UP MY MIND

LE PLAYBOOK DU NON

La méthode P.A.U.S.E. pour poser tes limites sans culpabiliser

5 étapes • exercices • phrases prêtes à utiliser



Des limites pour une vie plus libre ♡

Un guide pratique inspiré du livre *Je deviens ma priorité*

02

Et si ton « oui » te coûtait plus cher ?

Tu as peut-être l'habitude de répondre oui pour éviter de décevoir, préserver la paix ou rester la personne sur qui tout le monde peut compter. Pourtant, chaque oui prononcé contre toi-même peut laisser une trace.

LE OUI AUTOMATIQUE

Fatigue
Frustration
Temps sacrifié
Ressentiment

LE CHOIX CONSCIENT

Clarté
Disponibilité réelle
Respect de soi
Relations plus honnêtes

Dire non à une demande ne signifie pas rejeter une personne.

03

Sais-tu vraiment dire non ?

Coche les affirmations qui te ressemblent.

- [ ] Je réponds souvent oui avant même d'avoir réfléchi.
- [ ] Je rends service alors que je suis déjà fatiguée.
- [ ] J'ai peur de décevoir lorsque je refuse.
- [ ] Je préfère me taire plutôt que risquer un conflit.
- [ ] Je donne de longues explications pour justifier mes décisions.
- [ ] Je dis « peut-être » lorsque je pense réellement « non ».
- [ ] Je culpabilise longtemps après avoir dit non.
- [ ] Je ressens parfois du ressentiment après avoir aidé.
- [ ] Je finis parfois par accepter lorsque l'autre insiste.
- [ ] Je connais mieux les attentes des autres que mes propres besoins.

TON RÉSULTAT

0 à 2 - Tes limites sont déjà présentes.

3 à 6 - La culpabilité ou l'insistance fragilisent parfois ta décision.

7 à 10 - Ton oui est souvent automatique.

04

Vrai oui, faux oui… ou non ?

Reconnais ce qui se passe réellement en toi avant de répondre.

LE VRAI OUI

Tu acceptes parce que tu en as envie. Ta décision respecte ton énergie, ton temps et tes besoins.

LE FAUX OUI

Tu acceptes par peur de décevoir, par culpabilité ou par habitude, alors qu'une partie de toi voudrait refuser.

LE NON

Tu reconnais que cette demande n'est pas juste pour toi. Ton refus protège une limite importante.

Avant de répondre
Est-ce que j'en ai envie ? Ai-je le temps et l'énergie ?

05

Une limite n’est pas une attaque

Dire non signifie reconnaître ce qui est acceptable pour toi.

UNE ATTAQUE

Elle cherche à blesser, rabaisser ou contrôler l’autre.

UNE LIMITE

Elle parle de toi, de tes besoins et de ce que tu peux ou ne peux pas accepter.

Une limite saine est claire • brève • respectueuse • cohérente

LA LIMITE QUE J’AIMERAIS POSER

La situation

Ma phrase

06

La méthode P.A.U.S.E.

Cinq étapes pour répondre avec douceur, clarté et fermeté.

P

Prends une pause
Ne réponds plus automatiquement.

A

Accueille ce que tu ressens
Observe ton énergie et ton besoin.

U

Utilise une phrase simple
Dis non sans long plaidoyer.

S

Soutiens ta limite
Répète calmement ta décision.

E

Écoute la culpabilité
Accueille l'inconfort sans lui obéir.

Douce dans le ton. Claire dans les mots. Ferme dans la décision.

07

P - Prends une pause

Ton premier non n’est pas une phrase. C’est un espace.

RESPIRE

Inspire doucement pendant quatre secondes.

RALENTIS

Expire et relâche tes épaules.

CONSULTE-TOI

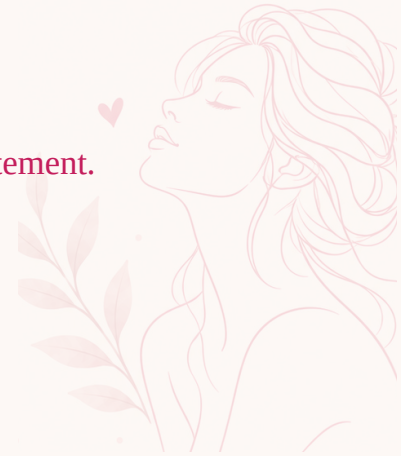
Demande-toi ce que tu veux vraiment dire.

POUR GAGNER DU TEMPS

« J’ai besoin d’y réfléchir. »

« Je te répondrai un peu plus tard. »

« Laisse-moi vérifier avant de te répondre. »



Tu as le droit de ne pas répondre immédiatement.

08

Avant de répondre, je me consulte

Choisis une demande récente et offre-toi quelques instants.

1 LA DEMANDE

On me demande de…

2 JE ME DEMANDE…

- ☐ Est-ce que j’en ai réellement envie ?
- ☐ Est-ce que j’en ai le temps et l’énergie ?
- ☐ Si je dis oui, est-ce que je me respecte ?
- ☐ Si personne ne se vexait, que choisirais-je ?

MA RÉPONSE JUSTE

○ **UN VRAI OUI** ○ **UN FAUX OUI** ○ **UN NON**

Je n’ai pas besoin de répondre tout de suite.



09

A - Accueille ce que tu ressens

Ton ressenti n’est pas un obstacle. C’est une information.

TON CORPS

Observe les tensions, la fatigue, la respiration courte ou l’envie de reculer.

TON ÉMOTION

Nomme ce qui est présent : peur, gêne, irritation, tristesse, calme ou enthousiasme.

TON BESOIN

Cherche ce qui demande à être respecté : repos, temps, espace, sécurité ou liberté.

LE BON RÉFLEXE

Je ressens… parce que j’ai besoin de…

10

Je reconnais ma vraie réponse

Observe ce que tu as ressenti avant, pendant et après.

MON VRAI OUI

Une situation où j'ai accepté avec envie :

Ce que mon corps a ressenti :

MON FAUX OUI

Une situation où j'ai dit oui en pensant non :

Ce que ce oui m'a coûté :

MON NON

Une situation où j'aimerais refuser :

La limite dont j'ai besoin :

CE QUE JE CHOISIS MAINTENANT

Un vrai oui nourrit. Un faux oui épuise. Un non juste protège.

11

U - Utilise une phrase simple

Ton non n’a pas besoin d’un dossier de défense.

ACCUEILLE

Merci d’avoir pensé à moi.

RÉPONDS

Je ne pourrai pas cette fois.

REFERME

Je te souhaite de trouver une solution.

Merci d’avoir pensé à moi. Je ne pourrai pas cette fois. Je te souhaite de trouver une solution.

À ÉVITER

S’excuser plusieurs fois
Inventer une excuse
Se justifier longuement

À PRIVILÉGIER

Une réponse courte
Des mots simples
Un ton calme
Une décision claire

Peu de mots. Beaucoup de clarté.

12

La boîte à phrases du non

Des mots simples pour répondre sans te perdre dans les explications.

POUR GAGNER DU TEMPS

J’ai besoin d’y réfléchir.
Je te répondrai demain.
Laisse-moi vérifier mon planning.

POUR DIRE NON

Ce n’est pas possible pour moi.
Je ne pourrai pas cette fois.
Non, merci.

POUR REFUSER EN DOUCEUR

Merci d’avoir pensé à moi, mais je ne suis pas disponible.
J’aimerais t’aider, mais je n’en ai pas la possibilité.

QUAND L’AUTRE INSISTE

Je comprends, mais ma réponse reste non.
Je comprends que cela te déçoive, mais ma décision est prise.

MES TROIS PHRASES DE SECOURS

S - Soutiens ta limite

Ta limite ne devient pas injuste simplement parce qu'elle déplaît.

1

ÉCOUTE
Je comprends que ce soit important pour toi.

2

RÉPÈTE
Mais ce n'est pas possible pour moi.

3

CLÔTURE
Ma décision est prise. Je ne souhaite plus en discuter.

ANCIEN RÉFLEXE

Se justifier
Affaiblir son non
Accepter pour arrêter l'inconfort

NOUVEAU RÉFLEXE

Garder les mêmes mots
Maintenir un ton calme
Mettre fin à l'échange si nécessaire

14

Il insiste : que répondre ?

Monte d’un niveau sans hausser le ton.

1. RÉPONSE SIMPLE
Ce n’est pas possible pour moi.

2. RÉPÉTITION CALME
Je comprends, mais ma réponse reste non.

3. LIMITE EXPLICITE
Je ne souhaite pas en discuter davantage.

4. FIN DE L’ÉCHANGE
Ma décision est prise. Je vais arrêter cette conversation ici.

À TOI DE RÉPONDRE
Il insiste : « Tu es sûre ? Ça ne te prendra pas longtemps. »
Ma réponse :

E - Écoute la culpabilité

Ressentir de la culpabilité ne prouve pas que tu as mal agi.

LA CULPABILITÉ RÉFLEXE

Je ne réponds plus comme avant aux attentes des autres.

LA FAUTE RÉELLE

J'ai blessé, menti ou manqué consciemment à un engagement.

AVANT DE CÉDER, JE VÉRIFIE…

- [ ] Ai-je été irrespectueuse ?
- [ ] Ai-je trahi un engagement réel ?
- [ ] Ai-je simplement posé une limite ?

MON MANTRA

Je peux décevoir sans être une mauvaise personne.

Je peux me protéger sans rejeter l'autre.

16

Faute réelle ou simple inconfort ?

Sépare les faits de ce que ton esprit raconte.

1. CE QUI S'EST PASSÉ

La situation : La limite que j'ai posée :

2. LES FAITS

Ce qui a réellement été dit ou fait :

3. MON INTERPRÉTATION

L'histoire que je me raconte :

4. JE VÉRIFIE

Ai-je parlé avec respect ? Ai-je été honnête ? Ai-je protégé un besoin légitime ?

5. MON VERDICT

Une réparation est nécessaire / Je peux ajuster mes mots / Je peux laisser la culpabilité passer.

17

Dire non selon la situation

Adapte tes mots au contexte, pas la valeur de ta limite.

AU TRAVAIL

Je ne peux pas prendre cette tâche supplémentaire dans ce délai.

Je ne suis pas disponible en dehors de mes horaires.

EN FAMILLE

Je comprends que tu comptes sur moi, mais je ne pourrai pas.

Je préfère ne pas parler de ce sujet.

DANS LE COUPLE

Je ne suis pas d’accord avec cette décision.

Je veux en parler, mais pas sur ce ton.

AVEC LES AMIS

Je ne viendrai pas cette fois.

Je n’ai pas l’énergie nécessaire aujourd’hui.

Le contexte le plus difficile pour moi…

7 jours, 7 vrais choix

Un petit pas chaque jour pour transformer ta façon de répondre.

- [ ] Jour 1 - Je fais une pause.
- [ ] Jour 2 - Je gagne du temps.
- [ ] Jour 3 - Je dis un petit non.
- [ ] Jour 4 - Je reste brève.
- [ ] Jour 5 - Je tiens ma limite.
- [ ] Jour 6 - Je choisis un vrai oui.
- [ ] Jour 7 - Je célèbre.

CE QUE J’AI DÉCOUVERT SUR MOI

Je n’ai pas besoin d’être parfaite. J’ai seulement besoin de pratiquer.

Mes 10 phrases de secours

Choisis la phrase qui correspond à la situation.

1. J’ai besoin d’y réfléchir.
2. Je te répondrai un peu plus tard.
3. Ce n’est pas possible pour moi.
4. Je ne pourrai pas cette fois.
5. Non, merci.
6. Merci d’avoir pensé à moi, mais je ne suis pas disponible.
7. J’ai besoin de garder ce temps pour moi.
8. Je comprends, mais ma réponse reste non.
9. Je comprends que cela te déçoive, mais ma décision est prise.
10. Je ne souhaite plus en discuter.

P.A.U.S.E. Prends une pause • Accueille • Utilise une phrase simple • Soutiens ta limite • Écoute

Dire non est une étape.
Te choisir en est une autre.

Tu viens d’apprendre à protéger une limite. Mais dire non n’est que le début d’une relation plus juste avec toi-même.



ET SI TU ALLAIS PLUS LOIN ?

Pourquoi est-il parfois difficile de savoir ce que tu veux vraiment ?

Pourquoi culpabilises-tu lorsque tu penses à toi ?

Pourquoi certaines relations te poussent-elles à t’oublier ?

Comment retrouver durablement ta juste place ?

JE DEVIENS MA PRIORITÉ VA PLUS LOIN

Identifier et écouter tes besoins
Sortir de l’effacement et de la culpabilité
Retrouver ta juste place dans tes relations

JE DÉCOUVRE LE LIVRE
Disponible sur Amazon

Merci d’avoir pris ce temps pour toi.