

Savoir dire non



"Mon premier réflexe est toujours de dire non. »

Simone Veil



Savoir dire "Non" :

- 1 Formuler le « Non » en gardant l'équilibre entre la relation et le message



Exemple : "Je comprends mais je ne peux vraiment pas t'aider"

- 2 Eviter de se justifier

- 3 Proposer une alternative



Exemple : « Je ne peux pas t'aider maintenant. Par contre, je suis disponible demain à 9h. »