



Photo : A. de Selys

## Ni hérisson, ni paillasson !

### Dire non

Et si, au lieu de piquer comme le hérisson ou de se faire marcher dessus comme le paillasson par peur des autres, on voyait les choses sous un autre jour ? Et si, au lieu de fonctionner dans l'opposition, on mettait notre énergie dans ce à quoi nous disons OUI ?

**Se permettre de dire non à quelqu'un, sans agressivité, c'est dire OUI à autre chose, oui à soi.**

### Des clefs pour s'affirmer et communiquer sans violence

- Écouter, chercher à comprendre le point de vue de l'autre.
- S'intéresser autant à la manière dont la personne s'exprime qu'à ce qu'elle dit.
- Exprimer ce que je ressens et mes besoins en parlant en « je ».
- Formuler des demandes concrètes, positives, réalisables, ouvertes et négociables (ni exigences ni plaintes.)
- Éviter les « mais » et les remplacer par des « et ».

Rédaction: Claire Ruwet  
Coordination: Claire Ruwet  
<http://www.zestedestime.acrf>



ACRF asbl ■ 15, rue Jaumain  
5330 Assesse ■ 083/65 51 92

[contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
[www.acrf.be](http://www.acrf.be)

Avec le soutien de

LA CAMPAGNE CITI  
GÉRÉE PAR LA FONDATION ROI BAUDOIN  
POUR LE COMPTE DE LA RÉGION WALLONNE



CULTURE  
ÉDUCATION PERMANENTE

INSTITUUT VOOR  
DE GELIJKHEID  
VAN VROUWEN  
EN MANNEN



INSTITUT  
POUR L'ÉGALITÉ  
DES FEMMES  
ET DES HOMMES

Pour en savoir plus, cliquez sur les liens suivants et vous découvrirez toutes les possibilités offertes par notre campagne «Un zeste d'estime». Vous pourrez y trouver d'autres images-clefs, mais aussi des cartes, un recueil de témoignages, des fiches pédagogiques, une lettre d'information électronique...