



Définir ses 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.

COMMENT 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 en visio. »

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 : « Ton invitation est vraiment super sympa. Merci d'avoir pensé à moi ! »

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 ! »



Gelée d'agrumes au Sauternes

Préparation 25 min | Cuisson 2 min | Repos 4 h | Pour 6 personnes



1 orange

2 citrons verts

90 ml de vin doux flambé
ou cuit (Sauternes)

200 ml de jus de fruits 100%
pur jus, sans sucres ajoutés




1 g d'agar-agar

2 demi-pamplemousses

6 feuilles de menthe

1. Prélever le zeste de l'orange et d'un citron. Verser le Sauternes et le jus dans une casserole avec l'agar-agar et les zestes d'agrumes. Porter à ébullition pendant 2 min tout en remuant à l'aide d'un fouet. Garnir le fond de 6 verrines avec un peu de jus et le faire prendre au froid pendant 10 min.
2. Peler à vif tous les fruits et détacher leurs quartiers en passant un couteau à l'intérieur des membranes blanches. Détailler leur chair en petits cubes de taille équivalente.
3. Quand le jus est pris, répartir les morceaux d'agrumes dans les verrines. Verser ensuite le reste du jus afin d'en recouvrir les fruits. Réserver au frais pendant 4 h. Au moment de servir, décorer avec une sommité de menthe.



 Végétarien  Sans gluten  Sans lactose

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. Zero Point est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.