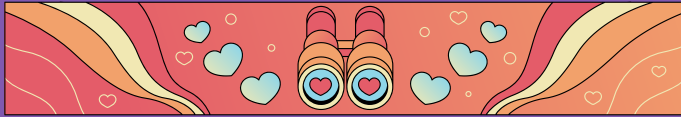


# LES RÈGLES D'OR



## FAIRE CONFIANCE À SON CORPS

(RESENTIS, SENSATIONS, ÉMOTIONS)

## UTILISER UNE POSTURE CORPORELLE ANCRÉE

(PIEDS ANCRÉS DANS LE SOL, CAGE THORACIQUE  
OUVERTE, ÉPAULES REDRESSÉES, TÊTE HAUTE)

## PARLER CLAIEMENT

## PARLER CALMEMENT

## PRENDRE LE TEMPS DE RÉPONDRE

## NE PAS SE JUSTIFIER

## NE PAS S'EXCUSER\*

## ÊTRE FERME



\*Sauf si la situation le nécessite,  
bien sûr.

J'UTILISE  
MES ÉMOTIONS

MON CORPS  
EST UN ALLIÉ

J'UTILISE  
MES SENSATIONS



J'UTILISE  
LE NON-VERBAL

MALAISE  
= TRANSGRESSION  
DE MES LIMITES



J'UTILISE  
MA VOIX



MES LIMITES  
NE SONT PAS NÉGOCIABLES

"NON"

EST UNE PHRASE COMPLÈTE



RESSOURCES



- Zeilinger, I. (2008). Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Volumes 1, 2, 3 disponibles gratuitement en version PDF : <https://infokiosques.net/spip.php?article643>



## TECHNIQUES D'AFFIRMATION DE SOI



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE  
(2025)

## LE DISQUE RAYÉ



Répéter calmement et plusieurs fois le refus jusqu'à ce que l'autre personne comprenne ou lâche l'affaire. Rester ferme sans entrer en conflit, dire non sans culpabiliser, éviter la manipulation.

- "Tu viens ce soir ?

- Non, je ne peux pas.

- Allez, viens, yaura tout le monde!

- Non, je ne peux pas.

- Rhooo, t'es déjà pas venu-e la dernière fois, fais un effort!

- Non, je ne peux pas."



## LE BROUILLARD



Ne pas répondre de façon précise. Rester très évasif-ve, très vague. Rester flou-e et détaché-e face à l'attaque. Technique efficace face aux personnes manipulatrices et/ou toxiques. Permet de désamorcer les critiques.

- "T'as changé!

- C'est possible.

- Franchement t'étais pas comme ça avant!

- Sûrement."

**"SÛREMENT"**

**"PEUT-ÊTRE"**



**"SANS DOUTE"**

**"C'EST POSSIBLE"**

## L'AFFIRMATION PAR LE "JE"



Exprimer ses émotions et ses besoins en parlant de soi.

*"T'es jamais à la maison, c'est trop chiant!"*

*"Je me sens seul-e et abandonné-e comme tu es peu souvent à la maison en ce moment, j'ai besoin de passer du temps avec toi."*

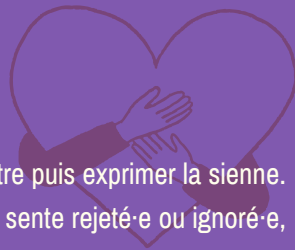


## L'AFFIRMATION EMPATHIQUE



Reconnaître l'émotion de l'autre puis exprimer la sienne. Permet d'éviter que l'autre se sente rejeté-e ou ignoré-e, tout en posant des limites claires.

*"Je comprends que vous soyez en colère, mais je préférerais qu'on échange sur un ton plus calme."*



## L'ENQUÊTE



Retourner la critique en demandant des précisions.

*"Ta présentation de ce matin laissait à désirer."*

*"Ah oui ? Qu'est-ce qui te fais dire ça ?*

*"Bah c'était pas terrible quoi."*

*"Ah oui ? C'est-à-dire ?*

*"Laisse tomber! "*



## LA REFORMULATION ASSERTIVE



Reformuler les propos de l'autre pour montrer qu'on a bien compris et éviter tout malentendu.

*"Tu ne m'écoutes jamais!*

*"Si je comprends bien, tu aimerais que je sois plus à l'écoute ?*

*"Oui, c'est ça."*

*"Je vais essayer de faire plus attention la prochaine fois."*



## LE COMPROMIS ASSERTIF



Trouver un compromis entre ses besoins et ceux d'autrui.

*"Je viens d'acheter un meuble, tu peux le monter maintenant stp ?*

*"Là, tout de suite, je ne peux pas, est-ce que si je le fais dans l'après-midi cela irait pour toi ?*

*"Ok, ça me va."*



## LE JOKER



Protéger sa santé mentale en évitant de parler d'un sujet qui est un déclencheur pour nous.

*"Moi ma mère..... (anecdote)*

*"Ah oui, et bah moi mon père... (anecdote)*

*"Et toi, ta famille ?*

*"Joker."*

*"Comment ça ?*

*"Je préfère ne pas aborder ce sujet, je pose ma carte joker. Cela ne me dérange pas d'écouter les anecdotes sur votre famille, mais je n'ai pas envie de parler de la mienne."*

