

- ♦ 1ère étape : D comme Demande. J'explore la nature de la demande. S'agit-il réellement d'une demande exprimée ou est-ce que je me crée moi-même une injonction ?

*Par exemple : Un collègue proche me demande de faire une tâche à sa place. Il m'a formulé cette requête expressément, il s'agit bien d'une demande exprimée.*

Demande

- ♦ 2ème étape : R comme Réalité. Je vérifie le caractère impérieux du besoin ou l'existence d'un risque réel.

*Par exemple : Je pense qu'il peut effectuer cette tâche seul, qu'il en a la capacité et le temps. Je vérifie en questionnant et en écartant toute difficulté particulière ou risque réel.*

Réalité

- ♦ 3ème étape : O comme Obstacle. J'identifie l'obstacle en moi qui entrave ma capacité à dire non : la culpabilité, le besoin d'être aimé•e, la peur de ne plus l'être, le manque de confiance en moi, la peur de grandir...

*Par exemple : J'ai peur qu'il ne m'apprécie plus si je refuse.*

Obstacle

- ♦ 4ème étape : A comme Alternative. Je choisis le moyen de franchir cet obstacle. Au lieu de croire à cette culpabilité, à cette peur de ne plus être aimé•e, je décide de l'autorisation que je me donne, en cohérence à la fois avec mes valeurs et mes aspirations profondes.

*Par exemple : S'il ne m'apprécie plus pour cela, alors mérite-t-il mon amitié ?*

Alternative