

21 réparties pour déjouer le test de docilité

Lire l'article



Cette fiche complète l'article

"Le test de docilité : jusqu'où peut-on vous pousser ?"

L'article vous aide à voir le mécanisme : la blague qui rabaisse, la demande qui insiste, la limite qu'on négocie, l'intrusion présentée comme normale.

Cette fiche vous donne de quoi ne pas le laisser passer.

Vous sentez que quelque chose cloche ?

Que vous devriez rire, vous justifier, céder ou vous faire petit·e pour que l'autre soit content·e ?

C'est peut-être un test de docilité.

Vous n'avez pas besoin d'avoir la phrase parfaite.

Un "non", un "arrête" ou un "je n'aime pas ça" suffit déjà à rendre votre limite visible.

Choisissez les réparties qui vous ressemblent.

Entraînez-vous à voix haute.

Et gardez-les dans un coin de votre tête : on ne sait jamais quand quelqu'un décidera de tester la clôture.



21 réparties pour déjouer le test de docilité

Lire l'article



En couple ou au début d'une relation

- "Tu sors encore ce soir ?"

"Oui. J'ai vérifié : le monde tiendra jusqu'à mon retour."

- "Je n'aime pas tes amies."

"Tu n'es pas obligé de les aimer. Tu dois m'aimer moi."

- "Tu pourrais faire un effort pour moi."

"Je peux faire un effort. Me rétrécir n'en fait pas partie."

- "Pourquoi tu mets ça ?"

"Parce que ça me plaît. C'est une raison complète."

- "Tu pourrais quand même faire un peu plus à la maison."

"Bien sûr. On commence par répartir, ou tu préfères continuer à déléguer ?"

- "Fais attention quand tu fais ma lessive !"

"Je croyais que la bonne réponse était "merci". Je note que ton linge se débrouillera désormais sans moi."



21 réparties

pour déjouer le test de docilité

Lire l'article



Au travail

- "Tu es vraiment sûr·e que tu es capable d'y arriver ?"
"Oui. Et toi, tu es vraiment sûr·e de vouloir continuer sur ce ton ?"
- "Bon, on va laisser quelqu'un d'autre répondre."
"Bien sûr. Dès que j'aurai fini."
- "Tu prends tout trop à cœur."
"Houlà, si tu toi tu ne le fais pas, on a un problème !"
- "Tu es bien jolie aujourd'hui, ça change."
"Merci. Votre compliment avait presque l'air d'en être un."
- "Je me suis garée à ta place, ça te dérange pas ?"
"Ça dépend : tu comptes aussi venir t'installer chez moi ?"



21 réparties

pour déjouer le test de docilité

Lire l'article



En famille :

- "On ne peut pas dire que tu sois quelqu'un de brillant."

"On ne peut pas dire que tu sois quelqu'un de subtil non plus."

- "Tu devrais vraiment faire quelque chose de ta vie."
- "Merci pour cette mise à jour non sollicitée."

- "J'ai pris ton pull, au fait !"

"Parfait. Moi, j'ai pris ta notion du consentement."

- "Si tu tenais vraiment à moi, tu viendrais me voir plus souvent."

"Si tu tenais vraiment à moi, tu arrêteras de me le faire payer."

- "Tu pourrais faire un effort, je suis quand même ton fils !"

"Mon chéri, je suis moins encline à rendre service quand tu sors la carte de l'enfant martyr."



21 réparties pour déjouer le test de docilité

Lire l'article



Avec des amis

- "Tu peux quand même venir, on compte sur toi. Tu ne vas pas nous laisser tomber."

"Vous pouvez être déçus sans me faire culpabiliser."

- "Tu pourrais me dépanner, entre amis, on ne compte pas."

"Justement. Entre amis, on peut aussi entendre non."

- "Tu ne vas pas encore dire non ? On sait que tu finiras par accepter."

"Cette fois, vous allez devoir revoir vos pronostics."

- "Allez, fais pas ta rabat-joie, prends une bière."

"Si je bois, qui pourra vous raconter vos prouesses croustillantes demain ?"

- "Tu peux me prêter ta voiture ? Normalement je te la rends demain..."

"Normalement ? Alors ma réponse est normalement non."

