

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Observer mes difficultés à dire non

Pourquoi faire cet exercice ?

Dire non est parfois difficile.

Par peur de décevoir, de créer un conflit ou de blesser quelqu'un, nous acceptons parfois des situations qui ne nous conviennent pas.

Cette fiche t'aidera à mieux comprendre dans quelles situations il t'est difficile de refuser une demande et pourquoi.

Dans quelles situations ai-je le plus de mal à dire non ?

Par exemple :

- au travail ;
- avec ma famille ;
- avec mon partenaire ;
- avec mes amis ;
- avec mes enfants.



Qu'est-ce que je crains lorsque je refuse ?

- ☐ Décevoir
 - ☐ Être rejetée
 - ☐ Créer un conflit
 - ☐ Passer pour une personne égoïste
 - ☐ Perdre la relation
 - ☐ Autre :
-
-

Que se passe-t-il lorsque je dis oui alors que je pense non ?

Comment je me sens ensuite ?

Une situation récente

Décris une situation où tu aurais aimé dire non.

Que s'est-il passé ?

À retenir

Chaque fois que tu acceptes quelque chose qui ne te convient pas, tu prends un peu de distance avec tes propres besoins.

Prendre conscience de ce mécanisme est déjà un premier pas vers une affirmation de soi plus sereine.

