



VOUS DITES “OUI” TROP SOUVENT ?

5 impacts concrets



IMPACT 1 : MOINS D'ENERGIE



Ce qui se passe concrètement :

- Vous terminez la journée vidé, avec l'impression que votre énergie s'est envolée...alors que la journée n'avait pourtant rien d'exceptionnel
- Au travail, la concentration vous fuit, vous faites des erreurs, vous avez l'impression de courir après vos propres tâches sans jamais les rattraper.
- À la maison, la fatigue et l'irritation s'invitent dans vos interactions : vos proches sentent votre tension, et parfois, vous avez même du mal à être bien avec vous-même.

Dire “Oui” sans cesse épuise votre corps et votre esprit, souvent sans que vous vous en rendiez compte.

IMPACT 2 : TOUT SE FIGE



Ce qui se passe concrètement :

- Vous remettez vos priorités à plus tard... sans même être sûr de savoir lesquelles sont vraiment les vôtres.
- Les projets importants restent en suspens, et chaque décision semble plus difficile à prendre.
- Vous avez l'impression de stagner, comme si vous n'avanciez jamais vraiment ni dans votre vie professionnelle, ni dans votre vie personnelle.

Dire “Oui” tout le temps brouille votre vision et ralentit votre progression.

IMPACT 3 : FRUSTRATION ET CULPABILITÉ S'INSTALLENT



Ce qui se passe concrètement :

- Vous dites “Oui” alors que vous voudriez dire “Non” et cette petite trahison de vous-même vous pèse toute la journée.
- Vous commencez à ressentir de la frustration envers ceux qui profitent de votre disponibilité, même si ce n’est pas volontaire.
- Au travail, les tâches que vous avez acceptées deviennent irritantes, et vous sentez monter la tension sans toujours comprendre pourquoi.

Ces “Oui” répétés, non choisis, nourrissent le ressentiment — contre vous, contre les autres.

IMPACT 4 : PERTE DE MOTIVATION



Ce qui se passe concrètement :

- Les tâches qui vous tiennent à cœur semblent moins importantes que celles des autres.
- Dire oui aux priorités des autres, c'est souvent travailler davantage... tout en s'éloignant progressivement de ce qui vous motive vraiment.
- Vous commencez à douter de vous-même : "Suis-je à la hauteur ? Est-ce que je fais les bons choix ?"
- La joie et l'enthousiasme disparaissent, même pour les projets que vous aimiez avant.

Dire "Oui" trop souvent vous épuise au point de faire perdre le goût de ce qui compte vraiment.

IMPACT 5 : VOTRE VIE PASSE À CÔTÉ DE VOUS



Ce qui se passe concrètement :

- Vos projets pro et perso, vos envies, vos rêves les plus chers... tout est constamment remis à plus tard.
- Vous vous retrouvez à la fin de la semaine ou du mois avec le sentiment de n'avoir rien avancé pour vous.
- La frustration grandit, et parfois la culpabilité aussi :
« Pourquoi ai-je laissé passer tout ça ? »
- Petit à petit, vous pouvez avoir l'impression de regarder votre propre vie passer à travers un écran, sans y prendre pleinement part.

Accumuler les “Oui” vous éloigne de la vie que vous souhaitez vraiment mener.

**IL EST POSSIBLE
DE DIRE “OUI” À
VOTRE VIE, PAS
SEULEMENT À
CELLE DES
AUTRES.**



Par : Isabelle Abbruzzese
Coach pour retrouver clarté et énergie

