

## *J'ai dit oui alors que je pensais non (encore).*

C'est souvent très rapide.  
Presque élégant.

Quelqu'un demande quelque chose.  
Mon cerveau pense : *non*.  
Ma bouche répond : **"oui, bien sûr"**.

Sans concertation préalable.  
Sans vote.  
Sans référendum intérieur.

Et parfois, je m'entends dire oui alors que **tout mon être est déjà en train de soupirer**.


Le oui sort tout seul.  
Par politesse.  
Par habitude.  
Par peur de décevoir.  
Par souci de fluidité relationnelle.  
Par réflexe de "ça ira, je gérerai".

(Spoiler : je ne gère pas toujours.)

Ce "oui" est souvent accompagné d'un sourire.  
Puis, quelques minutes plus tard, d'une légère crispation dans la nuque.  
Et dans les heures qui suivent, d'un dialogue intérieur du type :  
*"Mais pourquoi j'ai dit oui ?"*  
*"J'aurais pu dire non."*  
*"Ou au moins... pas maintenant."*

Dire oui alors qu'on pense non, c'est un art subtil.  
Un mélange de loyauté, d'adaptation, et de **surdiplomatie émotionnelle**.

On croit préserver le lien.  
On croit éviter le malaise.  
Et on se retrouve parfois avec un agenda plein... et une énergie vide.

Ce mois-ci, j'ai réalisé quelque chose d'important :  
 **dire non ne fait pas de moi une personne difficile.**  
Ça fait juste de moi une personne... habitée.

Dire non, ce n'est pas rejeter l'autre.  
C'est parfois **se rencontrer soi-même** pour la première fois de la journée.

Et bonne nouvelle :  
le monde continue de tourner quand on dit non.  
Les gens respirent encore.  
Les relations solides survivent.  
Et celles qui ne survivent pas... méritaient peut-être la question.

### **La (petite mais courageuse) invitation du mois**

Avant de répondre, offrez-vous une micro-pause et demandez-vous :  
« *Si j'étais honnête avec moi, ce serait oui... ou non ?* »

Et rappelez-vous :  
un non clair vaut mieux qu'un oui épuisé.

*Chronique intérieure (presque) incorrecte*  
À lire avec un sourire. À garder avec bienveillance.

*Florence,*  
*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !*



**« On a presque toujours tort de prêter des  
pensées aux autres : ils ne sont plus alors  
que la reflet de nos effrois »**

**Alexandre Jardin**

[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)