



Se fixer des limites

Dire non, mode d'emploi

Après un mois de novembre très calme côté vie sociale, le mois de décembre, avec les fêtes qui approchent, sera sûrement plus chargé, même si c'est un peu différent des autres années... Que vos invitations soient prévues ou pas, virtuelles ou que vous vous réunissiez vraiment en cette fin d'année, pour en profiter sans stresser, la clé c'est de définir vos limites en apprenant à dire « non ». Cela vous permet de faire vos choix en fonction de vous-même et de vos objectifs, tout en préservant famille et amis.

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Suivez ces étapes la prochaine fois que vous aurez besoin de refuser une invitation, sans offenser votre hôte.

1

Prenez une voix neutre pour décrire la situation, pour minimiser les émotions.

Exemple 1 : « Merci de me proposer une nouvelle part de gâteau au chocolat. »

Exemple 2 : « C'est très gentil de m'inviter à cet apéro Zoom. »

2

Prenez en compte le point de vue de la personne et n'hésitez pas à remercier ou complimenter.

Exemple 1 : « Ton gâteau au chocolat est délicieux, tu es vraiment doué pour la pâtisserie. »

Exemple 2 : « Je trouve ça sympa de discuter avec le reste de tes amis via Zoom. »

3

Soyez aussi transparent que possible et expliquez pourquoi vous dites non.

Exemple 1 : « Je m'entraîne à écouter ma faim et je n'ai pas besoin d'une nouvelle part. »

Exemple 2 : « J'ai déjà beaucoup de temps d'écran pour mon travail, je limite les appels vidéos à titre perso. »

4

Si vous refusez quelque chose à un ami proche, offrez une idée alternative en retour.

Exemple 1 : « Je serais ravie d'en emmener une part pour demain. »

Exemple 2 : « J'adorerais qu'on s'appelle au téléphone cette semaine ! »



Biscuits aux carottes et pommes de terre

Prêt en 45 minutes | 16 biscuits

1 1 0 par biscuit

450 g de pommes de terre, pelées et râpées

225 g de carottes, pelées et râpées

1 oignon, pelé et râpé

1 œuf

30 g de farine

2 cc de zestes de citron ou d'orange

2 cc d'huile

150 g de fromage blanc maigre

Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C. Couvrez 2 plaques de cuisson de papier sulfurisé.

2. Couvrez une passoire de papier essuie-tout ou d'un essuie-vaisselle propre. Faites égoutter les pommes de terre, carottes et oignon râpés dans la passoire en les pressant à l'aide des mains pour en extraire l'humidité.

3. Dans un grand ravier, mélangez l'œuf, la farine, 1 cc de zeste de citron ou d'orange, du sel et du poivre, puis ajoutez la mixture de pommes de terre.

4. Prélevez de petits tas de cette mixture, déposez-les sur la plaque de cuisson et compressez chaque tas pour obtenir un biscuit de 7,5 cm de large sur environ 5 mm d'épaisseur.

5. Huilez les biscuits et enfournez-les 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants, en alternant les deux plaques de cuisson à mi-cuisson.

6. Mélangez le fromage blanc, le reste des zestes d'agrumes, assaisonnez et servez avec les biscuits.

