

**Apprendre et comprendre  
pourquoi dire NON**

# Sujets traités...

- Pourquoi dit-on plus souvent OUI que NON?
- Pourquoi dire NON?
- Pourquoi apprendre à dire NON?
- Les 8 étapes à suivre comment dire NON
- Vivre avec le NON
- Quelques clefs qui permettront de ne pas se sentir coupable quand nous disons NON
- Apprendre à se prioriser

# Pourquoi dit-on plus souvent OUI que NON?

- La peur de faire de la peine
- La crainte de perdre une opportunité
- L'appréhension de se faire juger
- L'anxiété de ne pas sembler être à la hauteur vis-à-vis les autres
- Le pressentiment que les gens ne nous aimeront plus
- L'inquiétude que les gens ne nous le demandent plus

# Dire NON positivement...

- Dire NON positivement, c'est d'abord avoir entendu et compris la demande et ses implications actuelles et futures.
- Dire NON positivement, c'est refuser d'accéder à une demande qui ne correspond pas à notre code éthique, nos valeurs, nos désirs, nos besoins ou tout simplement notre emploi du temps.
- Dire NON positivement, c'est être ferme dans sa décision, sans pour autant froisser ou blesser notre interlocuteur.

# Pourquoi apprendre à dire NON?

- Cela fait partie du respect de soi et ce que nous nous donnons comme ligne de conduite
- Éviter de se faire avoir ou se faire abuser des autres
- Se passer soi-même avant tout
- Se donner les moyens pour garder son énergie pour les choses les plus importantes
- Identifier en toute liberté ses priorités
- Ne pas se culpabiliser
- Ne pas se mentir et avoir le courage de le dire

# S'écouter...

- Écouter sa petite voix intérieure, son intuition
- Entendre ce que votre expérience vous dit
- Discerner le bien fondé de dire NON
- Distinguer pourquoi votre NON est aussi affirmatif
- Percevoir par votre propre vibration ce qui vous force à dire NON

# Prendre son temps...

- Étudier attentivement toutes les facettes
- Scruter ce qui cloche
- Est-ce que se sont vos émotions ou l'impulsivité qui se manifestent
- Observer les peurs ou votre insécurité
- Comprendre que si vous dites NON c'est parce que vous ne vous sentez pas prêt

# Cesser de se justifier...

- Quand vous dites NON, n'essayer point de vous trouvez des tonnes de raisons
- Soyez transparent
- Demeurez simple et humble
- Comprenez que votre décision et position n'est pas en fonction des autres, mais bien de vous
- Cessez d'en parler

# Prendre un recul...

- Cela permet un meilleur discernement
- Votre cogitation vous permettra de réaliser que vous avez pris le temps d'étudier sans pression
- Vous ne vous culpabiliserez plus
- Vous serez sûr de votre décision

# User de tact et de discernement...

- Vous savez que de dire NON n'est pas toujours évident
- Sans vous justifier à outrance, dites ce que vous pensez sincèrement
- Comprenez que vous avez pris les moyens à votre disposition pour prendre une décision songée
- Si vous répondez NON, faites-le avec délicatesse

# Tenir votre position...

- En disant NON, vous assumez votre décision
- Ne vous faites pas de mauvais sang
- Réaliser que vous ne pouvez toujours dire OUI et que vous pouvez changer d'idée
- Respectez-vous dans le fait que votre décision est irrévocable

# Proposer une alternative...

- Essayer de trouver une piste de solution qui pourrait faire l'affaire
- Ouvrez toujours votre porte à repousser plus loin la demande
- Gardez l'esprit ouvert au changement d'idée ou de décision
- Ne soyez point drastique

# Ne pas abuser du NON...

- Quand vous avez dit NON, il est important de l'assumer, mais pas en abuser pour le plaisir
- Prendre le temps de réfléchir pour chaque prise de décision
- Donnez-vous le loisir de réviser votre position
- Exprimer vos sentiments honnêtes vis-à-vis ce que vous percevez

# Apprendre à dire NON...

- Ne pas se culpabiliser
- Ne pas précipiter
- Bien se préparer
- Être stratégique
- Se respecter pour être respecté

# Nos besoins...

- Apprendre à dire NON, parce que nous souhaitons enfin nous réconcilier avec nos désirs, nos besoins, en réduisant les contraintes auto-imposées.
- Dire NON, parce que nous voulons retrouver une harmonie intérieure et finalement mieux communiquer avec les autres : En famille, en situation professionnelle, ...
- Réapprendre à dire NON, parce que nous désirons nous affirmer sans culpabilité, en limitant les situations conflictuelles.

# Un entraînement...

- Apprendre à dire NON consiste à entraîner notre cerveau à l'évaluation rapide des situations et des conséquences du refus ou de l'acceptation.
- Dire NON, devient très naturel lorsque nous parvenons à formuler nos besoins, et à mettre de l'ordre dans nos sentiments et nos émotions

# Visualisez les conséquences...

- Quand on dit NON c'est parce qu'on ne peut s'engager
- Les répercussions que cela engendre
- L'abandon d'un projet
- Ce que les autres pensent
- Sommes-nous équitable

# Savoir ce que vous voulez...

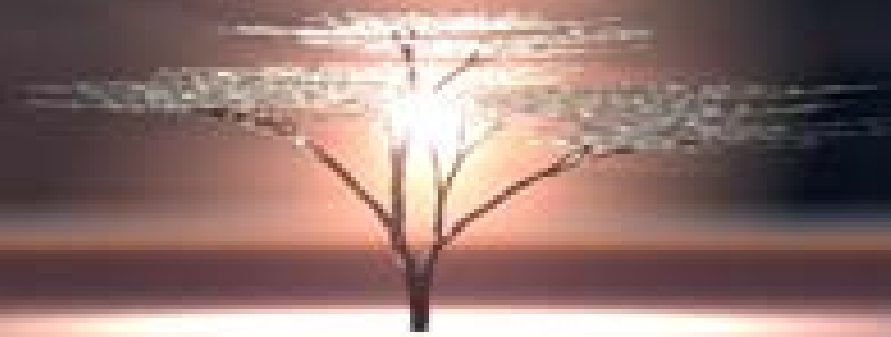
- Quand on dit NON, on doit savoir pourquoi, les motifs
- Déterminer et établir vos priorités
- Concevoir que vous ne pouvez être partout à la fois
- Considérer que vous respectez vos priorités et vos besoins avant tout

# La façon de dire NON...

- Le respect est de rigueur
- La politesse et la façon de le dire sont primordiales
- L'agressivité est à proscrire
- Une justification sans exagération
- Expression de votre sentiment vis-à-vis votre décision
- Démontrez de l'humilité

# Exprimer vos sentiments...

- Dire honnêtement ce que vous pensez
- Parler avec votre cœur
- Ne jamais vous juger ou juger les autres pour vous justifier
- S'assurer que les personnes touchées par la décision ne seront pas confuses
- Soyez clair et concis
- Ne fermer pas la porte si une autre occasion se manifeste



**Apprendre et comprendre  
pourquoi dire NON**