

**Comment ne plus subir  
les insinuations et réflexions  
désobligeantes  
de ceux que vous aimez ?  
(sans affrontement, ni éloignement)**

**7 astuces pour  
dire les choses sans blesser**

# Lutter contre les insinuations désobligeantes de notre entourage.

C'est l'objet des prochains podcasts de  
"Il suffit de demander !"

Nous ferons évoluer les astuces de ce document  
au gré de nos prochaines interviews.

Restez abonné(e) afin d'être averti(e) des différents  
épisodes et versions de ce document. :)

Si vous souhaitez nous confier votre problématique :  
[contactez-nous en cliquant ici](#) !

Nous irons vous chercher des conseils auprès de ceux  
qui connaissent les mêmes désagréments que vous !

---



# 1. N'agissez pas sur l'instant !

Les critiques sont formulées plus posément  
et sont mieux accueillies  
quand elles sont formulées “à froid”,  
en dehors d'un contexte trop émotionnel.

Cela a deux avantages :

- vous allez prendre du recul sur ce qui vient de se passer. Souvent la nuit “porte conseil” et nous permet de relativiser
- cela vous permet de choisir un moment et/ou un lieu où votre interlocuteur(trice) sera dans des dispositions plus clémentes

---



## 2. Vous êtes formidables !

Partez du principe et convainquez-vous en :

- Vous êtes quelqu'un de formidable... tout comme votre interlocuteur(trice)
- Vous êtes apprécié(e), voire aimé(e) selon votre situation, par la personne en face de vous

Entre personnes intelligentes et qui s'apprécient, vous n'avez rien à perdre d'essayer de dialoguer. Vous avez le droit de ne pas être d'accord sans que cela ait la moindre conséquence dramatique. Il n'y a aucune raison "d'avoir peur".

Le nerf de la guerre c'est la communication ; la façon de se dire les choses.

En vous mettant sur le même pied d'égalité que l'autre, vous serez moins enclin à être agressif ou à "en rajouter".

---



### 3. Oubliez l'écrit : parlez !!

Ne vous cachez pas derrière votre stylo ou votre clavier !  
C'est une fausse impression de simplicité.

Quand vous écrivez, vous avez en tête une intonation que votre lecteur n'aura pas : il va certainement interpréter votre écrit d'une toute autre façon que celle que vous n'envisagez.

De plus, que s'est compliqué de relancer le dialogue après un courrier/mail/sms alors que vous ne savez pas s'il a été lu et comment il a été compris !

Se dire les choses à l'oral, idéalement en face à face, permet de réaliser comment l'autre interprète votre message et vous permet d'ajuster vos propos et de désamorcer la situation si besoin.





## 4. Évitez les témoins !

Les critiques se font entre 4 yeux, en face à face.

Pensez qu'être accompagné(e) permet de faciliter les choses est une fausse bonne idée.

Être seuls vous permet d'engager la conversation sous l'angle de la confiance. Faites comprendre à votre interlocutrice(teur) que vous avez cette discussion car vous tenez à elle(lui) et à votre relation.

---



## 5. N'accusez personne !

Pour établir un dialogue, il ne faut surtout pas que l'autre se sente agressé(e) :

- Critiquez un acte/une parole, pas la personne elle-même
- Méfiez-vous de vos jugements de valeur

Procédez en 2 étapes :

- comprendre pourquoi l'autre agit comme il le fait
- lui faire comprendre que cela ne vous convient pas (mais n'oubliez pas de traiter le premier point avant 😊... même si vous avez déjà une idée sur la réponse !)

Pour y parvenir, mieux vaut lancer la conversation en disant :

- "J'ai (eu) l'impression que..." : personne ne vous reprochera longtemps de vous être trompé(e)
- "Je ne me sens pas bien quand tu..., as tu une idée de comment faire pour que je me sente mieux ?" : partagez la responsabilité de la situation
- "Que penses-tu que je puisse ressentir quand tu..." : vous posez simplement la question, vous vous intéressez



## 6. Maîtrisez-vous !

Vous n'avez pas l'apanage de la vérité, l'autre a également "sa" vérité.

De la même façon que vous voulez exprimer ce que vous ressentez, il faudra laisser l'autre en faire tout autant !

Courage et prise de recul, ce n'est que son avis ! 😊

Gardez en tête votre objectif : il faut que cela cesse/vous souhaitez faire passer un message.

Une fois de plus, vous avez le droit de ne pas être d'accord et de l'exprimer si, et seulement si, cela se fait dans le plus grand respect et avec bienveillance.

De même, l'autre a le droit de se tromper sur votre compte. Cela ne regarde que lui et ne remet pas en cause qui vous êtes vraiment.

La formule qui fonctionne bien "J'entends ce que tu veux dire, je respecte ton point de vue mais je ne le partage pas".

---



## 7. Une sortie gagnant/gagnant...

Pour mémoire, nous sommes entre personnes intelligentes et qui s'apprécient, alors évitons de faire "échec et mat".

À vous de trouver un compromis, une "porte de sortie" honorable pour votre interlocuteur(trice).

Soyez simple et évitez tous mots équivoques :  
"J'ai compris ce que tu m'as dit et ce que tu penses, en revanche, je préfère vraiment que tu n'y fasses plus référence s'il te plait car cela me blesse/me met mal à l'aise".

---



# Et si ça tourne mal malgré tout ?

Malheureusement, nous ne vivons pas dans le monde des bisounours. Il se peut que vous ne parveniez pas à vos fins.

Au moins, vous aurez essayé et exprimé votre point de vue. Si l'autre n'a pas évolué, vous aurez au moins fait un grand pas dans votre développement personnel !

Je vais me permettre de me répéter :

**Les autres ont le droit de se tromper sur votre compte, cela ne remet pas en cause qui vous êtes vraiment.**

Si vous avez suivi les étapes à la lettre, ce sera juste un coup d'épée dans l'eau : il n'y aura aucune conséquence en dehors de voir la situation se prolonger.

---



# Besoin d'aide ?

## **Suivez nos podcasts pour vous inspirer des avis collectés**

Dans les prochaines semaines, nous allons débiter une série “Ce qu’il ne faut pas dire face à quelqu’un...” de trop grand, trop petit, trop gros, trop maigre, qui a trop d’enfants, qui ne veut pas d’enfant, qui n’a pas la même religion ou origine, qui n’a pas la même sexualité, dont les choix de vie diverge des nôtres...

Pourquoi ne pas utiliser nos podcasts pour lancer ou illustrer la conversation que vous devrez avoir ?

## **Inscrivez-vous à nos conférences en ligne**

Vous pourrez ainsi échanger sur le sujet qui vous préoccupe avec des témoins, des experts et les autres auditeurs intéressés.



# De “Il suffit de demander” à “Il suffit d’en parler” !

Il suffit de demander vous propose :

- un site [www.ilsuffitdedemander.com](http://www.ilsuffitdedemander.com) , dans lequel vous retrouverez la retranscription des podcasts, des webinaires et, surtout, tous les liens source qui vous permettront d’en savoir plus sur les sujets abordés
- des synthèses à la demande sur tous les sujets de votre quotidien : communiquez nous les sujets sur lesquels vous avez besoin de conseils et nous irons vous les chercher auprès de ceux qui savent
- des podcasts (petites émissions radio) diffusés sur toutes les plateformes de podcasts ainsi que sur Youtube
- une page Facebook ([#ilsuffitdedemander](https://www.facebook.com/ilsuffitdedemander)) sur laquelle sont agrégés des contenus en lien avec les podcasts
- des conférences en ligne avec des témoins et des experts “il suffit d’en parler !”. En tant qu’abonné(e), vous serez prioritaire sur leur inscription

Retrouvez toute notre actualité dans notre newsletter (surveillez vos spams : il lui arrive de s’y loger par timidité) !

À très vite sur <http://ilsuffitdedemander.com>