

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Dire non sans culpabiliser trois jours



Le carnet pour poser une limite, *et la tenir sans vous en vouloir.*

Six étapes, un stylo, vingt minutes. Pour que le non devienne un choix possible, et plus un combat à chaque fois.

Coraline Bourdageau

Le oui est sorti *avant vous*.



Quelqu'un vous demande un service, une soirée, un dossier de plus, un week-end. Le oui part avant même que vous ayez réfléchi. Ou bien vous dites non, et vous le payez d'une nuit à ruminer, d'un message d'excuse, d'un service rendu en double pour vous faire pardonner.

Ce carnet est pour vous si vous dites oui en pensant non, au travail, en couple, avec vos amis ou dans votre famille. Et si, quand vous osez un non, la culpabilité vous suit pendant des jours.

Il ne vous apprendra pas à dire non à tout. Il vous aide à voir ce que votre oui protège, à trouver une phrase qui vous ressemble, et à traverser les jours qui suivent sans revenir en arrière.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, vingt minutes suffisent. Partez d'une situation réelle et récente : la dernière fois que vous avez dit oui en pensant non. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si dire non vous expose à des menaces, à de la violence ou à un contrôle, si vous avez peur de quelqu'un ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont.

Pourquoi un simple non *coûte si cher*.

Quand on dit non, on n'a pas l'impression de refuser une demande. On a l'impression de mettre la relation en danger. Le refus porte sur une chose, la peur porte sur le lien.

Si vous avez appris, quelque part, qu'être aimé passait par être disponible, chaque non ressemble à une faute. La culpabilité qui suit ne prouve pas que vous avez mal agi. Elle signale que vous changez une vieille règle.

Elle sonne très fort au premier non. Elle a tendance à baisser à mesure qu'on s'exerce. Vous pouvez la laisser sonner sans lui obéir.

La vieille règle que mon oui suit peut-être (par exemple : « les besoins des autres passent d'abord »)

Être fort n'oblige pas à tout supporter. La force peut aussi être une limite, un non, un arrêt ou une demande d'aide.

Ce carnet change donc de question. Pas « comment ne plus culpabiliser ? », mais « que protège mon oui, et que me coûte-t-il ? ».

Le dernier oui *qui vous a coûté.*

On repère ses limites après coup, la plupart du temps, à ce qu'elles laissent derrière elles. Partez de la dernière fois.

La demande, et la personne qui l'a faite

.....

.....

Le moment exact où le oui est sorti

.....

Ce que j'ai pensé, sans le dire

.....

Ce qui est resté après. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Le soupir intérieur, au moment même où j'ai dit oui.
- ☐ Un ressentiment, contre la personne ou contre moi.
- ☐ Une fatigue particulière, après la conversation ou le service rendu.
- ☐ La demande que je redoutais avant même qu'elle arrive.
- ☐ Un reproche que j'ai gardé pour moi.

Ces signaux n'ont rien d'égoïste. Ils vous renseignent sur l'endroit où passe votre limite.

Ce que votre oui *protège*.

Un oui automatique protège presque toujours quelque chose. Tant que cet enjeu reste invisible, les bonnes résolutions ne tiennent pas. Une fois qu'on l'a nommé, le non devient un choix possible.

Six choses qu'un oui protège souvent : cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas.

- ☐ Le lien : la peur que la relation se refroidisse, ou se rompe.
- ☐ Une place : être celle qui rend service, celui qui arrange, et avoir ainsi sa place.
- ☐ La paix : éviter un conflit, une tension, un silence pesant.
- ☐ Une image de vous : quelqu'un de fiable, de gentil, qui ne pose jamais de problème.
- ☐ Le droit de ne décevoir personne : ne pas voir la déception chez l'autre.
- ☐ Le confort du moment : un oui va plus vite qu'une seconde de réflexion.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon oui de l'étape 1 protégeait

.....

.....

Si cela était à l'abri quoi qu'il arrive, j'aurais répondu

.....

Ce rôle a eu son utilité, pour les autres comme pour vous. Il ne s'agit pas de le jeter, seulement de choisir quand vous le jouez.

Les deux *culpabilités*.

Deux culpabilités se ressemblent beaucoup. L’une dit : « j’ai fait du tort à quelqu’un, je dois réparer ». Elle mérite d’être écoutée, et elle passe une fois la situation réglée. L’autre dit : « j’ai déçu quelqu’un, donc je suis une mauvaise personne ». Elle confond votre valeur avec votre disponibilité.

Décevoir quelqu’un ne revient pas à lui faire du tort. Il arrive simplement qu’on ne corresponde pas à ce qu’il attendait.

Ce que je me reproche	Le tort réel, et ce que je peux réparer	La déception, que je peux laisser à l’autre

Ce qui relève vraiment de ma responsabilité, et ce qui n’en relève pas

.....

.....

Se sentir coupable de tout n’est pas une preuve de bonté, c’est souvent une ancienne habitude. On peut l’alléger sans rien perdre de sa générosité.

Ce que vous dites, *ce que vous pourriez dire.*

Un non clair tient en une phrase. Vous dites ce que vous ne ferez pas, éventuellement ce que vous pouvez proposer, et vous vous arrêtez là. Plus la justification est longue, plus elle ouvre la porte à la négociation.

Ce que je dis d'habitude	Ce que je pense vraiment	Ce que je pourrais dire
« Oui, pas de souci. »	« Encore moi. »	« Je ne peux pas te dire tout de suite. »

Trois façons de dire, sans vous justifier :

POUR GAGNER DU TEMPS

« Je ne peux pas te dire tout de suite. Je te réponds demain. »

POUR DIRE NON

« Non, je ne pourrai pas cette fois. »

POUR POSER UNE LIMITE, SANS REJETER LA PERSONNE

« J'aimerais t'aider, mais pas cette semaine. »

Ma phrase, pour la demande de l'étape 1

.....

.....

« Non, je ne pourrai pas cette fois » est une phrase complète. Proposez une autre option seulement si vous en avez vraiment envie.

Au travail, en couple, *entre amis, en famille.*

Plus la relation compte, plus le refus semble coûter cher. Une phrase pour chaque terrain, à redire avec vos propres mots.

AU TRAVAIL

« Si je prends ce dossier, lequel dois-je laisser de côté ? »

Ma phrase

.....

.....

EN COUPLE

« J'ai besoin de cette soirée pour moi. On en reparle demain ? »

Ma phrase

.....

.....

ENTRE AMIS

« Je ne viendrai pas ce week-end. Le suivant, avec plaisir. »

Ma phrase

.....

.....

EN FAMILLE

« Cette année, nous viendrons le dimanche seulement. »

Ma phrase

.....

.....

Si un non vous vaut des reproches sans fin, des menaces ou un contrôle (de votre argent, de votre téléphone, de vos sorties), ce n'est plus une affaire de formule. Parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page.

Ce carnet ne remplace pas un conseil sur vos droits ou votre contrat de travail.

Et si l'autre *le prend mal* ?

Une personne habituée à votre oui a besoin de temps pour s'ajuster à votre non. La surprise, la déception ou l'agacement sont normaux, surtout au début. Ils ne vous obligent pas à revenir en arrière.

Écrivez la scène que vous redoutez, puis regardez-la en face.

	Ce que j'écris
Le pire que j'imagine	
Ce qui arrivera le plus probablement	
Si le pire arrive, ce que je pourrai faire	
Ce que continuer à dire oui me coûtera, dans six mois	

Une limite posée calmement et tenue dans le temps permet en général à la relation de s'ajuster. Vos oui y gagnent en valeur.

Certaines relations ne supportent aucune limite : chaque non y déclenche des reproches, du chantage affectif ou une mise à l'écart. Si poser une limite vous expose à des menaces ou à de la violence, votre sécurité passe avant tout : numéros d'aide à la dernière page.

Les trois jours *d'après*.

Le non est dit. Commence la partie la plus difficile : ne pas le reprendre. Chaque soir, écrivez ce que la culpabilité vous raconte, et ce que vous avez fait, ou pas fait.

	Ce que la culpabilité me dit	Ce que j'ai fait, ou pas fait (excuse, service en plus...)
Le soir du non		
Le lendemain		
Le surlendemain		

Ce que je sais, moi, et qu'elle ne dit pas

Un petit non à poser cette semaine, là où l'enjeu est faible

Une date pour relire ce carnet : / /

Parfois, la phrase la plus respectueuse, pour vous comme pour l'autre, tient en trois lettres.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que votre oui protège, et vous avez une phrase à vous. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas avec qui le non devient impossible, ni ce qui se répète d'une relation à l'autre. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part de la dernière demande à laquelle vous avez cédé, et on cherche pourquoi le non vous coûte autant, avec qui en particulier. Je ne vous apprendrai pas à dire non à tout, et je ne vous dirai pas avec qui garder ou couper le lien. Ces choix vous appartiennent.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Je n'arrive pas à dire non." Bien souvent, le plus dur n'était pas le non. C'était l'après : la nuit à repasser la scène, le message d'excuse, le service rendu en double. Le jour où l'on voit enfin ce que le oui protégeait, le non cesse d'être un combat. Il devient un choix.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Comment dire non sans culpabiliser pendant trois jours ?

coralinebourdageau.com/articles/poser-ses-limites

Culpabilité permanente : se sentir coupable de tout, tout le temps

coralinebourdageau.com/articles/culpabilite-permanente

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Une limite qu'on n'arrive pas à poser cache parfois une relation de contrôle ou de violence : vous avez le droit d'en parler.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, jour et nuit (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, à la place du 15, du 17 et du 18

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.