

# Pourquoi vous dites **OUI** quand vous voulez dire **NON** ?

Derrière chaque oui automatique se cache souvent une peur qui cherche à nous protéger.



## COMPRENDRE : CE QUI SE JOUE DANS VOTRE CERVEAU

Quand vous raccrochez avec ce sentiment d'avoir encore dit oui alors qu'une partie de vous voulait dire non...

Ce n'est pas forcément un manque de courage.

C'est souvent un mécanisme de protection automatique destiné à préserver votre sécurité ou vos relations.

### 1 Une alerte de protection

Lorsqu'une demande vous met mal à l'aise, votre cerveau peut interpréter la situation comme un risque relationnel. L'amygdale, impliquée dans la détection des menaces, déclenche alors une alerte destinée à vous protéger.

(Lieberman, 2007)

### 2 Des réactions automatiques

Face à une situation perçue comme menaçante, notre système nerveux active différents mécanismes de protection :

- affronter
- éviter
- se figer
- ou chercher à préserver la relation à tout prix.

Chez de nombreux entrepreneurs, cette dernière stratégie se traduit par un "oui automatique".

(Porges, 2011)

### 3 Le recul devient plus difficile

Sous stress, l'activité du cortex préfrontal — impliqué dans l'analyse, la prise de recul et la décision — diminue temporairement. Il devient alors plus difficile d'évaluer calmement la situation.

(Arnsten, 1998)

### 4 La peur du conflit

Notre cerveau est naturellement sensible au risque d'exclusion ou de rejet.

Dire non, contredire ou décevoir quelqu'un peut donc générer un inconfort bien réel.

(Eisenberger & Lieberman, 2004)

### 5 La fenêtre de tolérance

Lorsque nous sommes trop stressés ou débordés, les réactions automatiques prennent plus facilement le dessus.

L'assertivité se développe notamment en apprenant à réguler son état interne.

(Siegel, 1999)

“ L'assertivité ne s'apprend pas seulement avec des mots. Elle se développe en apprenant à reconnaître ses signaux internes, à retrouver du recul et à s'entraîner. ”



## OUTIL PRATIQUE 3 ÉTAPES POUR SORTIR DU OUI AUTOMATIQUE

### 1 Repérez la sensation dans votre corps.

Gorge serrée ? Ventre qui se noue ? C'est votre système nerveux qui vous signale quelque chose. Écoutez-le.

### 2 Prenez 3 secondes de pause.

Une simple phrase suffit :

"Je regarde ce qui est possible et je reviens vers vous."

Cette pause favorise le retour du recul et de la réflexion.

### 3 Posez-vous une seule question :

"Si j'accepte, dans 3 jours, comment je me sens ?"

La réponse est souvent très claire.

✦ Testez-la cette semaine et observez la différence.



## AGENDA FORMATIONS Q4



### S'ESTIMER À SA JUSTE VALEUR

Renforcer sa posture de dirigeant

29 septembre 2026  
• 1 jour

La Roche-sur-Foron (74)

PLACES LIMITÉES



### GÉRER SES ÉMOTIONS

Pour être performant dans la gestion de son entreprise

8, 15 oct. & 5 nov. 2026  
• 3 jours

La Roche-sur-Foron (74)

INSCRIPTION OUVERTE



### GÉRER SON STRESS

Pour être performant dans la gestion de son entreprise

3 & 17 novembre 2026  
• 2 jours

Thyez (74)

INSCRIPTION OUVERTE



### AFFIRMEZ-VOUS AVEC CLARTÉ

Communiquer avec impact, confiance et sérénité

26 nov., 3 & 10 déc. 2026  
• 3 jours

Thyez (74)

INSCRIPTION OUVERTE



### BOOSTER LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE

Préinscriptions ouvertes dès septembre • Démarrage janvier 2027

Thyez / La Roche-sur-Foron (74)

PRÉINSCRIPTION

✓ Financement possible via AGEFICE, FIF PL, FAFCEA selon votre statut.

✓ Organisme certifié Qualiopi

✓ 100 % de satisfaction client (2025)

