

# Le Guide “Non Calme”™

## 10 phrases OFFERTES

pour poser un non ferme sans  
agressivité ni justification excessive.



**Dire NON ne devrait pas être compliqué.**

Pourtant, tu hésites.

Tu expliques trop.

Tu ajoutes “désolé(e)”.

Tu adoucis.

Tu cherches à rassurer.

Et après coup, tu regrettes.

Le problème n'est pas que tu manques de courage.

Le problème, c'est que **tu confonds fermeté et agressivité.**

Une limite saine n'attaque pas. **Elle clarifie.**

Dire non sans se justifier, ce n'est **pas devenir dur(e).**

**C'est devenir clair(e).**

Dans ce guide, tu vas découvrir **10 phrases simples. Courtes. Nettes. Calmes.**

Mais surtout : tu vas apprendre à les utiliser avec la bonne posture.



# MINI PROTOCOLE AVANT DE DIRE NON

Avant toute limite, applique ceci :

breathe

## Respire bas

(Ventre qui se gonfle légèrement, épaules immobiles)

Pourquoi ? Parce que ton corps décide souvent avant tes mots.

Une respiration haute = stress = justification automatique.

Une respiration basse = stabilité = clarté.

## Phrase courte

Pas d'explication longue. Pas de justification préventive. Pas de "mais".

Une phrase. Claire.



## Silence de 3 secondes

Ne comble pas le vide. Ne rassure pas immédiatement. Ne relance pas.

Le silence transforme la phrase en posture.



La tension que tu ressens après avoir posé une limite n'est **pas un échec**.

**C'est une transition.**

Tu passes d'une **posture d'adaptation** à une **posture d'affirmation**.

Et ça demande quelques secondes d'inconfort.

**La posture change tout.**

**Les phrases ne sont que l'outil.**

En voici 10.



**“Non, ce ne sera pas possible.”**



**📌 À utiliser**

Quand la demande dépasse clairement ton cadre ou ta capacité actuelle.

**🎯 Situation**

Ton manager ajoute une mission urgente alors que ton planning est complet.

**❌ Réflexe habituel**

“Oui... je vais essayer...” (et tu compenses ensuite)

**🎯 Effet**

Tu poses une frontière nette.

Tu montres que ton temps a une valeur.

## “Je ne suis pas disponible pour ça.”

### 📌 À utiliser

Quand on te sollicite hors de ton rôle ou sans anticipation.

### 🎯 Situation

Un collègue te délègue une tâche qui n'est pas prioritaire.

### ✗ Réflexe habituel

“Je peux regarder vite fait...”

### 🎯 Effet

Tu refuses sans attaquer.

Tu protèges ton énergie.



## “Ce fonctionnement ne me convient pas.”

### À utiliser

Quand un schéma se répète et crée de la frustration.

### Situation

Les délais changent au dernier moment.

### Réflexe habituel

Tu encaisses en silence.

### Effet

Tu déplaces la discussion du personnel au structurel.

Tu introduis un cadre.



**“Je ne prendrai pas cette tâche supplémentaire.”**

**📌 À utiliser**

Quand la surcharge devient automatique.

**🎯 Situation**

On t'ajoute une responsabilité sans discussion.

**✗ Réflexe habituel**

“D'accord...” (puis stress)

**🎯 Effet**

Tu casses le réflexe d'acceptation par défaut.

Tu montres que ton oui a du poids.



**“Je vais rester sur ma position.”**



**📌 À utiliser**

Quand ton interlocuteur insiste après ton refus.

**🎯 Situation**

On tente de négocier ton cadre.

**✗ Réflexe habituel**

Tu expliques encore et encore.


**🎯 Effet**

Tu montres stabilité.

Tu ne débats pas ton droit à décider.



**“Je comprends ton point de vue. Je maintiens le mien.”**

 À utiliser

Quand tu veux affirmer sans attaquer lors d'un désaccord.

 Situation

Discussion tendue en réunion.

 Réflexe habituel

Tu cherches à convaincre longuement.

 Effet

Tu combines ouverture et fermeté.

Tu gagnes en autorité calme.

## “Ce point n’est pas négociable pour moi.”

### 📌 À utiliser

Quand la limite est essentielle (temps personnel, valeurs, éthique).

### 🎯 Situation

On te demande de travailler le week-end.

### ✗ Réflexe habituel

Tu hésites, tu relativises.

### 🎯 Effet

Tu verrouilles le cadre.

Tu envoies un signal de solidité.



## “Je préfère qu’on redéfinisse le cadre.”

### 📌 À utiliser

Quand les responsabilités deviennent floues.

### 🎯 Situation

On te confie progressivement des tâches supplémentaires.

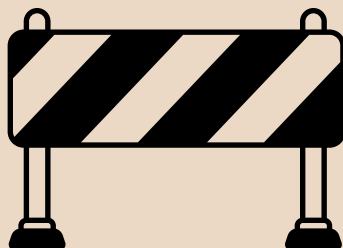
### ✗ Réflexe habituel

Tu absorbes sans rien dire.

### 🎯 Effet

Tu reprends le leadership relationnel.

Tu structures l'échange.



**“Je ne souhaite pas continuer cette discussion sur ce ton.”**

 À utiliser

Quand la discussion devient agressive ou déplacée.

 Situation

La tension monte.

 Réflexe habituel

Tu te tais ou tu montes en émotion.



 Effet

Tu protèges ton respect sans attaquer.

Tu imposes une limite émotionnelle.



## 10 “Je ne me justifierai pas davantage.”

### 📌 À utiliser

Quand la discussion tourne à l'interrogatoire.

### 🎯 Situation

On te pousse à expliquer encore ton refus.

### ✗ Réflexe habituel

Tu t'enfonces dans l'explication.

### 🎯 Effet

Tu arrêtes la spirale de justification.

Tu restes maître de ton cadre.

## ✓ Ce que ces 10 phrases t'apportent

➔ Une manière claire et structurée de poser une limite sans t'excuser.

➔ Un cadre simple pour arrêter de trop expliquer.

La capacité de rester ferme sans devenir agressif(ve).

➔ Un repère stable quand la pression monte.

➔ Une première étape vers une autorité calme et respectée.



# Et après ?

Tu as maintenant des phrases simples et efficaces.

Mais une phrase seule ne suffit pas si ta posture intérieure vacille.

👉 Dans la **Méthode CALME™**, je t'aide à aller plus loin :

- ➡ Stabiliser ta voix, ton corps et ton énergie.
- ➡ Réduire la culpabilité quand tu poses une limite.
- ➡ T'ancrer face à des profils dominants sans te durcir.
- ➡ Transformer ces phrases en réflexes naturels.

🎁 En bonus : tu t'entraînes dans des situations proches de ton quotidien avec des retours personnalisés pour ancrer ces nouvelles postures durablement.

Ce n'est pas apprendre quoi dire.

**C'est apprendre à rester solide quand tu le dis.**

# Est-ce que la Méthode CALME™ est faite pour toi ?

Réponds simplement par **OUI** ou **NON** :

- Tu ajoutes souvent “désolé(e)” après avoir dit non.
- Tu expliques trop pour éviter le conflit.
- Tu culpabilises après avoir posé une limite
- Tu veux t’affirmer sans devenir agressif(ve).
- Tu veux te sentir respecté(e) sans t’épuiser.



## Résultats

**4 à 5 OUI** → La Méthode CALME™ est exactement ce qu'il te faut : concrète, progressive et adaptée aux situations réelles.

**2 à 3 OUI** → Tu as déjà conscience du problème. La méthode peut te donner la structure qu'il te manque.

**0 à 1 OUI** → Continue à pratiquer ces phrases. Elles deviendront plus naturelles avec le temps.



# Envie d'aller plus loin ?

Découvre la **Méthode CALME™** et transforme ta manière de poser tes limites sans t'écraser, sans t'excuser, sans t'épuiser.

**CLIQUE ICI**  :

**JE VEUX LA MÉTHODE !**

