



QUAND JE DIS OUI À QUELQUE CHOSE, JE DIS NON À QUOI ?

Dans sa quête d'avoir une plus grande estime de soi, il est important d'apprendre à s'affirmer et mettre ses limites pour se respecter et se faire respecter. Il est également important de mettre ses limites lorsque l'on a un objectif à atteindre. Si nous ne nous priorisons pas et disons oui à toutes les demandes, nous n'aurons ni le temps, ni l'énergie pour réaliser nos projets. Si nous n'avons pas un but précis à atteindre, nous sommes comme un bateau à la dérive, sans destination précise. Nous serons alors à la merci du vent ou des demandes des autres.

C'est une des bases pour établir notre estime de soi. Savoir dire oui quand nous voulons dire oui et dire non, quand la demande ne nous intéresse pas, permet de se respecter et en se respectant, cela augmente notre estime de soi. Le contraire est aussi vrai. Toujours accepter des demandes qui vont contre notre volonté, qui ne respectent pas nos valeurs ou besoins, fait en sorte que nous ne nous respectons pas. Inconsciemment, notre cerveau va comprendre que les autres sont toujours plus importants que nous, donc que nous ne le sommes pas et que nous n'avons pas de valeur.

- 1- Prenez une feuille et tracez une ligne verticale et y inscrire oui d'un côté et non de l'autre. Notez votre objectif de coaching. Cet exercice aide à la prise de conscience qu'il est important de faire des choix conscients quand vient le temps de dire oui ou non à



des demandes extérieures ou même aux demandes de notre auto saboteur...

2- Explorez votre situation actuelle et dressez la liste :

- Des choses auxquelles vous dites oui aux autres ou à vous-même.
- Des choses auxquelles vous dites non aux autres ou à vous-même.

3- Déterminez par la suite, à l'aide de votre liste du point 2, à quoi vous dites non quand vous dites oui et écrivez-le dans la colonne des non. (oui, je sais, c'est mélangeant, je vous ai fait un exemple plus bas)

4- Déterminez ensuite à quoi vous dites oui quand vous dites non et écrivez-le dans la colonne des oui.

5- Passez la liste en revue et **déterminez ce qui vous rapproche de votre objectif de coaching et ce qui vous en éloigne**. Par la suite, encerclez :

- À quoi est-ce que j'aurais tout intérêt à dire oui pour atteindre mon objectif ?
- À quoi est-ce que j'aurais tout intérêt à dire non pour atteindre mon objectif ?

6- Une fois la nouvelle liste obtenue de ce à quoi vous allez dire oui et ce à quoi vous allez dire non, établissez des actions **concrètes**



(avec un entretien de coaching) sur ce qu'il convient de faire pour atteindre l'objectif désiré.

EXEMPLE :

Objectif : Être en meilleure forme physique

OUI

- Prendre un verre de vin au souper
- Rester sur le divan à regarder la télé
- Manger un burger
- Je dis oui à aller m'entraîner après le travail
- Je dis oui à prendre soin de moi et récupérer de ma semaine
- Je dis oui à manger une salade
- Je dis oui à aller courir même si ça ne me tente pas

NON

- Je dis non à ma santé, non à contrôler mon poids
- Je dis non à ma forme physique et à ma silhouette
- Je dis non à ma santé et perdre du poids
- Je dis non aux collègues pour les rejoindre au 5à 7
- Je dis non au beau-frère pour l'aider à déménager
- Je dis non à un plat rapidement cuisiné
- Je dis non à la télévision ou mon cellulaire