
Le “non” créatif

1. Reformuler la demande
2. Enumérer les raisons du refus
 - ✓ Je ne peux pas
 - ✓ Je ne veux pas
 - ✓ Je ne dois pas
3. Énoncer le refus
4. Empathie
5. Proposer son aide

Le “non” créatif

1. J'ai déjà plusieurs projets en cours.
2. Je ne me sens pas assez à l'aise pour le faire.
3. Je ne veux pas accumuler les responsabilités.
4. Je ne suis pas la personne la plus qualifiée.
5. Ce n'est pas le genre de travail qui me plaît.
6. Mon agenda est déjà rempli.
7. Je n'aime pas mener plusieurs projets de front.
8. Je me suis déjà engagé(e) sur autre chose.
9. Je n'ai pas d'expérience dans ce domaine.

Le “non” créatif

10. Je sais que tu t’en sortiras très bien toi-même.
11. En ce moment, ma vie privée est ma priorité.
12. En ce moment, ma carrière est ma priorité.
13. J’ai besoin d’un peu de temps pour moi.
14. Je préfère dire non plutôt que mal le faire.
15. Je veux bien t’aider mais en faisant autre chose.
16. Je peux te recommander quelqu’un pour le faire.
17. Pas maintenant, plus tard si tu veux.

Le “non” créatif

18. J'ai des problèmes de dernière minute à régler.
19. Ce n'est pas vraiment mon point fort.
20. Non.

Source: [“20 façons de dire non”](#), de Ramona Creel