



DIRE NON SANS CULPABILISER





Spoiler

Dire non n'est pas toujours difficile parce qu'on manque de mots. Souvent, c'est la culpabilité, la peur de décevoir ou l'habitude de porter les émotions des autres qui nous font céder.

Ces trois phrases sont des appuis.

Le but n'est pas de les réciter parfaitement mais de :

T'autoriser à poser une limite
sans te perdre
et sans avoir à te justifier



Rendre à l'autre sa dignité d'adulte



La fin de la Parentification



Tu as tendance à chercher des solutions pour les autres, à les rassurer longtemps ou à te sentir responsable quand ils vont mal...



"Je vois que tu traverses un moment difficile, et j'ai confiance en ta capacité à trouver ta propre solution."



En voulant les "sauver", tu prends les responsabilités à leur place.

→ Tu cesses d'être le parent de tes parents (ou de tes proches).



Ta culpabilité est **un leurre**. Tu as peur que sans toi, ils s'effondrent. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de contrôle. Cette phrase transforme ta culpabilité en confiance envers l'autre.



Si tu te justifies après avoir dit ça, tu reprends le fardeau sur tes épaules. Dis-le et reste en silence.

Oser poser une limite ferme



La fin de la Fusion émotionnelle



Tu as tendance à absorber les émotions des autres et à te sentir mal lorsqu'une personne autour de toi va mal...



«Je vois que c'est difficile pour toi, mais je ne peux pas porter cette émotion à ta place»



En voulant absorber leur douleur, tu te charges d'une douleur qui ne t'appartient pas.

→ Tu cesses d'être l'éponge qui porte la météo émotionnelle des autres au détriment de la tienne.



Ta culpabilité est un leurre. Tu as peur que si tu ne souffres pas avec eux, tu les trahis. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de loyauté. Cette phrase transforme ton empathie envahissante en une présence stable et différenciée.



Si tu te justifies après avoir dit ça, tu laisses la porte ouverte à l'invasion. Dis-le, respire, et reste de ton côté de la frontière.

Affirmer sa souveraineté



La fin de l'Invisible



Tu as tendance à te justifier longuement après avoir dit non, surtout quand l'autre insiste ou semble déçu...



« C'est ma décision, et je ne souhaite pas en discuter davantage. »



En cherchant à te justifier, tu donnes à l'autre le pouvoir de contester tes raisons et tu acceptes de rester sous son regard juge.
→ Tu cesses d'être l'Invisible qui s'efface ou qui doit s'excuser d'exister et de faire ses propres choix.



Ta culpabilité est un leurre. Tu as peur qu'en t'affirmant sans détour, tu provoques un chaos ou une colère que tu ne pourras pas gérer. En réalité, ta culpabilité te donne l'illusion de sécurité par l'effacement. Cette phrase transforme ton silence de "soumission" en un silence de "puissance".



Si tu te justifies, tu reprends ta place de témoin impuissant de ta propre vie. Dis-le, habite ton espace, et reste en silence.