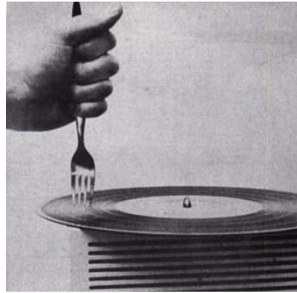




## Atelier « Savoir dire non » - outil du disque rayé



### FICHE TECHNIQUE DE L'OUTIL

Il faut garder en tête 3 règles fondamentales quand vous utilisez la technique du disque rayé: restez très calme, adaptez la répétition, et ne vous égarez pas.

#### **Clé 1 : Restez très calme**

La technique du disque rayé ne fonctionnera bien que si vous restez toujours calme. Vos répétitions devront être toujours formulées de façon plus gentille que les précédentes. Surtout ne vous énervez pas, et répétez sans aucune agressivité ni aucune ironie. Jamais.

#### **Clé 2 : Adaptez votre répétition**

Retenez bien que votre interlocuteur doit pouvoir accéder à votre requête. Si vous lui demandez une chose impossible, bien sûr vous ne pourrez pas obtenir satisfaction. Et vous réussirez juste à l'agacer.

#### **Clé 3 : Ne vous égarez pas**

Il est très facile de s'égarer. Vous aurez vite envie de dériver, de vous justifier ou de trop expliquer. Ne craquez pas !

- **Dériver**, c'est aborder un autre thème, qui n'est pas lié à l'affirmation de soi. Si vous dérivez, alors vous risquez d'en dire trop. Vous risquez d'aborder d'autres sujets qui pourraient vous mettre dans l'embarras. Et vous pourriez aussi donner des arguments à votre interlocuteur.
- **Se justifier**, c'est donner des prétextes ou des raisons à notre demande/refus. Encore une fois, vous risquez d'en dire trop. Vous pourriez vous mettre dans une situation inconfortable. Vous pourriez perdre en crédibilité. Vous pourriez donner des arguments à votre interlocuteur.
- **Expliquer**, c'est donner des informations adaptées à la conversation. Mais si vous commencez à trop expliquer, alors vous commencez à vous justifier. Avec les risques que cela entraîne. De plus, votre interlocuteur pourrait penser que vous le prenez pour un idiot.