

À la rigueur, au lieu d'un « *non* », vous pouvez dire : « *Désolé(e), je ne peux pas mais si je vois une ouverture, je te tiendrai au courant* ». Ce n'est ni une promesse ni une garantie, et votre éternel sentiment de culpabilité ne pourra pas poindre le bout de son nez.

Limitez les « *j'aimerais bien, mais...* » parce qu'ils donnent un peu d'espoir à ceux qui cherchent juste à vous forcer la main. Soyez direct(e).

Ne dites pas « *peut-être* » ni « *je vais essayer* » parce que les gens prendront toujours ça pour un « *oui* ».

Avec un « *non* », vous risquez de froisser quelques egos et de recevoir quelques commentaires désobligeants. Mais promis, juré, craché, le jeu en vaut la chandelle.

La prochaine fois que vous vous posez devant la télé, prenez vos crayons de couleurs et dessinez plein de « *non* » sur une feuille. L'artiste qui s'auto-crée des images subliminales, c'est vous !

Parce que si vous dites « *oui* » à des choses qui vous rebutent, vous n'aurez plus le temps pour accepter ce qui est vraiment cool. Dommage, non ?

Vous aussi vous avez cet(te) ami(e) qui vous parle uniquement quand il (elle) est en galère ? Hop, terminé, coupez-lui les vivres, ça suffit !

Savoir dire « *non* » fera des miracles sur votre ego. Ça vous donnera plus de prestance et votre tête haute égalera les centimètres de ces escarpins qui vous font si mal aux pieds.

La prochaine fois qu'on vous apporte un steak à point alors que vous l'aviez demandé bien cuit au restaurant, renvoyez-le en cuisine.

Avant de dire « *oui* », mesurez le taux de stress qui découlera de votre décision. Si c'est trop, et comme on peut facilement se passer d'un estomac noué, dites non.

On vous respectera mille fois plus si vous n'êtes plus la personne écrasée dans son coin qui dit « *oui* » à tout. L'effet « *petite chose* » n'a jamais attendri personne, sauf pour le Chat Potté dans Schrek.

Comme vous n'accepteriez pas qu'on vous marche sur le visage, n'acceptez pas qu'on vous marche sur les pieds. En quoi vos orteils seraient-ils moins respectables que votre nez ?

Vous préférez qu'on se souvienne de vous comme de Cléopâtre ou de Numérobis ? Bon, bah voilà. Au moins elle savait dire « *non* » elle.

L'acteur du « *non* », c'est vous ! Faites des répliques théâtrales avec les raisons qui vous donnent envie de dire « *non* » : vous semblerez assuré(e) et gagnerez en assertivité !

Vous allez abîmer vos cervicales à force de hocher la tête sans arrêt. Essayez de l'agiter de gauche à droite pour changer.

La prochaine fois qu'on vous aborde lourdement, ne laissez rien passer sauf si bien sûr vous avez l'intention de donner votre numéro.

Écoutez *Rehab* d'Amy Winehouse tous les matins pour vous souvenir de dire « *Nooo, nooo, nooo* » vous aussi.

Faites une liste de tout ce que vous aimeriez faire mais que vous repoussez à plus tard par manque de temps. Ça devrait vous motiver à dire « *non* », la prochaine fois qu'on vous propose quelque chose qui ne vous intéresse pas !

Vous croyez que Beyoncé et Barack Obama ont gravi les marches de la gloire en disant « *oui* » à tout ? Pensez aux tapis rouges ou à la Maison Blanche la prochaine fois que vous serez tenté(e) de dire « *non* ».

Au pire, soyez honnête : expliquez qu'en ce moment, vous apprenez à dire « *non* » pour votre bien et que ce serait cool qu'on vous soutienne.

Imposez-vous un temps de réflexion (ou une sieste !) avant de répondre définitivement : 1) ça vous libère de la pression du face à face et 2) vous pourrez décider si vous voulez réellement dire « oui » ou « non ».

Limitez les justifications. Plus vous vous justifiez, plus votre interlocuteur aura envie d'insister et moins il vous prendra au sérieux.

Balancez votre réponse d'une traite. Chaque silence et chaque « euh... » seraient vus comme des portes d'entrée pour vous faire céder.

Déléguiez : répondez que vous n'êtes pas la bonne personne pour cette tâche et qu'il va falloir trouver quelqu'un d'autre.

N'acceptez jamais rien par culpabilité.

Accrochez une photo de poire au-dessus de votre bureau et regardez-là avant de répondre « oui » à n'importe quoi. Les bonnes poires, c'est meilleur en compote que pour l'ego !

On cherche encore à vous confier un enfant à garder alors que vous aussi vous feriez bien la fête ? Eh ben tant pis pour eux, qu'ils appellent une baby-sitter.

Votre temps n'est ni illimité ni à la disposition du premier venu : apprenez à prioriser ce qui est important pour vous et laissez le reste de côté.

Il est plus facile de réussir une tâche quand elle n'est pas noyée au milieu de dix autres : privilégiez la qualité à la quantité en refusant ce qui n'est pas prioritaire.

Avoir plusieurs choses sur le feu, c'est cool. En avoir la moitié qui brûlent parce qu'on n'a pas le temps de s'en occuper, c'est vraiment nul.

Ecoutez la petite voix en vous qui crie : « *Noooooon j'ai pas envie de faire ça, pitié me trahis pas, dis « non », déconne pas !* ». Faites-le au moins de temps en temps.

Forgez-vous un mental d'acier, mettez *Eye of the Tiger* à fond dans vos écouteurs : jouez-la comme Rocky Balboa et ne cédez pas. J-a-m-a-i-s.

Une « copine » qui ne vous rend jamais rien vous demande une fois de plus de lui prêter des vêtements ou cette nouvelle paire de chaussures à laquelle vous tenez particulièrement. Non, rien, nada, nothing. Et bye bye.

Quelqu'un vous double dans une file d'attente ? Faites-le lui remarquer avec un joli sourire et un ton ferme. Rares sont ceux qui persisteront face à votre assurance.

Dire « non » donnera plus de valeur à vos « oui » qui deviendront des récompenses qu'on s'arrache à prix d'or.

Dites toujours la vérité sur votre ressenti, sans rien minimiser : vous risqueriez de donner une raison aux autres d'insister et de vous faire craquer.

Ne vous forcez jamais à sortir quand vous n'en avez pas envie, c'est la mauvaise soirée assurée !

Dire « oui » trop souvent ne fera que vous rajouter une grosse couche de stress. Et le stress peut entraîner tout un tas de maux qui feront du mal à votre corps. Alors dites « non ».

Dire « non » vous permettra de poser des limites et d'indiquer à votre entourage quel seuil il vaut mieux éviter de franchir pour ne pas vous envahir. Et vous faire fuir.

Ce n'est pas pour rien que le seul regret exprimé par beaucoup de personnes âgées est de ne pas avoir envoyé plus de monde sur les roses durant leur vie. Dire « non », c'est donc capitaliser du bonheur pour vos vieux jours.

Ne vous confondez pas en excuses, ça minimise l'impact de votre « non », vous affaiblit et donne envie aux gens d'insister.

Une fois que vous avez dit « non », ne tentez pas de vous rattraper en résolvant le problème que ça pose et en cherchant une autre solution, ce n'est pas votre problème.

Remplacez les paroles de toutes vos chansons préférées par des « non » et chantez-les à tue-tête toute la journée. Vos proches vont détester, votre assertivité va adorer.

Demandez à un ami d'inventer des dilemmes auxquels vous devrez dire « non ». Surjouez votre refus, ne pensez qu'à votre ego... Jusqu'à ce que ça rentre.

Soyez ferme. Contentez-vous d'un « *Non, désolé(e), je ne peux pas* » et passez à autre chose. N-e-x-t !

Demandez-vous si la personne qui vous fait une demande vous dirait « oui » si elle était à votre place. N'accordez pas une seconde de votre temps aux relations à sens unique.