Fiche traversée

J'AI DU MAL À DIRE NON !

1. CE QUE TU VIS (même si tu ne le dis plus)

Tu sais que tu devrais dire non.
Mais tu souris, tu hoches la tête, tu dis “oui t’inquiète”… et ensuite tu t’en veux.
Tu dis oui pour éviter un conflit, pour ne pas blesser, pour qu’on t’aime, pour qu’on ne dise pas que tu es égoïste.

Tu dis oui…
Et à l’intérieur, c’est un non silencieux qui te ronge.
Tu fais, mais sans envie. Tu donnes, mais tu t’abandonnes.

Ce n’est pas de la gentillesse.
C’est de la peur.
La peur de déranger. De perdre l’autre. D’être jugée. D’être seule.
Et chaque “oui” de trop t’éloigne un peu plus de toi.

2. CE N'EST PAS UNE QUESTION DE VOLONTÉ

On ne t’a pas appris à poser des limites.

On t’a appris à être sage, à faire plaisir, à ne pas décevoir.

Et maintenant, dire non te donne l’impression d’être méchante, ingrate, dure.
Tu te justifies. Tu culpabilises. Tu expliques trop.

Mais dire non, ce n’est pas rejeter l’autre.
C’est te choisir.

Et parfois, te choisir, c’est survivre.

3. ECRIS POUR DÉBLOQUER

Question 1 : Qu'est-ce que je ressens quand je dis oui alors que je pense non?

Commence par :

"Quand je dis oui alors que je n'en ai pas envie…"

Exemples :

…je me sens petite.
…j'ai la gorge qui serre.
…je m'en veux.
…je me sens utilisée.

Quand je dis oui que je n'en ai pas envie .....

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ode à l'âme

3. ECRIS POUR DÉBLOQUER (suite)

Question 2 : Qu'est-ce que j'ai peur qu'on pense de moi si je dis non ?

Commence par :

"Si je dis non, j'ai peur que…"
Exemples :

…on dise que je suis égoïste.
…on m'aime moins.
…on me laisse tomber.
…je sois seule.

Si je dis non, j'ai peur que .....

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ode à l'âme

3. ECRIS POUR DÉBLOQUER (suite 2)

Question 3 : À quel moment j'aurais voulu dire non, mais je ne l'ai pas fait ?

Commence par :

“Je repense à ce moment où…”

Exemples :

…j’ai accepté d’aider alors que j’étais épuisée.
…j’ai accepté un rendez-vous sans en avoir envie.
…j’ai laissé quelqu’un entrer dans ma vie alors que je sentais déjà le malaise.

Je repense à ce moment où.....

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ode à l'âme

J'AI DU MAL À DIRE NON !

4.RITUEL SYMBOLIQUE -LA GOUTTE DE TROP

PRENDS UN RÉCIPIENT VIDE ET UNE CUILLÈRE.
POUR CHAQUE "OUI" QUE TU AS DONNÉ ALORS QUE TU VOULAIS DIRE NON, IMAGINE UNE GOUTTE.

REMPLIS CE RÉCIPIENT GOUTTE APRÈS GOUTTE (AVEC DE L'EAU).
QUAND IL DÉBORDE, DIS À VOIX HAUTE :

"JE N'AI PLUS DE PLACE POUR CE QUI ME COÛTE.
À PARTIR D'AUJOURD'HUI, CHAQUE OUI SERA CHOISI.
ET CHAQUE NON ME PROTÈGE."

PUIS VIDE DOUCEMENT LE RÉCIPIENT DANS L'ÉVIER. SENS CE QUE ÇA FAIT DANS TON CORPS.

5.PHRASE MIROIR-

Que tu peux recopier et coller à un endroit de passage ou sur le mur devant ton lit

"DIRE NON, CE N'EST PAS ÊTRE MÉCHANTE.
C'EST ARRÊTER DE ME TRAHIR."
."

6.MISE EN MOUVEMENT (à faire cette semaine)

Prends 1 minute avant chaque "oui" pour sentir si tu en as vraiment envie.

Autorise-toi à dire "je ne sais pas" au lieu de répondre tout de suite.

Choisis UNE situation où tu diras non cette semaine, même doucement.
Et observe ce que ça te fait.

Fiche traversée

J'AI DU MAL À DIRE NON !

POUR ALLER PLUS LOIN

SI TU SENS QUE CE “OUI” CONSTANT VIENT DE PLUS LOIN :
DE TON ÉDUCATION, DE TA LIGNÉE, OU D’UNE ANCIENNE BLESSURE
JE PEUX T’ACCOMPAGNER DANS UNE LECTURE MIROIR PERSONNALISÉE.

ON POSERA ENSEMBLE CE QUE TU N’ARRIVES PAS À POSER SEULE..

TU M’ENVOIES TA DEMANDE.
JE TE RÉPONDS AVEC DES MOTS
QUE TON CORPS ATTEND PEUT-ÊTRE DEPUIS LONGTEMPS.

Ode à l'âme