

## Quand quelqu'un dit non

Parfois, vous pourriez avoir une idée géniale au travail. Vous pourriez être vraiment excité par votre idée. Mais que faire si quelqu'un rejette votre idée?

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait refuser votre idée, comme :

- Il n'y a peut-être pas assez d'argent.
- Cela prendra peut-être trop de temps.
- Une autre idée est peut-être plus facile.

Même s'il existe une bonne raison, il est normal de se sentir frustré ou déçu si quelqu'un vous dit non au travail.

C'est normal de ressentir ces émotions fortes. Mais il est important de vous assurer d'avoir retrouvé votre calme avant de dire ou de faire quoi que ce soit. Cet exercice vous aidera à gérer vos émotions fortes si quelqu'un refuse vos idées.

## Gérer des émotions fortes

Lorsque quelqu'un refuse votre idée, vous pouvez vous sentir frustré, déçu ou embarrassé.

Voici quelques façons de faire face à ces émotions fortes :

- Prenez quelques minutes à part pour vous calmer.
- Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir des émotions fortes.
- Essayez de comprendre la raison du refus. Vous pouvez poser des questions sur la décision une fois que vous vous sentez calme.
- Acceptez que vous ne pouvez pas contrôler la décision. Au moins, vous avez essayé de partager une idée, et vous pouvez réessayer une autre fois.