."**

✦ Pose une limite claire sans entrer dans le conflit.

**4 "Je t'arrête tout de suite, cette façon de parler ne me convient pas."**

✦ Recadre immédiatement une attitude irrespectueuse.

**5 "Si on continue sur ce ton, je préfère qu'on en parle plus tard."**

✦ Coupe court à une discussion qui tourne mal.



## RÉAGIR À UNE CRITIQUE SANS SE BRAQUER 🙄

### 1 "Merci pour ton retour, je vais y réfléchir."

✦ Montre que tu prends en compte la critique sans te justifier immédiatement.

### 2 "Qu'est-ce que tu me conseillerais pour améliorer ça ?"

✦ Transforme une critique en opportunité constructive.

### 3 "Je comprends ce que tu veux dire, mais je ne vois pas les choses de la même façon."

✦ Affirme ta vision sans entrer dans une dispute.

### 4 "C'est intéressant, mais je me demande si c'est vraiment pertinent dans ce contexte."

✦ Remet en question la critique sans être défensive.

### 5 "Je préfère me concentrer sur les solutions plutôt que sur ce qui n'a pas marché."

✦ Recentre la discussion sur du positif.



## S'AFFIRMER SANS ÊTRE AGRESSIVE

**1 "Je suis à l'écoute, mais je veux aussi partager mon point de vue."**

 Affirme-toi sans couper la discussion.

**2 "Je vais dire les choses directement pour éviter tout malentendu."**

 Exprime-toi clairement dès le début.

**3 "Je pose cette limite parce que c'est important pour moi."**

 Justifie une limite sans agressivité.

**4 "Ce que je ressens, c'est que..."**


 Exprime une émotion sans accuser l'autre.

**5 "Je veux être sûre qu'on se comprend bien, donc je vais reformuler."**

 Clarifie sans imposer.





 Choisis 3 phrases parmi celles du guide que tu vas tester cette semaine !  
Note-les ici et engage-toi à les utiliser dans ton quotidien.

 1. La phrase que je vais utiliser :

.....

 1. Le contexte dans lequel je vais l'utiliser :

.....

 2. La phrase que je vais utiliser :

.....

 2. Le contexte dans lequel je vais l'utiliser :

.....

 3. La phrase que je vais utiliser :

.....

 3. Le contexte dans lequel je vais l'utiliser :

.....



**Petit conseil de la coach :**

Note-les sur ton téléphone ou sur un post-it pour les garder sous les yeux !

Garde en tête que plus tu pratiqueras, plus ça deviendra fluide pour toi.



# 🔥 Et si tu allais encore plus loin ?

💡 Si ces phrases t'ont aidée, imagine ce que tu pourrais faire si tu maîtrisais l'art de t'affirmer en toute situation... 😊

Avec **Affirme-toi comme une Queen** 👑

- tu ne chercheras plus jamais "la bonne phrase à dire"
- tu sauras comment t'exprimer avec clarté et assurance
- quelles que soient les personnes en face de toi.

**Le programme ouvre bientôt... et les places sont limitées !** 👑

📌 *LES INSCRIPTIONS SE REMPLISSENT VITE À CHAQUE LANCEMENT...*

**Rejoins la liste d'attente maintenant pour être en priorité informée et accéder à des avantages exclusifs.**

👑 **Et si tu osais enfin t'affirmer... pour de bon ?** ✨

**[Je veux être en priorité sur la liste ! \(clique ici\)](#)**