Exprimer ses goûts & Poser ses limites en Darija

Module pratique : Hobbies, passions et l'art de dire non avec politesse.

🎯 Objectif 1

Exprimer vos goûts, préférences et activités préférées en darija marocain avec fluidité.

🛡️ Objectif 2

Apprendre à poser des limites poliment et avec bienveillance, sans perdre le sourire.

Darija Academy by Houda

ÉTAPE 1

J'aime / Je n'aime pas

En darija, exprimer ses goûts est simple et naturel. Voici les formules essentielles pour partager ce qui vous plaît — ou pas — avec sincérité et chaleur.

💚 Ce que j'aime

kay3jbni... — Il me plaît... (j'aime)

kanfDDl... — Je préfère...

kanmout 3la... — J'adore / Je suis fou de...

3ziz 3liyya... — J'aime bien (il m'est cher)

🚫 Ce que je n'aime pas

ma kay3jbnich... — Il ne me plaît pas... (je n'aime pas)

ma kan7mlch... — Je ne supporte pas...

ma kanrta7ch f... — Je ne suis pas à l'aise dans...

kankrh... — Je déteste...

⏱️ **Fréquence : Dima** (Toujours) · **mrra mrra** (De temps en temps)

ÉTAPE 2

Mes activités préférées

Parler de ses hobbies en darija, c'est partager un bout de soi. Voici les activités les plus courantes, organisées par univers :

Voyage & Culture

kansafr — Je voyage

kan9ra lktoub — Je lis des livres

Sport & Plein air

kandir rriyyaDa — Je fais du sport

kantmchcha — Je marche

Cuisine & Création

kanTyyb — Je cuisine

njrrb waSafat jdida — Tester de nouvelles recettes

Détente & Sorties

kanfowwj 3la rasi — J'aère mon esprit !

kankhrj m3a S7abi — Je sors avec mes amis

ÉTAPE 3

À toi de jouer : Exprime tes préférences !

C'est à votre tour ! Utilisez les expressions **kay3jbni** (j'aime) ou **ma kay3jbnich** (je n'aime pas) pour dire ce que vous ressentez à propos de ces éléments :

Le thé à la menthe

(atay b nn3na3)

Exprimez : J'aime le thé à la menthe ou je n'aime pas le thé à la menthe.

Écouter de la musique

(nsm3 lmousi9a)

Exprimez : J'aime écouter de la musique ou je n'aime pas écouter de la musique.

Voyager

(nsafr)

Exprimez : J'aime voyager ou je n'aime pas voyager.

La pluie

(chchta)

Exprimez : J'aime la pluie ou je n'aime pas la pluie.

Mes passions & mes aversions

Maintenant, exprimez-vous avec plus d'intensité ! Utilisez les expressions **kanmout 3la...** (J'adore...) pour vos grandes passions et **kankrh...** / ma kan7mlch... (Je déteste...) pour ce qui vous insupporte vraiment.

❤️ Ce que j'adore...

> **kanmout 3la ttlfaza** — J'adore la télé

> **kanmout 3la nsafr** — J'adore voyager

> **kanmout 3la nTyyb lmakla lmghribiyya** — J'adore cuisiner la nourriture marocaine

💔 Ce que je déteste...

> **kankrh nfi9 bkri** — Je déteste me lever tôt

> **kankrh zz7am dial TTri9** — Je déteste les embouteillages

> **ma kan7mlch ntsnna f SSff** — Je déteste attendre dans les files d'attente

À vous de jouer !

Des nuances de préférences

Explorez la subtilité du darija en utilisant **kanfDDl...** (je préfère...) pour vos inclinations et **ma kanrta7ch f...** (je ne suis pas à l'aise dans...) pour exprimer vos réserves.

👍 Ce que je préfère...

> **kanfDDl n9ra lktoub** — Je préfère lire des livres

> **kanfDDl nTyyb f ddar** — Je préfère cuisiner à la maison

> **kanfDDl ngls f blaSa hadya** — Je préfère m'asseoir dans un endroit calme

👎 Ce qui me met mal à l'aise...

> **ma kanrta7ch f zz7am** — Je ne suis pas à l'aise dans la foule.

> **ma kanrta7ch f l2anchiTa d SSbah** — Je ne suis pas à l'aise avec les activités matinales

> **ma kanrta7ch m3a nnas lli kayhDro bzzaf** — Je ne suis pas à l'aise avec les gens qui parlent trop

Maintenant, formulez vos propres phrases pour exprimer ce que vous préférez et ce qui vous rend moins à l'aise !

ÉTAPE 4

Dire non simplement

Voici 3 façons simples et polies de refuser en darija, utilisées tous les jours.

🙅 Refus simple et poli

"lla, chokran."

Non, merci.

Quelqu'un vous propose quelque chose (à manger, à boire, un service) et vous voulez décliner poliment.

😅 Je ne peux pas

"sm7 liyya, ma n9drch."

Désolé, je ne peux pas.

Quelqu'un vous demande de l'aide ou de faire quelque chose que vous ne pouvez pas faire.

⏰ Pas maintenant

"machi daba, mrra akhra."

Pas maintenant, une autre fois.

Vous voulez reporter ou éviter quelque chose sans blesser l'autre personne.

ÉTAPE 5

Dire NON avec politesse et élégance

En darija, un refus bien formulé préserve la relation. L'idée est d'**envelopper le refus dans une formule bienveillante** pour maintenir le respect mutuel.

🌸 Refus doux lorsqu'on vous demande de manger/boire davantage

lla, chokran, baraka 3liyya.

Non merci, c'est trop pour moi.

⏳ Excuse temporelle

sm7 liyya, mchghoul had ssa3a.

Désolé, je suis occupé pour le moment.

🙏 Formule de bienveillance

Llah ys-hhl.

Que Dieu facilite — formule douce pour décliner une demande d'argent ou d'aide. (Mendiants).

sm7 liyya ma n9drch, had ssa3a 7tta ana mzyyr chwiyya. Llah ys-hhl 3lik.

Désolé, je ne peux pas. En ce moment moi aussi je suis un peu serré. Que Dieu te facilite. (Proches).

ÉTAPE 6

Quand les limites sont dépassées

Parfois, la bienveillance ne suffit plus. Ces formules en darija vous aident à réaffirmer vos limites avec plus de clarté et de fermeté, sans pour autant tomber dans l'agressivité. L'objectif est de **protéger votre espace et votre énergie**.

🚫 Stop clair et net

"Safi, baraka mn had chchi."

Stop, ça suffit comme ça. (Met fin à une situation ou demande).

⚠️ Mise en garde respectueuse

"w9f 3nd 7ddk."

Reste à ta place. (Indique une limite à ne pas franchir).

💪 Mettre fin à l'abus

"Safi, baraka, salina."

Stop, on en a fini. (Met fin à tout abus ou autre).

SYNTHÈSE DARIJA

Synthèse : Gérer les limites en darija

Ce tableau récapitule les différentes manières d'exprimer un refus ou de poser des limites, classées par niveau de fermeté, des plus simples aux plus directes.

lla, chokran.

Non, merci.

Refus simple et poli (offre de nourriture, boisson, service).

sm7 liyya, ma n9drch.

Désolé, je ne peux pas.

Pour décliner une demande d'aide ou une action.

machi daba, mrra akhra.

Pas maintenant, une autre fois.

Pour reporter ou éviter sans vexer.

lla, chokran, baraka 3liyya.

Non merci, c'est trop pour moi.

Refus doux lorsqu'on vous demande de manger/boire davantage.

sm7 liyya, mchghoul had ssa3a.

Désolé, je suis occupé pour le moment.

Excuse polie pour un manque de disponibilité.

Llah ys-hhl.

Que Dieu facilite.

Formule bienveillante pour décliner une demande d'argent (mendiants).

sm7 liyya ma n9drch, had ssa3a 7tta ana mzyyr chwiyya. Llah ys-hhl 3lik.

Désolé, je ne peux pas. En ce moment moi aussi je suis un peu serré. Que Dieu te facilite.

Refus empathique à un proche pour une aide financière.

Safi, baraka mn had chchi.

Stop, ça suffit comme ça.

Pour mettre un terme clair à une situation ou une demande insistante.

w9f 3nd 7ddk.

Reste à ta place.

Indique fermement une limite à ne pas franchir personnellement.

Safi, baraka, salina.

Stop, on en a fini.

Pour mettre fin à un abus ou à une interaction désagréable.

MISE EN PRATIQUE

Gérer les situations délicates

Vous êtes confronté(e) à une personne un peu trop "collante" ou dérangeante. Utilisez les expressions vues dans les cartes précédentes pour réagir. Choisissez la formule la plus adaptée pour préserver votre espace et votre tranquillité, avec politesse ou fermeté selon le cas.

Curiosité excessive

Une connaissance vous pose sans cesse des questions très personnelles sur votre vie privée, même après que vous ayez esquivé la conversation plusieurs fois.

Comment réagissez-vous ?

Interruption constante

Lors d'une discussion de groupe, quelqu'un vous coupe systématiquement la parole et monopolise la conversation, vous empêchant de vous exprimer.

Que dites-vous pour rétablir l'équilibre ?

Invasion de l'espace personnel

Dans une file d'attente, une personne se tient beaucoup trop près de vous, réduisant drastiquement votre espace personnel et vous mettant mal à l'aise.

Comment exprimez-vous votre besoin de distance ?

Demandes répétées

Un collègue vous demande régulièrement de l'aide pour des tâches qui relèvent de sa responsabilité, alors que vous avez déjà beaucoup à faire.

Comment refusez-vous sans nuire à la relation professionnelle ?

PRATIQUE EXERCICE

Nouvelles situations : Affirmer ses choix

Continuez à affûter vos compétences en darija pour gérer des interactions complexes. Pour chaque situation, choisissez l'expression la plus appropriée pour maintenir vos limites avec respect.

Pression pour une sortie

Vos amis vous invitent à une sortie bruyante en semaine, alors que vous avez besoin de repos. Ils insistent.

Comment déclinez-vous poliment mais fermement ?

Vendeur trop insistant

Dans un souk ou un magasin, un vendeur vous suit et insiste lourdement pour que vous achetiez un article que vous ne désirez pas.

Comment mettez-vous fin à la situation de manière claire ?

ÉTAPE 1

J'aime / Je n'aime pas

En darija, exprimer ses goûts est simple et naturel. Voici les formules essentielles pour partager ce qui vous plaît — ou pas — avec sincérité et chaleur.

💚 Ce que j'aime

kay3jbni... — Il me plaît... (j'aime)

kanfDDl... — Je préfère...

kanmout 3la... — J'adore / Je suis fou de...

3ziz 3liyya... — J'aime bien (il m'est cher)

🚫 Ce que je n'aime pas

ma kay3jbnich... — Il ne me plaît pas... (je n'aime pas)

ma kan7mlch... — Je ne supporte pas...

ma kanrta7ch f... — Je ne suis pas à l'aise dans...

kankrh... — Je déteste...

⏱️ **Fréquence : Dima** (Toujours) · **mrra mrra** (De temps en temps)

MISE EN PRATIQUE | EXERCICE INTERACTIF

Ton défi Darija : Exprime-toi !

Maintenant, c'est à vous de jouer ! Mettez en pratique toutes les expressions que nous avons apprises – goûts, aversions, limites et refus – pour réagir à ces situations courantes. Choisissez la formule la plus juste et la plus respectueuse.

Soirée bruyante

Vos amis vous invitent à une fête très bruyante. Vous préférez les ambiances calmes et cela vous met vraiment mal à l'aise.
Comment refusez-vous tout en expliquant le "pourquoi" ?

Plat inattendu

On vous offre un plat typique que vous n'aimez absolument pas, mais vous ne voulez pas offenser la personne qui l'a préparé avec soin.
Que dites-vous pour décliner ?

Aide demandée

Un collègue vous sollicite pour une tâche que vous détestez et qui vous prendrait beaucoup de temps, alors que vous êtes déjà débordé.
Comment poser vos limites ?

Histoire de goût

Votre ami vous suggère une couleur de chemise que vous détestez.
Comment le lui faire savoir ?

CONCLUSION

Ce qu'il faut retenir ✨

Trois règles d'or pour maîtriser la communication en darija avec authenticité et bienveillance :

La régularité des expressions

Plus vous utilisez **Kay3jbni, KanfDDl, Kanmout 3la** au quotidien, plus elles deviennent naturelles et spontanées.

Douceur dans le ton, fermeté sur le fond

Un refus bienveillant est toujours plus efficace qu'un refus sec. Le **ton chaleureux** protège la relation tout en posant la limite.

Conclure par un mot bienveillant

Terminez toujours par **Llah yjazik bikhir** — c'est la touche finale qui honore la relation.

chokran bzzaf ! 🌙

Vous avez terminé ce module. Bravo pour votre engagement et votre curiosité pour le darija marocain.

📝 Votre défi cette semaine

Utilisez **3 expressions de goût** et **1 formule de refus poli** dans une vraie conversation. Notez vos observations !

📚 Prochain module

Parler de ses proches/amis, décrire les personnes et exprimer des émotions en darija — à très bientôt !

Darija Academy by Houda