

Checklist

Ne plus jamais se laisser manipuler émotionnellement

1. Interromps le réflexe émotionnel

- ❖ Dès que tu sens pression, peur ou culpabilité → respire 3 fois profondément.
Cela coupe l'automatisme du "oui" impulsif.

2. Décode la technique utilisée

- ❖ Pose-toi la question : *"Est-ce qu'on joue sur ma peur ? ma culpabilité ? ma vanité ? ma colère ?"*
Identifier la technique = neutraliser son pouvoir.

3. Garde toujours ton délai

- ❖ Réponse type : *"Je prends 24 heures pour réfléchir."*
Celui qui manipule déteste le temps, car le temps rend tes décisions rationnelles.

4. Vérifie l'alignement avec tes priorités

- ❖ Écris-en 1 phrase ce que tu veux atteindre ce mois-ci.
Si la demande ne sert pas cet objectif, la réponse est NON.

5. Transforme la culpabilité en force

- ❖ Quand quelqu'un dit : *"Après tout ce que j'ai fait pour toi..."*
Réponse ferme : *"Je reconnais ton effort, mais cette décision reste la mienne."*

6. Neutralise la flatterie

❖ Quand on dit : *“Toi seul peux le faire.”*

Réponse : *“Merci, mais je décide selon mes capacités réelles et mes priorités.”*

7. Mets une barrière claire

❖ Apprends une phrase stop, courte et ferme :

“Je comprends, mais ce n’est pas possible pour moi.”

Tu n’as pas besoin de justification.

Action immédiate aujourd’hui :

- Repère une tentative de manipulation.
- Coche la règle que tu as appliquée.
- Note le résultat obtenu.

