Fiche de travail

Savoir dire non – se prémunir de situations abusives

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Qui est capable de dire non de temps en temps a moins de stress - et plus d'argent. 😉  Réponds aux questions suivantes de manière autonome. Cherche ensuite des informations complémentaires sur feel-ok.ch/fr: [*https://www.feel-ok.ch/stress/dire-non-fr/*](https://www.feel-ok.ch/stress/dire-non-fr/) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Les vendeuses ou vendeurs essaient parfois de nous faire acheter des produits dont nous n’avons pas besoin. Comment?  Si tu ne sais pas comment agir dans ce genre de situations: [Stratégies de vente](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/strategies_de_vente.cfm) 2. Quelles sont les personnes à qui on dit plus facilement «oui»?  Certaines de leurs caractéristiques sont à ces liens: souvent, elles attirent la [sympathie](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/sympathie.cfm) ou forcent à l’[autorité et admiration](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/autorite_et_admiration.cfm) 3. Que peux-tu faire pour éviter de tomber dans le piège de la sympathie et que des personnes que tu trouves attachantes t'exploitent ou te manipulent ? 4. Une personne t'agresse physiquement. Que peux-tu faire pour obtenir l'aide de personnes présentes? : Lis en plus sur l’[effet de groupe et agression](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/effet_de_groupe_et_agression.cfm) 5. Il est courant de rendre la pareille lorsque nous recevons quelque chose comme des cadeaux. Toutefois, certaines personnes en profitent. Comment ? Et comment peux-tu agir contre cela?  Si tu veux en savoir plus: [Être redevable - le contre-don](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/revanche.cfm) 6. Pourquoi l'expression « jusqu'à épuisement des stocks » est-elle souvent très présente dans les grands magasins? Savais-tu qu’il y a un rapport avec l’amour? Falls du nicht weiter weisst: [La peur de perdre](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/peur_de_perdre.cfm). 7. Libérer la vache, ou est-ce plutôt une mauvaise idée?  Clique ici: [Être conséquent-e](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/dire_non/conseils/etre_consequent_e.cfm) |
|  | |