

Mon non protecteur



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

M3

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
T'entraîner à dire non pour te protéger, sans avoir à être dure ou agressive.	20 à 25 minutes + un moment dans la vie réelle	Une feuille ou un cahier, un crayon.

Dr Gabor Maté est médecin, auteur et conférencier canadien. Il est l'une des voix les plus importantes au monde sur les liens entre trauma, maladie et comportements compulsifs. Ces capsules s'inspirent de son approche de la guérison par la reconnexion à soi, à ses émotions et à son corps.

Les étapes

- **Liste 3 situations** où tu dis souvent oui alors qu'au fond tu aimerais dire non.
- **Pour chaque situation**, note ce qui se passe dans ton corps (tension dans la gorge, boule au ventre, mâchoire serrée) et de quoi tu as peur si tu dis non.
- **Choisis la situation la moins risquée** pour commencer — celle où les conséquences d'un « non » sont les plus gérables.
- **Écris une phrase de non simple et respectueuse** : « En ce moment, je n'ai pas l'énergie pour ça. » ou « Je ne pourrai pas cette fois-ci. »
- **Donne-toi le défi de tester cette phrase** dans la semaine. Après, reviens écrire ce que tu as ressenti avant, pendant et après.

Pourquoi le non est si difficile après la violence

Dans une relation toxique, dire non pouvait être dangereux — physiquement ou émotionnellement. Le système nerveux a appris à l'éviter comme une menace. Aujourd'hui, même dans un contexte sûr, la peur physique persiste. Cet exercice aide à désapprendre progressivement cette réponse automatique.

◆ *Un non protecteur n'est pas un manque d'amour. C'est une frontière saine.*