Oser dire non, avec respect

Une réponse courte peut être une vraie limite. Complétez ces phrases à votre façon.

1 · Ce que je veux protéger

Je note une situation dans laquelle je dis oui alors que je pense non.

2 · Ma phrase simple

Exemple : « Merci de penser à moi, mais je ne suis pas disponible. »

3 · Si la personne insiste

Exemple : « Je comprends, mais ma réponse reste la même. »

4 · Mon petit pas cette semaine

Une occasion réaliste de m’exprimer, sans me mettre en danger.

Ce support ne remplace pas un soin médical ou un accompagnement psychologique.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.