



Oser dire Non et dire de vrais Oui

Référence : 47Av3 - Domaine : [Soutien des bénévoles et des volontaires](#)

La plupart des bénévoles accueillant ou aidant des personnes en difficulté considèrent qu'on ne peut pas refuser une aide à la personne qui la demande, que ce soit un accueilli ou un équipier.

Et pourtant !

La demande est-elle toujours légitime ? La réponse est-elle pertinente ? Le bénévole peut-il refuser ? A quelles conditions et de quelle manière ? A quoi dit-il "oui" quand il dit "non" ?

Objectifs :

- Trouver (ou retrouver) une légitimité pour oser dire « non » et dire de vrais « oui »
- Identifier les raisons des difficultés à dire « non ».
- Repérer les situations dans lesquelles il est possible de dire « non ».
- Mettre en œuvre quelques clés pour oser dire « non » en préservant la relation.

Contenus :

- Relecture des expériences / Repérage des freins pour dire non
- Repérage des « oui » derrière les « non » et clarification des bonnes raisons de dire non
- Identification des moyens personnels et collectifs pour réussir à dire « non » à bon escient
- Exercices, entraînements et mises en situation pour ancrer une pratique d'un non respectueux en s'appuyant sur l'assertivité, les positions de vie et la relation d'aide.

Nous adaptons régulièrement ce stage à d'autres réalités et contextes (cabinets médicaux, équipes de direction, associations culturelles...)

Forme : **Stage**

Public :

Bénévoles, salariés, militants agissant dans des accueils, associations, structures publiques, foyers...

Pré-requis :

Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Odile CAVARO
Sandrine CHANFREAU
Sarah CAPITANT
Marie de LA RIVIÈRE
Frédérique GUERRE
Bertrand de BELMONT
Marion de MARCELLUS
Violaine BOLLOTTE-STROEBEL

Durée :

1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-12h30 - 13h30-17h00

Tarifs : [Nous contacter](#)

Nombre de personnes :

de 8 à 14 pers.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et travail en petits groupes. Exercices pratiques d'appropriation

Modalités pratiques :

Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les déplacements

"Tout l'homme et tous les hommes"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché édité le : 04/10/2023