



Activité 7

La règle 2-1-1 est une manière efficace pour apprendre à dire *Non*. C'est simple. Il faut d'abord dire deux choses positives, dire ensuite *Non* et terminer avec une autre chose positive. Voici un exemple.

Ton ami et toi travaillez au même endroit. Il te demande de travailler à sa place demain soir car il doit étudier un test. Tu as aussi un devoir important de math à remettre et tu dois réussir ce cours pour graduer. Tu n'as vraiment pas d'autre choix que de dire non.

2 :

- a. « Tu es mon ami et tu sais que je veux toujours t'aider quand tu as besoin d'aide. »
- b. « Je comprends que ce test est important pour toi. »

1 :

« Malheureusement, demain soir j'ai déjà quelque chose de planifié; donc je regrette, mais je ne pourrai pas te remplacer au travail. »

1 :

« Je peux toutefois t'aider à étudier ton test à l'heure du dîner si tu veux. »