L'EXERCICE · MON ENQUÊTE SUR UN NON

Testez la règle, *pas votre courage.*

01 **La règle.** « Je dois… », « Je n'ai pas le droit de… »

02 **Ma loyauté.** En disant oui, à qui ou à quoi suis-je fidèle ?

03 **Ma crainte.** Si je répondais autrement, que se passerait-il ?

☐ vérifiable ☐ supposé ☐ réellement risqué

04 **Ma phrase test,** pour une demande non urgente :

> **« Je regarde ce que j'ai déjà prévu et je te réponds demain. »**

05 **Ce que j'ai observé.** Avant, pendant, après.

Commencez par une situation à faible enjeu. En cas de risque sérieux, cherchez du soutien plutôt que de vous exposer.