EYROLLES PRATIQUE
Développement personnel

Sarah Famery

SAVOIR ET OSER DIRE NON

Pour bien s'affirmer en couple, en famille, entre amis... et retrouver une juste place dans des **RELATIONS HARMONIEUSES**

EYROLLES

EYROLLES PRATIQUE
Développement personnel

Sarah Famery

SAVOIR ET OSER DIRE NON

Pour bien s'affirmer en couple, en famille, entre amis... et retrouver une juste place dans des **RELATIONS HARMONIEUSES**

EYROLLES

En famille, en couple, au travail, avec les amis... nous ne savons pas toujours dire Non. Quelles sont nos difficultés à dire Non ? Pourquoi avons-nous du mal à dire Non ? Comment savoir et oser dire Non ? Pour se libérer du blocage courant qu'est la peur de s'affirmer, voici un guide clair et direct, nourri de tests, de cas concrets et d'applications pratiques. Un outil de base pour se respecter et vivre des relations harmonieuses.

- **Théorie**
- **Exemples**
- **Exercices**

SARAH FAMERY est coach et psychothérapeute. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages à succès aux éditions Eyrolles, en particulier dans la même collection : *Avoir confiance en soi*, *Se libérer de ses blocages*, *L'empathie*...

Sarah Famery

SAVOIR ET OSER DIRE NON

Troisième édition 2014

EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2000, 2003, 2014

ISBN : 978-2-212-55730-5

SOMMAIRE

Introduction

Un besoin presque quotidien

D’où vient la difficulté à dire « non » ?

Comment savoir et oser dire « non » ?

Repérer ses fonctionnements

Comprendre l’origine de ses fragilités

Apprendre à dire « non »

Partie 1 Les difficultés à dire « non »

Chapitre 1 Commencez par cerner le problème

Oui ou non, savez-vous dire « non » ?

Test : Faites le point

En cas de doute

Des exceptions

Ne pas savoir dire « non » : jusqu’où ?

Test : Quand avez-vous du mal à dire « non » ?

Jusqu’où acceptez-vous de vous « sacrifier » ?

Les alertes

Les symptômes

Les signaux

Chapitre 2 Les situations à risque

À qui avez-vous le plus de mal à résister ?

Test : Identifiez votre interlocuteur
Et quand il s'agit de personnes déloyales ?
Face à quel type de demande avez-vous le plus de mal à vous protéger ?
Avec quelle frustration pour vous ?
Test
Les demandes implicites
Par quoi, finalement, vous laissez-vous « avoir » ?
Que vous dites-vous à vous-même, quand vous dites oui ?
À quelle voix intérieure répondez-vous ?

Chapitre 3 Quel est votre profil ?
Différents styles de « non »
Le « oui » de l'« empathique »
Le « oui » du « travaillomane »
Le « oui » du « rebelle »
Le « oui » du « promoteur »
Le « oui » du « rêveur »
Quel est l'enfant en vous qui dit toujours « oui » ?
Test : Quand vous ne réussissez pas à dire « non »
Vos stratégies préférées de contournement
La coopération
La recherche de compromis
L'adaptation
L'évitement
La patience
Les attitudes de « fuite »

Partie 2 Pourquoi avez-vous du mal à dire « non » ?

Chapitre 4 Des pressions de toutes sortes

Un faible encouragement à être soi-même

Un dialogue souvent trop rare

L'influence judéo-chrétienne

Une forte « demande » sociale

Les relations de pouvoir

Les personnes toxiques

Chapitre 5 Les conditionnements et les « ordres » reçus

Les modèles familiaux et parentaux

Le besoin de se conformer

Les rôles pris et appris

Les demandes « cachées »

Chapitre 6 Trois peurs-clé

La crainte de l'autorité

Un parent dominateur

L'image d'un parent tout-puissant

Une éducation fondée sur le devoir, l'obéissance

Faites les liens

La culpabilité

Un parent très demandeur

Un événement familial douloureux

Une éducation fondée sur la culpabilité

Faites les liens

La crainte de ne plus être aimé

Un manque d'amour

Un manque de valorisation et de reconnaissance

Et toujours, trop d'autorité et/ou de demandes !

Faites les liens

Partie 3 Comment savoir et oser dire « non » ?

Chapitre 7 **D’abord, préparez-vous**

Demandez-vous si vous êtes prêt

Ne vous culpabilisez pas

Accueillez votre difficulté à dire « non »

Testez votre motivation

Repérez vos bénéfices secondaires

Développez un nouvel état d’esprit

Identifiez vos désirs, vos priorités, vos besoins

Établissez vos limites

Cernez le périmètre de votre rôle, de votre responsabilité

Repérez vos gains et vos avantages à dire « non »

Évaluez les risques

En cas de risque réel

Un conseil : encouragez-vous

Chapitre 8 **Comment dire un « non » constructif ?**

Créez votre légitimité

Ayez en tête vos arguments

Donnez-vous l’autorisation de dire « non »

Soyez au clair avec vous-même

Validez la demande, le besoin de l’autre et son urgence

Proposez des solutions, des alternatives

Situation n° 1

Situation n° 2

Situation n° 3

Situation n° 4

Situation n° 5
Situation n° 6
Préparez-vous aux oppositions et aux objections
Veillez à la susceptibilité de l'autre
Évitez les situations bloquées
Passez des contrats clairs et posez des limites
Faites votre juste part
Savoir faire évoluer la situation
Un conseil : commencez dès aujourd'hui

Chapitre 9 Levez vos derniers blocages
Libérez-vous de vos conditionnements
La méthode à suivre
Dé-programmez-vous
Ne tombez plus dans le piège
Modifiez vos croyances erronées
Identifiez vos croyances négatives
Dépassez vos pensées limitantes et vos « interdits »
Changez la vision que vous avez de vous-même
Imaginez de nouveaux comportements
Travaillez vos « peurs »
Identifiez la nature et l'origine de votre peur
Décodez le « jeu » de l'autre
Mettez en place vos « garde-fous »
Un conseil : persévérez, ne vous découragez pas !

Épilogue

Bibliographie

INTRODUCTION

Un besoin presque quotidien

Qui n’a pas fait l’expérience de situations dans lesquelles il n’a pas réussi à dire « non », à dire « stop », à mettre des limites ?

Qui ne s’est pas trouvé face à un patron, un collègue, un client, un conjoint, un enfant, un parent, un ami, un partenaire à qui il est impossible de résister, même quand on a décidé le contraire, même quand on s’y est préparé.

Même quand nous le souhaitons, quand c’est notre intérêt, nous ne savons pas toujours dire « non » et il nous arrive plus ou moins fréquemment de nous laisser « avoir », ou bien de nous sentir mal à l’aise, à l’étroit, contraint, prisonnier, écrasé, devinant confusément que nous n’avons pas su dire « non ».

Il arrive aussi que, même après avoir formulé un « non », rien ne change, que l’autre ne nous entende pas ou bien encore que ce soit nous-même au final, qui nous en sentions coupables.

Aussi naturel que cela puisse être dans l’absolu, dire « non » n’est pas toujours simple. Le fait de dire « non » ne vient parfois même pas à l’esprit, tant on croit partager le point de vue, l’intérêt de son interlocuteur.

Pourtant, quotidiennement, dans notre vie familiale, professionnelle, relationnelle, associative, nous avons à répondre à des propositions, des invitations, des demandes, des sollicitations et à prendre position, à dire « oui » ou « non » ; en d’autres termes, à savoir ce que nous voulons et à l’affirmer.

Or ne pas réussir à s’exprimer, à se faire respecter, voire à s’imposer, a des conséquences négatives : surmenage, stress, désorganisation,

frustrations, échecs parfois, et correspond toujours à une négation de soi, à l'origine d'un mal-être plus ou moins profond.

D'où vient la difficulté à dire « non » ?

Mais pourquoi, alors qu'il est toujours possible de dire « non » – de fait, nous avons tous la parole –, pourquoi alors qu'il est légitime de s'affirmer, de défendre et de faire respecter plus spontanément ses opinions, ses intérêts, ses priorités, ses désirs, ses besoins, est-il si difficile d'oser dire « non » ?

Pourquoi, même quand on se répéte : « j'ai raison », « je ne crains rien », « je ne risque rien », « il/elle ne m'en voudra pas »..., est-il parfois presque impossible de se raisonner ?

Pourquoi en est-on capable sur un certain plan, avec certaines personnes, et pas dans d'autres circonstances ?

Alors que la plupart du temps les conséquences pour soi comme pour l'autre seraient bien plus bénéfiques, pourquoi nous laissonsnous « faire » comme si nous perdions toute volonté propre ?

Pourquoi, malgré les années qui passent, ne trouve-t-on pas toujours le courage de veiller à ses intérêts, de rester fidèles à ses valeurs ?

Pourquoi l'idée d'avoir à dire « non » est-elle parfois une telle source de malaise et d'angoisse ?

En réalité, dire « non » implique de se positionner, de savoir s'affirmer face à l'autre, de se protéger parfois, en quelque sorte d'oser exister.

En effet, au-delà de « techniques » à acquérir, c'est la plupart du temps, psychologiquement, émotionnellement, affectivement que le bât blesse, surtout si l'interlocuteur face à soi, est de mauvaise foi ou quelque peu manipulateur.

Comment savoir et oser dire « non » ?

Du réflexe à acquérir, de la préparation de ses arguments, de l'apprentissage de techniques pour mieux communiquer et trouver des

solutions constructives, à la nécessité d'un « travail » sur soi pour se libérer de ses conditionnements, de ses inhibitions, de ses croyances négatives, il existe en fonction de ses points faibles et de ses difficultés propres, différentes pistes pour apprendre à dire « non » plus facilement.

Repérer ses fonctionnements

- Faire un auto diagnostic afin de mieux cerner la nature, l'étendue de sa difficulté mais aussi repérer quel est son profil, pourquoi et à quoi on dit « oui ».
- Repérer les situations à risque et les fragilités qui nous y prédisposent.
- Identifier ce à quoi on se laisse « avoir » et ses principales stratégies d'évitement.

Comprendre l'origine de ses fragilités

- Comprendre pourquoi on ne réussit pas à dire « non » ni à résister aux pressions.
- Repérer quels signes de reconnaissance on cherche à avoir quand on dit « oui », à quel message intérieur parfois inconscient on répond, pourquoi on endosse systématiquement le rôle du « gentil », du « sauveur », de l'infaillible », etc.
- Identifier d'où peut venir la crainte de l'autorité, le besoin d'être aimé à tout prix, ou bien une culpabilité qui empêche de prendre plus naturellement sa place.

Apprendre à dire « non »

- Savoir créer sa légitimité et se sentir davantage sûr de soi et de ses arguments, de manière à déjouer notamment les comportements déloyaux.
- Savoir rester positif, proposer en toutes circonstances des alternatives et des solutions constructives, ménager la susceptibilité de l'autre, éviter les impasses.
- Savoir modifier ses croyances négatives, dépasser ses inhibitions, lever ses blocages de manière à se sentir davantage libre de s'affirmer et d'exister tel que l'on est.

PARTIE 1

LES DIFFICULTÉS À DIRE « NON »

Vous avez probablement envie et hâte de mieux savoir comment dire « non ».

Toutefois, voir précisément et avec le maximum de lucidité à qui, à quelle demande explicite ou cachée, dans quelle situation, jusqu'où, on a du mal à dire « non », pourquoi on se laisse faire, permet de mieux cerner « son » problème et d'une certaine manière, d'entrevoir déjà plus facilement des solutions.

Plus vous aurez cerné vos zones de fragilité et de risque, plus il vous sera facile, au fil de l'ouvrage, de détecter les raisons spécifiques qui vous empêchent de dire « non » et de découvrir vos propres clés.

En effet les personnes et les situations auxquelles nous avons du mal à résister, sont variées ; les raisons qui nous en empêchent sont relativement différentes pour chacun et n'appellent pas les mêmes réponses, ni ne nécessitent les mêmes « traitements ».

De fait, si nous avons tous plus ou moins du mal à dire « non », il existe plusieurs degrés de difficultés. Nous ne sommes pas en risque dans les mêmes situations ni avec les mêmes personnes. Nous ne sommes pas sensibles aux mêmes demandes, aux mêmes injonctions : nous ne tombons pas dans les mêmes pièges, ni pour les mêmes raisons.

Il est donc primordial dans un premier temps, au risque de rester dans le flou ou dans des voeux pieux, voire de se tromper de « cible », de regarder en face ce dont on n'a pas encore pris conscience ou bien ce que parfois on ne veut pas « voir ».

En effet prendre conscience oblige à se confronter à soi-même ainsi qu'à ses « peurs », ce que précisément on évite en partie de faire quand on préfère dire « oui ».

Rester ainsi dans un mal-être comporte parfois l'avantage d'éviter de se confronter à ses faiblesses et à l'effort que coûte toujours la décision de changer et d'oser être davantage soi-même.

Ainsi plus vous verrez clair, plus vous serez en mesure de progresser et d’évoluer rapidement.

CHAPITRE 1

COMMENCEZ PAR CERNER LE PROBLÈME

Au programme

- **Oui ou non, savez-vous dire « non » ?**
- **En cas de doute**
- **Ne pas savoir dire « non » : jusqu'où ?**
- **Les alertes**

Il est rare de savoir dire « non » aussi souvent qu'il serait souhaitable de le faire.

On n'en cerne pas toujours non plus tous les impacts négatifs pour soi.

Commencer par faire un auto-diagnostic et vérifier si oui ou non, on ne sait pas dire « non » et jusqu'où, est incontournable.

On peut en effet amplifier ou minimiser sa difficulté à dire « non », faute simplement d'y avoir réfléchi, ou bien une fois encore pour s'éviter d'avoir à prendre les choses en main.

Inutile de créer un problème là où il n'existe peut-être qu'un manque d'habitude et de « savoir-faire ». Dommage voire dangereux de minimiser une difficulté au final très pénalisante pour soi.

Oui ou non, savez-vous dire « non » ?

Test : Faites le point

1. Au cours de votre journée, avez-vous l'impression de perdre du temps ?

Très souvent ○ Souvent ○ Rarement ○

2. Estimez-vous agir à contrecœur ?

Très souvent ○ Souvent ○ Rarement ○

3. Au cours de réunions professionnelles ou familiales, avez-vous le sentiment d'être en accord ou en paix avec vous-même ?

La plupart du temps ○ Rarement ○ Jamais ○

4. Faites-vous des promesses que vous ne pouvez tenir ?

La plupart du temps ○ Rarement ○ Jamais ○

5. Avez-vous des relations équilibrées avec votre entourage ?

La plupart du temps ○ Rarement ○ Jamais ○

6. Partez-vous travailler motivé ?

Complètement ○ Plutôt ○ Pas du tout ○

7. Au cours de votre journée, vous dispersez-vous ?

Toujours ○ Souvent ○ Rarement ○

8. Vous arrive-t-il de regretter ce que vous avez fait, dit ou proposé ?

Très souvent ○ De temps en temps ○ Rarement ○

9. Dites-vous ce que vous pensez ?

La plupart du temps ○ Rarement ○ Jamais ○

10. Passez-vous les week-ends que vous souhaitez ?

La plupart du temps ○ Rarement ○ Jamais ○

11. Êtes-vous nerveux ?

Très souvent ○ Assez souvent ○ Rarement ○

12. Vous sentez-vous épanoui ?

Complètement ○ Moyennement ○ Pas du tout ○

13. Au bureau comme à la maison, vous organisez-vous :

Plutôt bien ○ Rarement bien ○ Plutôt mal ○

14. Avez-vous l'impression d'étouffer ?

En permanence ○ Souvent ○ Rarement ○

15. Êtes-vous satisfait de votre vie personnelle ?

Souvent ○ Rarement ○ Jamais ○

16. Avez-vous l'impression de faire les choses à moitié ?

En permanence ○ Souvent ○ Rarement ○

17. Êtes-vous stressé ?

En permanence ○ Souvent ○ Rarement ○

18. Estimez-vous occuper la place qui vous est due ?

Complètement ○ Moyennement ○ Pas du tout ○

Calculs

Chaque fois que vous avez coché la première réponse, comptez 3 points. Comptez 2 points pour la deuxième, 1 pour la dernière. Totalisez le nombre de points.

✍ .....

.....

.....

.....

Résultats du test

Entre 60 et 40 points : vous savez probablement dire « non » quand cela est nécessaire.

Entre 40 et 20 points : vous ne savez probablement pas suffisamment dire « non ».

En dessous de 20 points : vous éprouvez probablement une grosse difficulté à dire « non ».

Calculs

Reprenez toutes les questions et comptez combien de fois vous avez répondu à :

- la première réponse
- la deuxième réponse
- la troisième réponse

Faites les totaux.

✍ .....

.....

.....

.....

Résultats du test

Vous avez en majorité coché les premières réponses

Vous voulez probablement trop faire plaisir, rendre service ou être apprécié des autres mais, dans tous les cas, vous perdez du temps, vous vous désorganisez et vous n'allez peut-être pas à l'essentiel. Toutefois, sur des aspects plus essentiels de votre vie, vous réussissez probablement à dire « non » et à vous affirmer en fonction de vos désirs profonds.

Vous avez en majorité coché les deuxièmes réponses

À force de ne pas dire « non » quand vous en avez envie ou quand ce serait souhaitable pour vous, vous finissez par stresser, somatiser peut-être, et par vivre plus ou moins en permanence une sorte de malaise. De fait, vous ne prenez probablement pas assez en compte vos intérêts, vos besoins, vous prenez trop sur vous, voire vous vous sacrifiez pour les autres et ne vous affirmez pas suffisamment.

Vous avez en majorité coché les troisièmes réponses

Au-delà de différentes contraintes que vous acceptez trop souvent, vous avez probablement aussi du mal dire à « non » à une « demande sociale », un mode de vie qui ne vous convient pas, etc.

Vous en ressentez même inconsciemment une frustration très profonde dans la mesure où en réalité vous avez du mal à être vous-même. Une forte culpabilité, une éducation ou un milieu trop normatif, un parent très autoritaire ou dominateur peuvent être à l'origine de votre difficulté.

Vous êtes au maximum partout

Il est temps de vous prendre en main et de comprendre pourquoi vous avez autant de mal à dire « non ».

En cas de doute

Il arrive de croire que l’on ne sait pas dire « non », alors qu’il n’en est rien.

Des exceptions

On peut connaître un moment de fatigue, de faiblesse où l’on baisse les bras, où l’on ne réussit pas à résister. Rien d’alarmant alors. Il peut même être très positif pour soi-même d’apprendre selon le cas, à céder, à lâcher, à laisser faire, ou à accepter un « échec » !

Il arrive aussi qu’une personne nous fasse « craquer ».

Tant que cela n’est pas permanent, il n’est pas souhaitable d’envisager le fait de ne pas savoir dire « non » ou de ne pas avoir dit « non » comme une vraie difficulté.

Peut-être est-ce même une excellente chose, surtout si cela n’est pas dans ses habitudes et si l’on est quelque peu orgueilleux, autoritaire soi-même ou trop personnel.

L’envie de faire plaisir

Quand on aime (bien) quelqu’un, on peut tout simplement avoir envie de lui faire plaisir et de satisfaire sa demande.

Dans ce cas, c’est un plaisir et non une frustration que l’on éprouve à dire « oui ».

C’est seulement si l’autre passe toujours avant soi, ou si notre seul plaisir est de « lui » faire plaisir, que l’on évite probablement en partie de s’affirmer, de prendre position ou de penser à soi.

L’excès seul doit questionner.

Les cas de force majeure

Même si on a parfaitement conscience que notre désir ou notre intérêt sont autres, il est des circonstances dans lesquelles on ne peut pas dire « non » : par politesse, par nécessité, par éthique, par intérêt, par conscience professionnelle, par devoir, etc.

Il ne s’agit pas là, en tout cas *a priori*, d’une difficulté à dire « non ».

Toutefois, si on ne supporte pas l'idée de ne pas savoir dire « non », de temps en temps, c'est souvent parce que l'on n'est pas sûr de soi et que l'on a en quelque sorte besoin de cette preuve pour être certain de s'affirmer !

En effet l'excès là encore, est toujours questionnant.

Savoir être souple est paradoxalement une preuve de confiance en soi.

Ne pas savoir dire « non » : jusqu'où ?

Il est important, quand on a du mal à dire « non », d'en découvrir à la fois l'amplitude et les conséquences pour soi.

Ne pas savoir dire « non » à la proposition d'un rendez-vous dont l'horaire ne nous arrange pas, n'a pas le même impact que de ne jamais savoir dire « non » à son patron ou à sa mère.

Par ailleurs, on pense parfois être incapable de dire « non », alors que sur les aspects importants de sa vie, face à des propositions vraiment engageantes, on réussit parfaitement à s'affirmer.

Inversement, on peut être intraitable sur un point de détail, mais se laisser complètement écraser par les autres, sans oser dire « non » sur un aspect essentiel de sa vie.

L'important n'est peut-être pas de regarder ce dont vous aviez déjà conscience, mais de voir ce que vous n'aviez pas vu, même si ces prises de conscience sont dérangeantes.

Une fois encore, plus on est conscient, plus on est *a priori* motivé pour réagir.

Test : Quand avez-vous du mal à dire « non » ?

- Toujours
- De temps en temps
- Exceptionnellement
- Sur des questions anodines
- Sur des sujets qui vous engagent beaucoup, longtemps,

profondément

Sur des points fondamentaux pour vous

Résultats

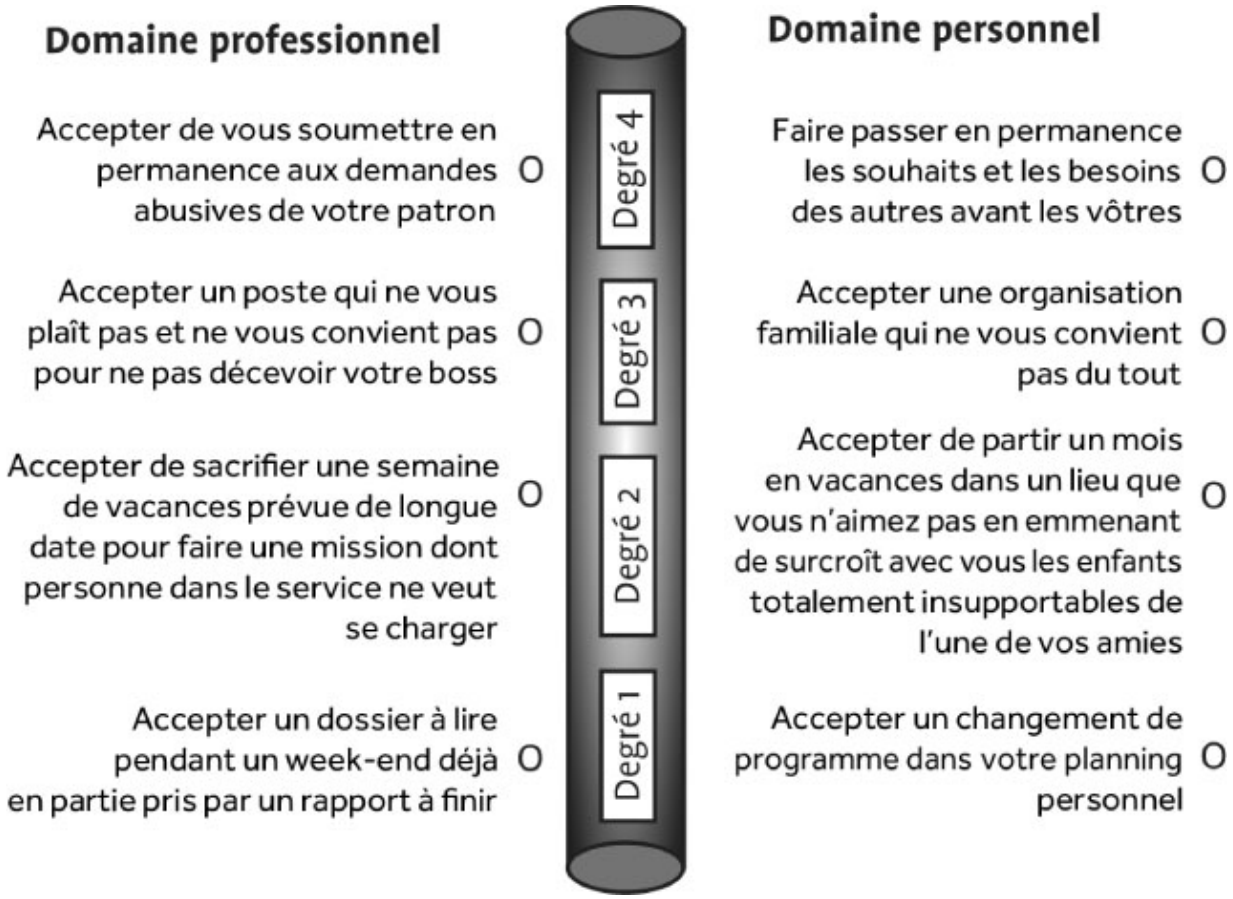
Il est évident que si vous avez du mal à dire « non » fréquemment et/ou sur des points vitaux pour vous, plus vous vous (re)niez.

À l'inverse, si vous n'êtes pas assez vigilant de temps en temps et/ou sur des sujets qui au fond n'ont pas une importance capitale pour vous, vous avez peut-être simplement intérêt à mieux savoir définir certaines priorités et/ou à acquérir certains réflexes.

Jusqu'où acceptez-vous de vous « sacrifier » ?

Pour vous aider à préciser, voici des exemples de quatre niveaux de renoncement.

Positionnez-vous pour chaque domaine de votre vie, sur l'un de ces quatre niveaux et prenez plus clairement conscience des conséquences pour vous quand vous dites « oui » alors que vous aimeriez ou qu'il serait dans votre intérêt de dire « non ».



Au final, quelles conséquences pour vous ?

Degré 1 : désagrément, frustration

Degré 2 : compromis à votre net désavantage

Degré 3 : forme de sacrifice

Degré 4 : négation de soi

Les alertes

On n'a pas toujours conscience de sa difficulté à dire « non », ou bien on n'en mesure pas toujours l'étendue.

Je veux donc attirer votre attention, si tel est votre cas, de manière à ce que vous puissiez vous affirmer davantage et plus vite.

Certains comportements ou attitudes sont fréquemment même si nous ne les identifions pas comme tels, le signe d'une difficulté à dire « non ».

Ces signes doivent questionner en sachant que le plus difficile n'est pas tant de reconnaître que l'on n'ose pas dire « non » que de commencer ou de continuer les remises en cause qui y sont liées.

Les symptômes

Voici certains symptômes qui, à des degrés divers, doivent, si c'est le cas, vous faire penser que vous ne dites peut-être pas « non » aussi souvent que vous le désireriez.

- Être toujours débordé.
- Tout faire à moitié.
- Se disperser.
- Ne pas être motivé.
- Rarement prendre de plaisir.
- Sentir un mal-être permanent.
- Vous sentir toujours stressé.
- Être agressif.
- Avoir l'impression de ne jamais avoir d'avis.
- Avoir l'impression de ne jamais savoir quoi dire.
- Vous sentir acculé et ne plus savoir quoi faire.
- Avoir toujours l'impression de subir, d'être « écrasé ».
- Ne pas être vraiment satisfait de votre situation, de votre vie.
- Ne pas être vraiment content de vous, ne pas être à l'aise, en paix avec vous-même.

Les signaux

Il existe des comportements qui visent non seulement à ne pas regarder, mais aussi à ne pas « montrer » sa difficulté ou son incapacité à dire « non ».

Ces comportements sont des signaux, des clignotants révélateurs d'une difficulté, voire même parfois d'une impossibilité à dire « non ».

Afficher une trop grande affirmation de soi

- Être, paraître très affirmé en général.
- Être, paraître très affirmé dans des domaines bien spécifiques.
- Ne jamais céder.
- Contrôler, maîtriser parfaitement un type de situation, de négociation, une catégorie de personnes, de demande...

Avoir des réactions excessives ou systématiques

- Toujours dire « non ».
- Toujours dire « non » à une personne, une catégorie de personnes, un type de demande.
- Rester figé dans une position.

À savoir

> **On peut attribuer sa difficulté à dire « non » à un trait de caractère comme la passivité, la gentillesse, ou bien encore à un état plus ou moins ponctuel de résignation.**
>
> **Toutefois, il ne faut pas perdre de vue que l'on peut « préférer » se résigner ou se montrer passif plutôt que d'avoir à affronter par exemple, la peur de déplaire ou celle de l'autorité.**

Ne jamais entièrement assumer sa position

- Trop rechercher des signes d'approbation.
- Toujours rechercher des soutiens, des appuis.
- Avoir tendance à se cacher derrière les personnes qui pensent comme soi.

Pour progresser

Déterminez à présent les aspects de votre vie privée et professionnelle, où vous avez le sentiment que quelque chose ne va pas.

.....

.....

CHAPITRE 2

LES SITUATIONS À RISQUE

Au programme

- **Àqui, avez-vous le plus de mal à résister ?**
- **Face à quel type de demande avez-vous le plus de mal à vous protéger ?**
- **Par quoi finalement vous laissez-vous « avoir » ?**

Même quand on sait dire « non », il y a des personnes, des situations, des demandes explicites ou non, où le risque de déraper, de flancher est permanent, voire s'avère systématique.

Repérer ces situations est précieux à la fois pour être plus vigilant mais surtout pour comprendre pourquoi dans telles ou telles circonstances, on devient si fragile.

Comprendre par exemple que l'on a du mal à dire « non » à un supérieur hiérarchique et que ce supérieur hiérarchique a le même comportement que notre père quand nous étions enfant peut nous faire prendre une distance très salutaire.

Avoir cerné le problème est le meilleur moyen là encore pour commencer à prendre le recul qui convient et ne plus envisager sa difficulté comme une quasi-fatalité.

Prendre conscience en profondeur que l'on ne réussit pas à dire « non » à un collègue, à son enfant, à une amie etc., met davantage en état de pouvoir changer, que de laisser seulement flotter une sensation de malaise.

Cette lucidité remet forcément face aux responsabilités vis-à-vis de soi-même.

À qui avez-vous le plus de mal à résister ?

Nous avons tous, dans l'ensemble de nos relations, des personnes à qui il nous est plus difficile de résister qu'à d'autres.

Regardez cette liste une première fois, puis une seconde fois. Essayez d'être le plus honnête possible dans vos réponses, vous avez tout à y gagner.

Test : Identifiez votre interlocuteur

Dans le domaine personnel et privé, avez-vous du mal à dire « non » :

- À votre conjoint, partenaire ? ○
- À vos enfants ? ○
- À vos parents, quelle que soit la demande : volonté, désir, obligation, invitation, chantage...? ○
- À vos amis ? ○
- Au quidam, à tout le monde ? ○

Dans le domaine professionnel et social, avez-vous du mal à dire « non » :

- À votre patron, votre supérieur hiérarchique (quand bien sûr, cela serait possible ?) ○
- À vos clients ? ○
- À vos partenaires, prestataires, fournisseurs ? ○
- À vos collègues ou subordonnés, quelle que soit la demande ? l ○
- À toute personne représentant une autorité ? ○

Vos réponses vous ont-elles surpris ?

Si oui, pourquoi ?

✍ .....

.....

.....

.....

En quoi ?

✍ .....

.....

.....

.....

S’il y a différentes personnes à qui vous avez du mal à dire « non », pensezvous d’ores et déjà que ce soit pour les mêmes raisons ?

✍ .....

.....

.....

.....

Et quand il s’agit de personnes déloyales ?

Il y a des personnes qui, pour obtenir ce qu’elles veulent ou parce qu’il s’agit simplement de leur manière habituelle de fonctionner et d’être en relation avec les autres, ont un comportement déloyal. Il est utile de repérer auxquels de ces comportements on est particulièrement vulnérable.

- le chantage affectif ;
- les personnes qui haussent le ton ;
- les personnes qui ne vous laissent pas parler ;
- les personnes qui vous culpabilisent ;
- les personnes qui abusent de leur pouvoir ;
- les personnes qui vous menacent ;
- les personnes qui se mettent en colère ;
- les personnes qui vous critiquent ;
- les personnes de mauvaise foi ;
- les personnes qui affichent leur mépris pour vous ;
- les manipulateurs ;
- les personnes qui reviennent à la charge ;
- les personnes qui font mine de ne rien avoir entendu ;
- les sollicitations excessives ;

- les personnes qui jouent la concurrence, etc.

Face à quel type de demande avez-vous le plus de mal à vous protéger ?

Il y a des demandes ou des types de demandes explicites ou non, auxquels il est encore plus difficile de résister qu'à d'autres.

Avec quelle frustration pour vous ?

Au-delà de la nature même de la demande, c'est souvent à un type de conséquence négative pour soi bien précis, que l'on a du mal à dire « non ».

Il s'agit en réalité de ce dont on est le plus enclin à se « priver » ou à « donner » pour se faire apprécier.

À travers la variété des demandes exprimées, on retrouve toujours en effet cinq grands types de frustration qui peuvent ou non se recouper :

- plus de « travail » ;
- plus de « don » de soi ;
- une perte d'avantages ou d'intérêts ;
- moins de plaisir ;
- la négation de son désir.

Nous verrons à quoi peut correspondre cette inclinaison négative pour soi ; à quelle injonction, à quel message reçu, à quelle place tenue notamment dans l'enfance.

Test

Avez-vous a priori particulièrement du mal à dire « non », quand la demande ou la proposition, quel qu'en soit l'émetteur, implique :

- Plus de « travail », d'efforts, de présence, de disponibilité, de responsabilités, de déplacements, etc. ? ○
- Un service : « petit », « grand », une « corvée » ? ○
- Un désavantage pour vous en termes de délais, moyens, rémunération, équité, etc. ? ○

L’acceptation d’une organisation dont vous êtes la « victime » ? ○

Un déplaisir : l’acceptation d’une invitation à laquelle vous n’avez pas envie d’aller ? L’annulation d’une sortie prévue ? ○

La négation de votre désir : l’acceptation d’une mission ? d’une responsabilité que vous ne souhaitez pas ? ○

Le sacrifice d’un projet qui vous tient à cœur ? etc. ○

Vos réponses vous ont-elles surpris ?

Si oui, pourquoi ?

✍ .....

.....

.....

.....

En quoi ?

✍ .....

.....

.....

.....

Les demandes implicites

Il existe parfois de la part de l’autre, des demandes cachées qui peuvent venir résonner sur des injonctions entendues dans l’enfance, et/ou qui correspondent à des rôles qu’il nous a été demandé de jouer.

Il est alors particulièrement difficile de se « protéger ».

Derrière les demandes explicites, tombez-vous dans le piège d’une demande implicite ? Laquelle ?

- Sois d’accord avec moi.
- Sauve-moi.

- Prends-moi en charge.
- Aide-moi.
- Occupe-toi de moi.
- Fais ce que je veux.

Derrière certaines phrases, propositions, ou critiques, il est à noter que ce sont bien des demandes implicites dont il est question.

- Tu es égoïste = tu ne penses pas assez à moi.
- Sois gentil = fais ce que je veux.
- Tu n'es jamais disponible = tu n'es pas prêt à tout lâcher pour moi.
- Tu n'es vraiment pas serviable = occupe-toi de moi.
- Tu n'es pas attentionné = tu ne veux pas me prendre en charge.

Par quoi, finalement, vous laissez-vous « avoir » ?

Quand nous n'osons pas dire « non », même si nous avions décidé le contraire, quelque chose bloque automatiquement notre volonté.

Alors, qu'est-ce qui, parfois au dernier moment, entrave votre désir de dire « non » ? À quoi vous laissez-vous « avoir » ?

Est-ce le sens du devoir qui vous empêche de dire « non » à votre patron, et la peur de déplaire, à votre conjoint, à vos enfants ? Ou l'inverse ? Est-ce les deux ?

Que vous dites-vous à vous-même, quand vous dites oui ?

Quand nous n'osons pas dire « non », consciemment ou inconsciemment, nous nous laissons « avoir » au final par :

- le sens du devoir ;
- la crainte de déplaire ;
- la peur de l'autorité ;
- la crainte de froisser, de contrarier, de blesser ;
- le sentiment de culpabilité.

Quand vous n'osez pas dire « non », vous vous dites plutôt :

« Il est de mon devoir de », « je dois », « je n’ai pas le choix »

« Il elle ne va plus m’aimer si... », « il/elle va se venger »

« Il a forcément raison », « je me suis peut-être trompé », « Je n’ai pas le pouvoir de dire “non” »

« Je vais lui faire de la peine »

« Ses intérêts sont plus importants que les miens », « je n’ai pas le droit de dire “non” »

À quelle voix intérieure répondez-vous ?

L’éducation, l’histoire familiale distillent des messages et des injonctions de comportement qui de plus ne sont pas exclusifs les uns des autres.

Parmi ces principales injonctions, nous trouvons :

- Fais plaisir.
- Sois parfait.
- Sois fort.
- Fais des efforts.
- Sois efficace.

Au moment de dire « non », c’est souvent ce message intérieur qui vient saper notre volonté et diluer la conscience de nos intérêts.

C’est comme un sur-moi qui annihile notre volonté et derrière lequel nous nous effaçons à notre détriment.

Quels signes de reconnaissance cherchez-vous principalement à avoir quand vous dites oui ?

- serviabilité, gentillesse, générosité ?
- infaillibilité, professionnalisme ?
- solidité, efficacité ?
- fiabilité et disponibilité ?

Pour progresser

Repérez les situations où vous avez l’impression de vous faire « avoir ».

Pensez-vous d’ores et déjà que ce soit pour les mêmes raisons.

Avez-vous repéré les principales raisons qui vous font flancher ? Listez-les.

Voyez-vous un lien entre elles ?

CHAPITRE 3

QUEL EST VOTRE PROFIL ?

Au programme

- **Différents styles de « non »**
- **Quel est l'enfant en vous qui dit toujours « oui » ?**
- **Vos stratégies préférées de contournement**

Pour aller plus loin, il est intéressant de repérer plus en détail ce qui se joue pour chacun intérieurement, quand il dit « oui » ; à quoi en réalité il ne sait pas dire « non », dans quelle posture il se met face à l'autre, ainsi que sa stratégie préférentielle de contournement.

Différents styles de « non »

Dire « non », émettre un « non » n'a pas pour chacun, les mêmes résonances.

La « raison » du « oui » n'est pas toujours la même.

Ces différences correspondent en partie au caractère mais aussi à la manière dont on a été programmé notamment dans l'enfance et par son éducation.

Le « oui » de l'« empathique »

Pour l'empathique, il est difficile de dire non de peur de faire de la peine à l'autre.

À quelle injonction cette posture correspond-elle ?

Cette posture correspond fréquemment à l'injonction « sois gentil ».

Le « oui » du « travaillomane »

Les travaillomanes se sentent reconnus à travers ce qu'ils font. Pour eux, toujours dire « oui » équivaut à ne pas paraître paresseux ou inefficace. Ils ont toujours l'impression de n'en faire jamais assez.

À quelle injonction cette posture correspond-elle ?

Cette posture correspond en général à l'injonction « sois parfait ».

Le « oui » du « rebelle »

Paradoxalement, le rebelle a subi l'injonction « fais des efforts » ou « prends sur toi », ce qui explique d'ailleurs en partie qu'il soit devenu « rebelle ».

Ainsi même s'il râle, le rebelle a du mal à dire « non ».

À quelle injonction cette posture correspond-elle ?

Cette posture correspond en général à l'injonction « fais des efforts », « prends sur toi ».

Le « oui » du « promoteur »

Le promoteur est une personne d'action qui cherche toujours à aller à l'essentiel.

À quelle injonction cette posture correspond-elle ?

Cette posture répond à l'injonction « sois efficace », « dépêchetoi ».

Par conséquent quand on lui adresse une demande, le promoteur est *a priori* toujours d'accord. Il préfère souvent aussi faire luimême parce qu'il pense qu'il va aller plus vite.

Le « oui » du « rêveur »

Le « rêveur » préfère dire « oui » pour éviter les conflits mais aussi parce qu'il pense au fond de lui qu'il peut tout encaisser, qu'il ne baissera jamais les bras.

À quelle injonction cette posture correspond-elle ?

Cette posture répond à l'injonction « sois fort ».

Quel est l'enfant en vous qui dit toujours « oui » ?

Quand on a du mal à dire « non », on donne toujours, quelque part, plus ou moins à l'autre un « pouvoir », en d'autres termes on se (re) met dans une posture d'enfant.

Il est intéressant de repérer quelle est la part de l'enfant en soi, qui n'ose pas se placer d'égal à égal face avec l'autre.

Test : Quand vous ne réussissez pas à dire « non »

Que pensez-vous finalement avant de dire oui ?

- ● De toute façon, je ne peux pas dire non ○
- ◆ Si je dis non, il/elle ne va plus m'aimer ○
- ★ Je ne me suis même pas posé de question : j'ai dit oui automatiquement ○
- ▲ Si je dis non, ça va forcément mal se passer ○

Qu'avez-vous pensé au fond de vous ?

- ▲ Finalement, pourquoi pas ? Au fond, ça ne me dérange pas vraiment... ○
- ● Je ne comprends pas pourquoi ils me demandent ça ! ○
- ★ Cela m'ennuie, mais de toute manière je ne peux pas faire autrement. ○
- ◆ Je ne veux surtout pas le contrarier. ○

Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit après avoir dit « oui » ?

○

◆ Pourquoi c’est toujours à moi que ça arrive ce genre de situation ?

★ Les gens exagèrent, ils ne pensent jamais aux autres ! ○

● J’espère qu’ils ne vont plus rien me demander de sitôt ! ○

▲ La prochaine fois, j’espère qu’ils demanderont à quelqu’un d’autre... ○

Calculs

Nombre de ●

Nombre de ◆

Nombre de ▲

Nombre de ★

✍.....

.....

.....

.....

Résultats

Vous avez une majorité de ●

Vous dites oui presque automatiquement, c’est seulement après – et encore pas toujours – que vous vous rendez compte de ce que vous vouliez.

Vous êtes dans la posture type de l’enfant adapté : en d’autres termes, tel un enfant, vous vous adaptez tout simplement à la demande, au désir de l’autre sans même imaginer que vous pour-riez ne pas être d’accord.

Vous avez une majorité de ◆

Vous êtes dans une posture d’enfant pour être aimé, vous avez peur de déplaire, de décevoir si vous ne faites pas ce que l’on vous demande.

Vous avez une majorité de ●

Vous restez dans une posture d’enfant dans la mesure où vous redoutez les conflits. Vous préférez dire « oui » pour ne pas vous exposer à d’éventuelles oppositions ou complications.

Vous avez une majorité de ★

Vous vous mettez dans une posture d’enfant presque soumis dans la mesure où vous donnez à l’autre la responsabilité de vos besoins. Vous avez tendance à croire que les autres doivent deviner, et par conséquent respecter vos limites, sans même que vous ayez à le leur demander.

Vos stratégies préférées de contournement

Pour s’éviter d’avoir à dire « non » de manière trop tranchée, il existe plusieurs stratégies qui s’avèrent toutes efficaces en fonction des circonstances, sauf si elles deviennent systématiques ; auquel cas, elles ne sont en réalité que de pures attitudes de « fuite », et doivent alors interpeller.

La coopération

Il peut s’agir d’une bonne stratégie, mais il convient de ne pas être dupe ni trop idéaliste et de vérifier que chacun prend bien la part qui lui revient.

La recherche de compromis

Cette stratégie peut se révéler efficace. Attention toutefois au « ni oui ni non » et au maintien d’un certain flou quant aux limites que l’on souhaite réellement poser.

L’adaptation

Il peut être opportun de savoir s’adapter à une demande.

Il faut simplement veiller à ne pas toujours faire passer l’intérêt de l’autre ou l’intérêt commun avant le sien.

L’évitement

Il s’agit là bel et bien d’éviter d’avoir à émettre une réponse.

Cette stratégie peut elle aussi s’avérer payante dans certains cas, mais il convient d’être très attentif que l’évitement ne soit pas en réalité une vraie fuite en avant.

La patience

Elle peut être une bonne réponse notamment à des demandes abusives ou intempestives.

Il faut juste veiller là encore à ce qu’il s’agisse de la meilleure stratégie au risque de créer à plus ou moins long terme un conflit larvé voire vraiment explosif.

En aucun cas cette stratégie ne peut être seule efficace sur la durée.

À savoir

> **Quand elles deviennent systématiques, les stratégies de contournement sont plutôt des stratégies d’évitement pour ne pas avoir à dire « non ».**

Les attitudes de « fuite »

Pour être plus « tranquille » et éviter toute confrontation à l’autre, il est fréquent de mettre plus ou moins consciemment en place des stratégies d’évitement permanent, en d’autres termes des stratégies de fuite.

Il peut s’agir de valeurs, de motivations, de principes que l’on met en avant, de traits de caractère que l’on s’est attribués, voire de comportements adoptés une fois pour toutes dans le but de se « protéger ».

Si ces tactiques sont relativement confortables dans l’immédiat, elles ne font bien entendu qu’enfouir le problème.

Principales tactiques d’évitement ou de fuite

- Ne jamais dire ce que l’on pense.
- Éviter certaines situations ou discussions.

- Éviter les conflits.
- Refuser les responsabilités.
- Être très conciliant, très « tolérant ».
- Ne pas avoir d'esprit critique.
- Faire toujours profil bas.
- Être trop « gentil ».
- Céder avant même que l'autre l'ait demandé.
- Toujours rechercher le consensus.
- Ne jamais remettre en cause une idée reçue, un *a priori*.
- Être conformiste/se conformer à tout.
- Obéir par principe.
- Toujours prendre sur soi.
- Rechercher coûte que coûte l'harmonie.
- Se déclarer dans tous les cas être d'une grande « sagesse », d'une grande « tolérance »

Pour progresser

Vous vous êtes sans doute reconnu dans la description de ces profils. Comment définiriez-vous le vôtre ?

PARTIE 2

POURQUOI AVEZ-VOUS DU MAL À DIRE « NON » ?

Si on avait davantage eu l’habitude de s’exprimer, de communiquer, si on réussissait à se poser face à l’autre d’égal à égal, si on était conscient des conditionnements dont on a été l’objet, il est probable que l’on saurait plus spontanément dire « non » et défendre nos intérêts.

Il serait même presque inenvisageable de ne pas oser dire « non » dans la mesure où il n’y a rien de plus légitime ni de plus naturel !

C’est d’ailleurs parce qu’il y a derrière notre difficulté à dire « non », une forme d’incapacité à s’exprimer, à s’affirmer, à se positionner en adulte, à se libérer de « faux-moi » que l’on vit très mal, au-delà des conséquences négatives objectives pour soi-même, le fait de ne pas y parvenir.

Qu’elles soient liées à un mode d’éducation, à un environnement plus ou moins toxique, à des rôles que nous avons endossés ou bien à des peurs enracinées, plusieurs raisons sont à l’origine de la difficulté à dire « non ».

Nous pouvons les classer en trois grandes catégories même si la plupart du temps elles sont imbriquées – c’est notamment le cas quand on est en proie à un véritable blocage :

- un bain culturel et social souvent peu propice à la communication;
- des conditionnements, des injonctions parentales, familiales liés à l’éducation ;
- des peurs cachées plus profondes liées à notre histoire personnelle.

Plus on est conscient de ce qui entrave notre capacité à dire « non », plus on s’en libère.

CHAPITRE 4

DES PRESSIONS DE TOUTES SORTES

Au programme

- **Un faible encouragement à être soi-même**
- **Une forte « demande » sociale**
- **Les relations de pouvoir**

Avant d'évoquer les raisons plus personnelles, le manque de communication et de dialogue, les valeurs dominantes, un certain conformisme sans parler des relations de pouvoir fréquentes tant en famille que dans les relations amicales et professionnelle, ne favorisent ni le respect ni l'affirmation de soi.

Un faible encouragement à être soi-même

A bien regarder, il est rare d'avoir été habitué à s'exprimer, à être écouté et entendu.

Nos modes éducatifs aujourd'hui encore n'apprennent ni à s'affirmer, ni à se confronter vraiment.

Même si les comportements tendent à changer, nous avons également souvent intégré l'idée que bien se comporter équivaut à ne pas faire de vagues, à ne pas se faire remarquer, à rendre service, accepter de se sacrifier pour le bien-être des autres, au risque de passer pour un asocial, un rebelle, un immature, un égoïste.

Nous sommes enfin plutôt conviés sans toujours nous en rendre compte, à rester dans les normes, à rentrer dans des *moules*, même s'ils ne nous conviennent pas ou si nous nous y sentons un peu à l'étroit.

Un simple exemple ; il est de bon ton dans notre société et notamment dans bon nombre d'entreprises, d'être débordé, d'« assumer », au risque cette fois, de passer pour un inefficace !

Donner une bonne image de soi

Véronique a 34 ans. Elle est cadre dans une banque internationale et très motivée par son job. Elle a par ailleurs une vie familiale plutôt épanouie.

La seule ombre au tableau : une de ses collègues, caractérielle, très lunatique, égocentrique, ne tient absolument pas compte des besoins des autres et fait des réflexions sans arrêt à toute l'équipe.

Véronique finit après plusieurs mois par être totalement exaspérée.

Toutefois elle ne parvient pas à dire « stop » à cette collègue.

Elle craint de ne pas paraître assez sociable, compréhensive, ou de montrer une trop faible maîtrise d'elle-même.

Véronique souhaite tellement donner une bonne image d'elle-même, qu'elle en oublie qu'être sociable ne signifie pas se laisser marcher sur les pieds ni tout accepter.

Ce serait même d'une certaine façon plutôt aider l'autre à grandir et à se respecter lui-même que de lui poser des limites.

Très intelligente et très vive pourtant, il lui a fallu en prendre conscience pour s'autoriser à remettre un jour sa collègue à sa place.

Un dialogue souvent trop rare

Le manque de communication, de dialogue, ne favorisent ni l'affirmation de soi ni l'expression spontanée de ses points de vue.

Il n'y a qu'à voir le nombre de non-dits en famille ou en entreprise, pour se rendre compte de l'ampleur du phénomène.

Même si les comportements évoluent, nous sommes finalement rarement invités en famille, à l'école, au bureau, à exprimer nos opinions, nos avis, ce que nous ressentons.

Ainsi a t-on davantage tendance à adopter des attitudes négatives de repli plutôt qu'à exprimer clairement sa position, sa perception, son désaccord, etc.

De surcroît, l’absence de dialogue ne nourrit pas non plus le sentiment profond d’exister que permet le fait même de parler, et surtout celui de se sentir entendu et respecté.

Ne pas penser à communiquer

Daniel, 42 ans, vient de passer au statut de cadre. D’un côté, il en est très heureux, mais de l’autre, il a de plus en plus de mal à gérer la pression et le stress. En effet, il ne sait dire « non » ni à ses supérieurs hiérarchiques – quand les délais sont trop serrés et impossibles à respecter d’un point de vue réaliste –, ni à son équipe quand cela est nécessaire et qu’il doit être exigeant.

Du coup, il prend en charge une partie du travail qui ne lui incombe pas, et subit à la fois la mauvaise humeur de certains collaborateurs (qui de surcroît avaient pris avant son arrivée de mauvaises habitudes) et la pression de patrons toujours plus exigeants, sans réussir à voir la manière dont il peut s’en sortir.

Même s’il a encore à intégrer son nouveau rôle d’interface, Daniel n’a tout simplement pas le réflexe de communiquer, et il encaisse.

Ayant grandi dans une famille où l’on ne communiquait pas, il a de plus été élevé dans le respect de la valeur « travail » et ne parvient pas, du coup, à repérer jusqu’où il est de son devoir de s’acquitter de toutes ces tâches et à partir de quand il est normal de se « protéger ».

Petit à petit, Daniel réussit à mieux faire passer ses messages tant envers ses supérieurs qu’envers ses collaborateurs et à mettre les limites qui convenaient. Il peut ainsi mieux se positionner et expliquer d’un côté à son équipe les raisons des urgences de certaines demandes et à ses patrons, d’un autre côté, la nécessité de moyens ou de délais supplémentaires sans se discréditer le moins du monde, au contraire.

En effet, Daniel, habitué à se valoriser uniquement par le travail et la quantité de travail, craignait en se consacrant à sa véritable mission, de perdre tant la reconnaissance de ses patrons que celle de ses collègues et d’apparaître presque comme un incompétent !

Oser s’exprimer

Yves a 35 ans. Il est cadre supérieur dans un grand groupe pharmaceutique. Marié, père de deux enfants, il est totalement démotivé, au bord de la dépression. Il a l’impression de régresser tant dans son entreprise où il ne réussit pas à prendre sa place, à s’imposer, à se valoriser, que chez lui, où sa femme lui reproche de ne prendre aucune initiative, de ne pas participer à la vie de la maison.

À l’âge où il devrait s’affirmer, il a l’impression de rester un « petit garçon ».

En réalité, Yves ne sait pas s’exprimer : il ne sait dire ni « oui », ni « non », il ne sait pas poser de limites, ni exprimer ses souhaits réels.

Il en a presque perdu sa joie de vivre, tant il a le sentiment de ne pas être acteur de sa vie.

En effet, à force de ne pas s’exprimer, il finit par vivre des situations totalement frustrantes et dévalorisantes.

Issu d’une famille nombreuse, où il y avait très peu de communication, Yves n’a tout simplement pas eu l’habitude de s’exprimer, ni celle d’ailleurs d’être écouté. Comme d’autre part il n’a reçu que peu de marques d’affection, il en a conclu que le meilleur moyen d’être apprécié était d’obéir et de faire ce qu’on lui demandait de faire.

Les années ont beau passer et Yves être doté d’une grande envie de communiquer, il dit rarement ce qu’il pense et ne réussit pas à prendre des positions claires et à se défendre quand certaines choses lui sont imposées.

Il lui faudra du temps pour prendre l’habitude d’exprimer ses idées, ses opinions, ses envies, ses désaccords, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Enfin, il pourra s’apercevoir qu’il est possible de dialoguer avec sa femme ou avec son patron, d’argumenter, de faire des suggestions, de refuser certaines demandes, non seulement sans sanction mais avec une gratification réelle et à la grande satisfaction de tous.

L’influence judéo-chrétienne

Même si les mentalités là encore ont beaucoup évolué ces dernières années, nos fondements culturels judeo-chrétiens conditionnent et nourrissent toujours une certaine crainte de l’autorité et une culpabilité latente.

Difficile alors de reconnaître sa propre « autorité », sa propre capacité à « dire » !

Parallèlement, il y a inévitablement une culpabilité à transgresser, à contester ce que nous pensons relever de l’ordre établi.

Enfin, n’oublions pas que dire « non », c’est oser directement ou indirectement penser à soi, exprimer son désir pour davantage de plaisir.

Or, cette culture n’a guère valorisé ni favorisé le désir et le plaisir individuels.

Toutefois il faut savoir que si l’on se soumet parfois si longtemps à une autorité, quelle qu’elle soit, c’est parce que l’on craint, en n’obéissant pas, en ne faisant pas ce qui nous est présenté comme notre devoir, de ne plus plaire, de ne plus être aimés. Nous y reviendrons.

Nous prendrions sans doute sinon beaucoup plus de liberté, notre liberté.

Une forte « demande » sociale

Il existe dans toute société, dans toute culture, une « demande » sociale d'être et de rester dans une norme, dans la norme.

Cette *demande* est en partie nécessaire pour favoriser une cohérence, un ciment, pour nous *socialiser* et faire de nous des êtres capables de vivre en société.

Toutefois, en apprenant à obéir même inconsciemment, à dire « oui » à l'ordre établi, aux lois, aux règles (une fois encore nécessaires et en partie bénéfiques pour la construction de tout individu), on se police et on perd la capacité de résister à ce qui ne nous convient pas.

C'est le cas quand nous n'osons pas remettre en cause certains principes, certains modèles de vie et de réussite, transgresser certains interdits ; quand on aimerait dire, faire, proposer quelque chose, mais que « cela ne se fait pas ! » ; quand on se laisse entamer, étouffer sans réagir.

Dire un vrai « oui »

Jean est une personne dont on peut dire qu'elle a « tout » : 44 ans, marié, trois enfants, avocat reconnu... belle réussite. Pourtant, Jean ne se sent pas bien. Il est très angoissé, stressé. Il n'en comprend pas la raison car « tout va bien ».

En fait, c'est à une « norme », à un modèle de réussite, qu'il n'a pas su dire « non » et auquel il ne sait pas, encore aujourd'hui, résister.

Très docile, il a en réalité, sans s'en rendre compte, fait exactement ce que la société et son milieu lui demandaient, lui dictaient de faire, d'être, aussi bien sur le plan de ses études, que sur le choix de son épouse, de son mode de vie, etc. Jamais il n'a pensé qu'il pourrait avoir un désir différent.

Aujourd'hui, à 44 ans, c'est cela qui l'angoisse. D'une certaine façon, il ne s'est jamais exprimé vraiment. Peut-être aurait-il aujourd'hui la même vie, mais la différence est qu'il y aurait réfléchi, qu'il l'aurait choisie, qu'il se serait donné le choix...

Là, c'est comme s'il ne l'avait pas eu. Il n'a vraiment jamais dit ni « oui », ni « non ».

Il a tout simplement et inconsciemment fait ce que la société, son éducation, sa famille, lui avaient demandé de faire.

Jean a eu une éducation très classique, assez rigide, où il était essentiel de réussir socialement et d'assumer sa famille.

Pour se sentir mieux, Jean est amené à tout revisiter et à introduire quelques changements qui lui conviennent mieux dans l'organisation globale de sa vie :

- travailler moins ;
- se faire davantage plaisir ;
- dire « non » à certaines obligations tant professionnelles que familiales ;
- mettre parfois les pieds dans le plat !

Les relations de pouvoir

Sans vraiment vouloir nuire à l’autre, les relations de pouvoir existent même de façon subtile, tant au bureau qu’à la maison.

Nous n’en avons pas toujours conscience tant nous sommes habitués à fonctionner ainsi.

Sans que les rapports soient vraiment conflictuels, il est certain que nous avons des besoins, des désirs, des intérêts légèrement ou fortement différents. Or certaines personnes, même très bien intentionnées à notre égard, ont tendance à être envahissantes, à chercher à dominer, à imposer.

L’autre en effet ne favorise pas toujours notre expression, notre affirmation, voire en contrarie les tentatives.

Ces relations de pouvoir très répandues même entre des personnes entre qui il existe de forts liens affectifs, ne sont pas très équilibrantes et ne favorisent ni l’expression ni l’affirmation de soi.

Les personnes toxiques

Outre la tendance assez répandue de vouloir imposer ses points de vue, ses désirs, défendre avant tout ses intérêts, il existe des personnes au comportement déloyal qui cherchent à dominer mais en manipulant l’autre ; ce sont des personnes toxiques.

Souvent pour se protéger ou se rassurer elles-mêmes, ces personnes ont une très forte tendance à jouer sur l’affectif, à abuser de leur pouvoir, à culpabiliser, à induire des représailles, à dévaloriser, à mettre en concurrence, etc.

Il est essentiel de voir clair dans leur « jeu » pour pouvoir leur résister surtout si leur mode de manipulation vient résonner sur une fragilité, un blessure.

En pleine régression

Catherine est assistante. Elle a 48 ans. Tout à fait équilibrée, bien dans sa peau, elle n'avait jusqu'à présent pas de difficulté particulière à dire « non ».

Pourtant, depuis trois ans qu'elle travaille avec J., elle se laisse « bouffer » et parvient de moins en moins bien à se défendre. J., son patron, est très sympathique, il a beaucoup de charisme et il est très séducteur. Très compétent, il est aussi assez dominateur et aime que les gens le valorisent. Il apprécie de voir jusqu'où il a un pouvoir sur quelqu'un.

Du coup, de manière plus ou moins consciente, le patron de Catherine a tendance à faire du chantage affectif du type : « Si tu ne fais pas ce que je veux, quand je le veux, et si tu ne me valorises pas comme je le veux, je t'aimerai moins, nous serons moins proches, moins complices... »

Catherine, qui est très compétente et qui estime beaucoup son patron (avec qui elle s'entend très bien sur le plan professionnel), perd un peu le sommeil, travaille avec moins de plaisir et voit ses relations se durcir de plus en plus.

Elle se sent piégée. Elle ne comprend pas ce qui se passe et ne réussit pas non plus à trouver la position juste avec J., à mettre certaines limites, à dire « non » à certaines de ses demandes qui ne sont au fond que des prétextes pour vérifier le pouvoir qu'il a sur elle.

En réalité, dans la mesure où, bien entendu, il est son patron, J., par son comportement et son propre besoin affectif, a fait régresser Catherine qui a petit à petit perdu ses défenses.

Il lui faut démonter tout le mécanisme pour réussir à retrouver la bonne distance vis-à-vis de J., à en rester très proche tout en sachant faire la part des choses.

CHAPITRE 5

LES CONDITIONNEMENTS ET LES « ORDRES » REÇUS

Au programme

- **Les modèles familiaux et parentaux**
- **Les rôles pris et appris**
- **Les demandes « cachées »**

« Sois gentil ! » « Sois parfait ! » « Sois fort ! » « Dépêche-toi ! » « Obéis-moi ! » « Fais-moi plaisir ! » « Prends-moi en charge »...

Tels sont les messages que nous avons entendus explicitement ou, pire, implicitement, et qui conditionnent même des années plus tard, souvent sans que nous en ayons conscience, nos réactions, nos comportements.

Ces injonctions distillées par l'un des parents, un frère ou une sœur, ou par le milieu éducatif ou scolaire, finissent par être prises en quelque sorte et sans aucun recul, pour un ordre, une obligation à laquelle il est impossible de se soustraire.

Il n'est bien évidemment pas simple de désactiver ces conditionnements, dans la mesure où ils plongent leurs racines profondément en nous. Toutefois, en être conscient permet toujours une bénéfique prise de distance et de faire le premier pas pour se dé-programmer.

Les modèles familiaux et parentaux

Tout d'abord les modèles et les valeurs parentaux eux-mêmes souvent hérités des générations antérieures ont véhiculé des messages. « Sois gentil », « sois fort », « fais des efforts », etc. sont des injonctions fondées sur les exemples de comportements qui ont été donnés à voir, sur des valeurs mises en avant dans l'éducation ou bien sur des « conseils » qui ont été prodigués.

Aucune de ces injonctions n'est mauvaise en soi sauf si au fil du temps, elle est la seule à avoir été proposée.

Il existe ainsi des familles où la même injonction permanente finit, bien au-delà de la difficulté à dire « non », par créer des comportements pathologiques.

« Ne te mets surtout pas en avant »

Serge a été élevé dans une famille catholique. Depuis sa toute petite enfance, il a entendu qu'il ne fallait jamais se mettre en avant, toujours rendre service aux autres et qu'il valait mieux garder pour soi ce que l'on pensait. Outre le discours, il a toujours vu sa propre mère que par ailleurs il adore et respecte beaucoup, s'effacer devant ses frères, son père et ne jamais tenir compte d'elle-même. Aujourd'hui à un poste important, il a l'impression d'être égoïste quand il pense à son évolution de carrière, prétentieux à l'idée de se mettre parfois en avant, pas très « gentil » quand il arrive légèrement en retard chez lui alors que sa compagne vient d'avoir un bébé. En fait Serge a du mal à dire « non » ou « stop » aussi bien à une homologue qui le tient régulièrement à l'écart de projets dont il devrait pourtant être informé et qui tire régulièrement la couverture à elle, à des collaborateurs qui lui demandent trop souvent des services, à son boss dont la manière de fonctionner est de « séparer pour mieux régner », qu'à sa compagne quand elle lui fait des scènes répétées et un peu abusives dès qu'elle s'angoisse parce qu'elle se sent un peu dans une rivalité avec lui au plan social et professionnel. Conscient de ne pas se positionner comme il faut, Serge est tiraillé entre ce qu'il sait être inadéquat, voire contre-productif, et ce qu'il a vu et entendu depuis qu'il est petit : « ne te mets surtout pas en avant et mets-toi au service des autres ! »

« Sois parfaite, comme ton grand-père »

Aurélie vient d'une famille où le grand-père, notamment, a été quelqu'un de célèbre et de très vénéré dans sa famille.

Élevée dans le culte de ce grand-père, véritable idole familiale, elle s'est toujours entendue « dire » qu'elle devait être brillante, « parfaite » comme son grand-père qu'au demeurant, elle n'a pas connu. Cette injonction est d'autant plus forte chez elle, que sa propre mère a plutôt choisi de rester dans l'ombre, la barre étant trop élevée et que sa sœur était moins douée qu'elle pour les études.

Aurélie, aujourd'hui à son compte, est toujours angoissée, stressée et accepte en permanence des missions dont elle n'a pas envie, qu'elle ne s'autorise pas à refuser pour montrer qu'elle est brillante et toujours pour chercher à être parfaite !

Le besoin de se conformer

Si l'enfant, souvent à son détriment intègre aussi bien ces injonctions, c'est d'une part qu'il est à cet âge, une « éponge », mais aussi qu'il a besoin avant tout d'être reconnu et aimé par sa parenté.

Il ingère alors d'autant plus complètement la nourriture et les messages qui lui sont proposés et qu'il prend à ce moment-là de sa vie, comme la seule façon d'exister et d'être au monde.

« Sois parfaite, comme ton grand-père », suite

Si Aurélie cherche tant à être parfaite, c'est bien parce qu'elle veut être aimée et que personne d'autre dans sa famille ne lui a présenté ni proposé un modèle différent.

Des circonstances « trompeuses »

Des circonstances, des difficultés particulières, peuvent également conduire l'enfant à croire à la nécessité de se comporter de telle ou telle manière et/ou elles renforceront la croyance qu'il avait déjà de devoir le faire.

« S'oublier »

Augustin a perdu son père alors qu'il n'avait que 8 ans. Aîné de quatre frères et sœurs, et sans qu'on lui demande rien, il comprend qu'il doit être « fort ». Il en oublie au fil du temps ses besoins.

Au travail ou en famille, habitué à encaisser, il a du mal à dire « non » dans la mesure où il n'est même pas conscient de ne pas suffisamment s'écouter.

D'autre part, il faut dire que la mère d'Augustin, contrainte elle aussi à être « forte » dans de telles circonstances, n'a pu lui transmettre que ce message d'oubli de soi.

Les rôles pris et appris

Les événements, les parents, le rang de naissance, conduisent souvent à « prendre » ou à « jouer » certains « rôles ».

Le rôle de l'« actif », du « passif », du « serviable », du « gentil », du « méchant », du « solide », du « faible », du « conciliateur », du « parfait », etc.

Soit ce rôle nous est demandé, soit nous sentons nous-même la nécessité de le prendre.

En effet l'enfant peut prendre la « décision » de jouer tel ou tel rôle pour combler, protéger un parent et/ou lui plaire.

Il peut également endosser un rôle pour réagir et se protéger luimême face à une insécurité, notamment affective ou matérielle.

Plus on prend un rôle tôt dans la vie, plus on le joue longtemps, même d'ailleurs si on ne nous le demande plus.

De toute évidence, le rôle de l'« effacé », du « conciliateur », du « sauveur » par exemple, entraîne forcément une difficulté à dire « non ».

Cette difficulté est d'autant plus grande si le rôle que l'on a choisi de jouer a arrangé, ou arrange encore l'entourage.

Notons que le rôle que l'enfant « choisit » de jouer, correspond la plupart du temps d'ailleurs à une demande, en tout cas à un besoin et/ou à une carence des parents. C'est en réalité pour « secourir » ses parents, qu'il se perd en quelque sorte lui-même.

Corvéable à merci

Monique ne sait dire « non » ni à ses collègues, ni à son patron, ni à ses filles, ni à son mari. comme elle l'était chez elle enfant, c'est le rôle qu'elle a toujours joué. Rendre service. Elle ne connaît que ça. Et elle va même au-devant.

Du coup, surcharge de travail en permanence, petits et gros travaux, même à la maison et un certain manque de respect notamment de la part de ses filles. Monique ne s'octroie aucun moment pour elle-même. Cela finit par jouer même sur son physique, son allure. Elle ne s'entretient pas, ne se valorise pas.

Elle se met seulement « au service de ».

Issue d'une famille assez humble de petits commerçants, fille d'une mère alcoolique qui avait une préférence flagrante pour son frère, Monique a pris très tôt l'habitude

d’aider son père au magasin et à la maison, souvent tard le soir, aux dépens de ses études et de sorties légitimes à l’adolescence. Parallèlement, elle essayait de faire le maximum pour aider sa mère à réagir et peut-être aussi pour attirer quelque peu son attention.

Toute son enfance a été dure. Peu de joie, peu de plaisir, peu de loisirs, peu de remerciements.

Monique, en relisant toute son histoire, a découvert qu’elle avait le droit d’exister, sans se sacrifier, sans toujours tout donner. Qu’elle avait le droit de penser à elle, de se donner aussi à elle-même. Petit à petit, elle a réussi à poser ses limites tant au bureau que chez elle. Ses filles, habituées à être totalement servies, ont un peu résisté, mais surtout son mari en a été très heureux.

Écouter ses besoins

Responsable de projet dans une société de parfum, Isabelle est une excellente professionnelle, très reconnue.

Mais Isabelle n’en peut plus.

Outre son niveau de responsabilité, elle a pris l’habitude de tout prendre en charge au bureau. Très perfectionniste, elle ne sait résister aux demandes croissantes de travail supplémentaire. De plus, elle a tendance, même sans qu’on lui demande, à aider tout le monde, ses homologues comme ses subordonnés.

Très « sauveuse », elle assume même une partie des décisions et du management de son patron qui lui fait une entière confiance quand il ne lui demande pas de gérer ses angoisses et ses états d’âme.

Naturellement, les autres comptent de plus en plus sur elle.

Chez elle, son compagnon a également tendance à lui demander d’assumer décisions et responsabilités.

Enfin, elle a beaucoup d’amis célibataires, avec des soucis professionnels, et elle passe souvent une partie de ses week-ends à les rencontrer et à essayer de les aider, de les conseiller.

En fait, Isabelle, enfant et adolescente, a subi la mésentente de ses parents, leurs conflits et a très souvent dû jouer le rôle de la conciliatrice, de la facilitatrice, de la confidente, de la personne « forte », et de l’adulte responsable en toutes circonstances.

Ainsi, elle a pris – pour sa tranquillité et celle de sa famille – l’habitude de tout arranger, de ne jamais poser de problème, de ne jamais déclencher de dispute ou de conflit supplémentaire.

Aujourd’hui encore, quel que soit l’interlocuteur, elle a tendance à s’oublier ellemême, à oublier ses objectifs, ses priorités, ses besoins et toute sa vie en pâtit. Elle prend toujours trop sur elle pour le bien-être de tous et la bonne marche de l’ensemble.

Pour réussir à dire « non », Isabelle, outre des éclairages sur l’influence de son passé, a essentiellement intérêt à retrouver ses propres exigences, ses propres désirs, à se

remettre à l'écoute de ses propres besoins, ce qu'enfant, trop à l'écoute des autres, elle n'a jamais vraiment pu faire.

Les demandes « cachées »

Nous avons déjà fait allusion aux demandes implicites qui nous sont adressées enfant, ou plus tard, une fois adulte.

De fait, plus souvent qu'on ne le pense, l'autre a, ou bien a eu à notre égard des demandes ou plutôt des *désirs* sur nous : « fais ce que je veux », « soumets-toi à ma volonté », « sers-moi », « aide-moi », « ne m'abandonne pas », « mon plaisir, mon besoin compte plus que le tien », « admire-moi », etc. que subconsciemment on emmagasine, enfant là encore, comme un devoir.

Quand on en a été « victime », ces demandes sont la plupart du temps d'une extrême puissance dans la mesure où l'enfant, dans sa sensibilité, les perçoit comme un besoin vital pour son parent et où bien entendu il les intègre inconsciemment là encore comme un ordre.

D'autre part, elles sont toujours très chargées affectivement.

Ce type de demande, d'exigence, imprègne tellement émotionnellement qu'il est déjà difficile de résister à son interlocuteur même quand il est bienveillant, mais que l'on tombe dans un piège infernal quand implicitement ce dernier nous adresse à nouveau cette même demande. On perd alors, en effet, absolument toute sa faculté de raisonnement.

Par ailleurs la relation avec la personne qui à l'origine a eu cette demande cachée, ce *désir* sur nous, en l'occurrence un membre de la parenté ou bien quelqu'un qui a (eu) beaucoup d'influence, est toujours inégale et rarement équilibrée.

On est soit totalement soumis, soit en perpétuel conflit sans pour autant d'ailleurs réussir à leur dire « non ».

Ces demandes piègent d'autant plus que l'on est loin d'en être toujours conscient, *a fortiori* si elles se mêlent à beaucoup d'attention, de gentillesse, d'amour aussi (même feint).

Plus encore que les demandes exprimées, ce sont elles qui donnent parfois l'impression de ne pas s'affirmer, d'être écrasé, piégé.

Ces demandes peuvent aussi venir renforcer certaines injonctions reçues ou amplifier le jeu de certains rôles, par exemple : « Ne me contrarie pas, tu n'as pas le droit. », « Sois gentil et admire-moi. », « Sois parfait et ne m'abandonne pas » ou « Sauve-moi et ne m'abandonne pas. », « Fais des efforts et soumets-toi à ma volonté. », etc.

Toutes les combinaisons sont possibles.

Nous voyons comment on peut être marqué et conditionné par son vécu affectif antérieur, sans qu'il y ait eu pour autant de drame particulier, et combien il peut presque devenir impossible de dire « non », même à la demande la plus anodine.

À savoir

> **Les *demandes* cachées ou les *désirs* de l'autre, s'expriment parfois à travers une foule de demandes explicites et concrètes, voire à travers la même demande, répétitive, récurrente dont on ne comprend pas toujours – ni elles d'ailleurs, si elles sont honnêtes – l'intérêt, la pertinence, la nécessité, le cumul...**
>
> **Quand il y a trop de demandes de la part d'une même personne, on peut être certain qu'il existe derrière, une demande cachée, un autre désir qu'il faut réussir à décoder.**

CHAPITRE 6

TROIS PEURS-CLÉ

Au programme

- **La crainte de l'autorité**
- **La culpabilité**
- **La crainte de ne plus être aimé**

Plus profondément encore, il existe trois « peurs » de base qui empêchent, souvent de manière irrationnelle, de dire « non » :

- la crainte de l'autorité ;
- la culpabilité ;
- le besoin d'être aimé ou la peur de ne plus l'être.

Parfois, ces peurs se recoupent et se renforcent.

Quand on se trouve presque toujours dans l'incapacité à dire « non », on peut être certain qu'elles sont, toutes trois, plus ou moins présentes.

Si les injonctions, les interdits, les « demandes » cachées ont fonctionné sur soi parfois aussi efficacement, c'est aussi qu'ils sont venus résonner sur ces peurs-là.

On dépasserait sinon plus rapidement des injonctions dont on pâtit, ou on prendrait plus vite le recul par rapport à une éducation.

Regardons à présent les raisons plus précises qui ont pu dans l'enfance, nourrir une peur de l'autorité, un sentiment de culpabilité, ou bien faire redouter de ne plus être aimé.

Vous le constaterez : elles sont assez nombreuses. Sinon, beaucoup plus de gens réussiraient à dire « non », simplement, quand ils en ont envie, quand c'est juste pour eux.

Rien n’est valable pour tous. Un même événement n’aura pour les uns que très peu d’incidence et pour les autres, un impact énorme.

La crainte de l’autorité

Quand on craint, quand on redoute une autorité que l’on ne s’auto-rise pas à remettre en cause, et à laquelle par conséquent, automatiquement, on a tendance à se soumettre, il n’est pas aisé d’oser s’exprimer et s’affirmer.

Un parent dominateur

De toute évidence, un parent très autoritaire, dominateur, possessif, inhibe la capacité à s’affranchir de l’autorité, à ne plus la craindre et surtout à ne plus en redouter la sanction.

Un parent très exigeant, dur, renforcera cette impression d’autorité.

Bien sûr, ce n’est pas avec les yeux d’aujourd’hui qu’il convient de lire ces lignes, mais avec ceux de l’enfant que l’on a été.

Tout comme alors, compte tenu de sa taille, on voit les parents beaucoup plus « grands » qu’ils ne le sont en réalité, on imagine et on leur attribue une autorité et un pouvoir bien plus importants que ceux qu’ils ont en réalité.

Remettez-vous à la place de l’enfant, à votre place d’enfant...

À cet âge, les parents font autorité.

Oser désobéir

Ségolène travaille dans un organisme international et est passionnée par son travail.

Toutefois, les piles de dossiers s’amoncellent sur son bureau et elle se voit sans arrêt chargée de nouvelles missions qui ne sont pas forcément celles qui l’intéressent.

De plus, quand elle a terminé, Ségolène récupère très rarement, pour ne pas dire jamais, les bénéfices de son investissement.

Jamais son nom ne figure au bas des projets ou des rapports qu’elle rédige.

Très rarement, elle est conviée à défendre ou à présenter ses conclusions aux différentes conférences auxquelles, par contre, sa responsable va systématiquement.

Ségolène ne sait dire « non » ni aux surcharges de travail, ni aux délais très serrés, ni à certaines missions dont un stagiaire supplémentaire pourrait en réalité parfois fort bien se charger. Elle n'arrive pas à s'imposer et à se valoriser davantage en participant, par exemple, à certaines réunions ou certains séminaires qu'elle a pourtant préparés.

Sa responsable est une femme de talent, mais de pouvoir, arriviste, autoritaire et souvent de mauvaise foi. Elle-même, dans sa course aux responsabilités, est surchargée et oublie souvent de prendre le recul qui s'imposerait.

Ainsi, bien que déterminée, Ségolène perd chaque fois ses moyens. Élevée par des parents excessivement autoritaires et rigides, avec une mère tombée malade quand elle était encore très jeune, Ségolène a pris l'habitude à la fois d'obéir et de se sacrifier.

Les désirs ou les besoins des autres sont pour elle des ordres.

C'est en faisant le lien entre la personnalité de son père et celle de sa responsable, en réfléchissant à sa relation avec ses parents, que Ségolène a pu commencer à résister : exiger un stagiaire supplémentaire, refuser certaines tâches, se consacrer d'abord à ce qui lui paraissait essentiel, insister pour participer à certaines missions plus gratifiantes où elle apporterait toute sa valeur ajoutée. Ségolène a ainsi réussi petit à petit à dire « non » et à imposer ses désirs.

Finalement, cela n'a en rien détérioré ses relations avec sa responsable qui, au contraire, la respecte davantage et favorise même sa promotion.

Grâce aux résistances de Ségolène, elles sont même parvenues à avoir une relation plus cordiale et plus humaine.

L'image d'un parent tout-puissant

L'enfant, dont le parent a une très forte personnalité, ou bien a réalisé un « exploit » (se faire à la force du poignet, connaître une réussite fulgurante, avoir vécu une histoire d'amour extraordinaire...), traversé, vécu des épreuves difficiles, imagine facilement que ce dernier a un pouvoir colossal, qu'il est tout-puissant.

Il a ainsi tendance à l'idéaliser, ce qui amplifie l'impression d'autorité.

L'enfant attribue également un pouvoir immense au parent particulièrement doué ou talentueux, qui excelle dans un domaine et qui toujours, servira de référence, d'« étalon ».

Ainsi, plus on a attribué aux parents du pouvoir, positif ou négatif d'ailleurs : plus on les a mis dans une position de toute-puissance, et plus il est difficile ensuite, de déjouer l'*autorité*.

Le parent finit en effet par représenter une autorité absolue ; il prend le *pouvoir* ou on le lui attribue.

Devenir adulte

François, responsable marketing, a 37 ans.

Il sait bien qu'il ne dit pas « non » parce qu'il veut éviter tout conflit en cas de désaccord et ce, particulièrement avec les supérieurs hiérarchiques ou toute personne représentant une autorité.

En fait, il craint tellement de ne pas être approuvé ou compris par sa hiérarchie, qu'il a toujours tendance à rechercher le consensus, à ne jamais dire « non », voire à ne pas donner son avis, surtout si ce dernier risque de ne pas être totalement en accord avec celui du patron.

François a eu un père très brillant qui a créé son entreprise et qui a réussi tout ce qu'il entreprenait.

Ainsi, dès que François a un supérieur face à lui, *a fortiori* s'il est compétent, il a tendance à penser que l'autre en sait plus, qu'il a forcément raison et qu'il risque, lui, de perdre sa crédibilité s'il n'est pas totalement d'accord.

En fait, François a toujours face à lui l'image, la figure de son père.

Ainsi laisse-t-il toujours à l'autre trop de place, lui accorde-t-il trop de pouvoir, comme l'enfant à l'adulte. Du coup, François perd toute défense, toute agressivité et se soumet. Quoi qu'il arrive, il n'a plus aucune marge de manœuvre. François doit revenir à la réalité et penser aux « armes » qu'il a aujourd'hui pour dire « non » ou pour donner son avis.

Même si son père était brillant, François a ses propres qualités, ses propres atouts : il est différent. Son histoire est particulière, distincte de celle de son père.

De plus, son supérieur peut très bien accueillir la suggestion qu'il fait, l'alternative qu'il propose. Et dans le cas contraire, François peut argumenter, expliquer, chercher à dialoguer, surtout à son niveau de responsabilité... Deux avis peuvent également coexister. Et si le « non » ou l'avis de François déclenche un *conflit*, c'est-à-dire, en d'autres termes, un désaccord déclaré, il peut alors servir à résoudre une crise ou bien y mettre un terme définitif.

François ne pourra pas indéfiniment se soumettre à une autorité qu'il juge supérieure à lui, au risque de ne jamais exister complètement.

Une éducation fondée sur le devoir, l'obéissance

J'ai fait précédemment allusion au poids, dans notre culture, de l'autorité.

Si au sein de la famille, au cours de l'éducation, les autorités religieuses, politiques, morales, militaires, scolaires, etc., ont été particulièrement fortes, et si les parents eux-mêmes s'y sont soumis, le rapport à l'autorité sera d'autant plus contraignant, perturbé.

S’exprimer, revient alors inconsciemment à remettre en cause l’ORDRE établi.

Dans ces conditions on reste un peu l’enfant, et l’idée, l’envie de dire « non » apparaît toujours comme une véritable rébellion.

Cela est vécu en effet comme une transgression majeure.

Faites les liens

Quand on craint l’autorité, c’est évidemment surtout aux personnes qui représentent un pouvoir qu’il est difficile de dire « non » : patrons, supérieurs hiérarchiques, personnes incarnant une autorité sociale...

D’autre part, on peut craindre également, même si cela ne devrait pas jouer dans le domaine affectif, de dire « non » à son conjoint, de s’affirmer face à lui.

En effet, quand on se construit dans la peur de l’autorité, l’autre, parfois même son propre enfant, représente toujours une autorité et une volonté à laquelle on pense devoir se soumettre.

Il est également facile d’imaginer que même quand on réussit plus ou moins à s’affirmer, on a toujours *a priori* du mal à dire « non » à ses parents !

Si on craint l’autorité, il est également souvent difficile de s’affirmer lors de démarches, de négociations notamment professionnelles dans la mesure où l’autre a tendance à nous apparaître comme le père, la mère à ne pas contrarier et auxquels il faut se rallier.

Enfin, on est sensible à toutes les demandes mais particulièrement à celles qui aboutissent, pour soi, à plus de « travail » et à une perte d’avantages.

Autorité et notion de « devoir »

Quand on craint l’autorité, c’est surtout à la notion de « devoir » que l’on « marche » dans la mesure où l’on a appris que faire ce que l’on nous demandait de faire, n’était ni plus ni moins que notre devoir !

On comprend à présent pourquoi, même quand on réussit à dire « non », à transgresser ce que l'on croit être un interdit, on craint toujours, dans un premier temps, la colère et des représailles.

Autorité et peur du conflit

La peur du conflit provient souvent d'une forte crainte de l'autorité.

La plupart du temps, on redoute d'ailleurs le conflit parce que l'on ne réussit pas à l'envisager comme un espace de dialogue, une recherche de solution en commun.

On ne voit le « conflit » que comme la victoire écrasante et définitive de l'un sur l'autre, de l'un ou de l'autre.

De fait, si l'on a souffert d'un trop d'autorité, on ne réussit pas à prendre en compte les moyens objectifs que l'on a pour négocier, défendre son point de vue, d'autant que l'on se donne parfois à peine le droit d'en avoir un.

La culpabilité

On éprouve, quand on se sent coupable – et les personnes qui en souffrent le savent bien – d'importantes difficultés à exister, à prendre sa place.

Un parent très demandeur

Quand le parent a eu une forte demande vis-à-vis de soi, on se sent coupable, et souvent longtemps, de ne plus y répondre, de penser à soi plutôt que de penser à lui, de (lui) dire « non ».

C'est le cas quand :

- il est malheureux, frustré, trompé, trahi ;
- il est seul, son conjoint étant absent, parti ou décédé ;
- il ne trouve pas lui-même sa place d'homme ou de femme et que l'enfant du coup, prend pour lui toute la place à tel point qu'il ne peut plus trouver la sienne ;
- il est fragile, dépressif, malade, dépendant.

- il est lui-même carencé affectivement, ou fragilisé par sa propre histoire. Il a souvent tendance à reporter sur son enfant un besoin et une demande d'amour très grand. Il fait d'ailleurs parfois, on le sait, de véritables chantages affectifs : « Je tomberai malade si tu t'en vas, si tu te maries, si tu pars loin... » ;
- il a « raté » sa vie, totalement ou en partie, et ne fait pas ce qu'il désirait.

Bien sûr, la plupart du temps, rien n'est demandé clairement.

Si ça l'était, on aurait davantage d'espace pour donner sa réponse.

Ainsi dans tous ces cas se sent-on coupable quand on commence à s'émanciper : on a l'impression de trahir son parent, de l'abandonner.

On se sent de même coupable par la suite dès que l'on ne répond pas à la demande de l'autre.

On peut bien sûr se demander pourquoi l'enfant répond presque toujours « oui » au *besoin* de ses parents.

En premier lieu, il est dépendant d'eux et il n'a ni les moyens matériels, ni les moyens affectifs de faire autrement. En effet, il a besoin à la fois de sécurité matérielle et de leur amour. La marge de manœuvre est donc réduite.

D'autre part, le parent est tout pour lui. Il est la personne qu'il aime le plus au monde. Il cherche donc à lui faire plaisir.

Enfin, l'enfant sait, sent le besoin, le manque du parent, et même s'il est l'enfant, il désire toujours l'aider, le protéger.

Ainsi « malheureusement » d'une certaine façon, vole-t-il au secours de ses parents, en nourrissant alors aussi le désir et l'illusion de les combler !

Dire « non » à une sœur qui joue les victimes

Fanny a du mal à dire « non » d'une manière générale : au bureau, à ses collègues, chez elle, à son compagnon. Elle a du mal à poser ses limites. Elle pense rarement à le faire, subit et quand elle y parvient, elle culpabilise des journées entières. Toutefois, c'est surtout à sa sœur qu'elle a du mal à résister.

En effet, depuis toute petite et encore aujourd'hui, à 36 ans, Fanny s'efface toujours devant les exigences de sa sœur qui ne se prive pas pour lui emprunter de l'argent, lui demander sans arrêt des services et qui ne l'appelle que pour ça. Elle va même jusqu'à s'empêcher de réussir dans certains domaines pour ne pas la contrarier. Comme sa sœur a des soucis, notamment financiers et affectifs, Fanny se sent d'autant plus obligée.

Née beaucoup plus tard que cette sœur aînée, à un moment où ses parents se sentaient financièrement plus à l'aise, Fanny a bénéficié d'une éducation plus souple, d'autant qu'elle était beaucoup plus douée pour les études.

Ainsi s'est-elle sentie coupable d'être mieux « lotie » que sa sœur qui, de son côté et probablement pour ces mêmes raisons, a beaucoup jalousé Fanny en la culpabilisant sans arrêt.

De fait, si Fanny ne réussit pas à dire « non », c'est qu'elle se sent toujours coupable vis-à-vis de cette sœur, qui depuis toujours joue la « victime ».

Elle s'en sent responsable à tel point qu'elle ne peut pas vivre pleinement sa vie à elle, comme si elle devait faire ses choix en fonction de sa sœur : ne pas partir en province, ne pas changer de travail, pour le cas où sa sœur serait dans le besoin.

Il faut dire que la mère de Fanny était assez dépressive et que Fanny, bien que plus jeune, a presque toujours joué le rôle de « mère » auprès de sa sœur qui elle, sûrement en carence affective, a choisi une fois pour toutes de jouer le rôle de la « victime » et de la « fragile ».

Fanny, en prenant conscience du poids de ce passé, a d'abord commencé à mieux résister à certains de ses collègues et à son ami. Un peu plus tard, elle a enfin réussi à se libérer de cette culpabilité et de ce rôle de « responsable », à refuser un service à sa sœur, en acceptant l'idée que peut-être elles se fâcheraient.

Sa sœur, il est vrai, est restée muette quelque temps, puis a repris contact sur des bases un peu différentes. Il ne restait plus à Fanny qu'à tenir bon, à ne pas flancher, ce qu'à sa grande surprise, elle a réussi à faire. C'est souvent le premier pas qui compte !

Un événement familial douloureux

La maladie, le handicap, l'accident, le décès qui surviennent pour l'un de ses très proches (père, mère, frère, sœur), alors que l'on est encore très jeune et pas encore construit, génère une culpabilité et une difficulté à s'autoriser à vivre.

Comment vivre quand les autres ne vivent plus ou mal ?

A fortiori si on est responsable en partie ou en totalité de cet événement, ou si on pense l'être.

S'affirmer, exister, revient alors inconsciemment à oublier l'autre, à ne pas la soutenir, et une fois encore à l'abandonner, etc.

Passer avant, en premier, c’est le blesser une seconde fois.

Il est fréquent parallèlement de développer une culpabilité vis-à vis des membres de la famille que cet événement a rendu malheureux dans la mesure où on en conclut qu’ils ont besoin de nous et/ou qu’il y a un vide à combler.

Une faillite familiale, un échec développe aussi une culpabilité et renforce la difficulté à s’écouter, à se laisser vivre.

On peut ainsi avoir pris l’habitude de laisser toute la place à l’autre, la première place au désir ou au besoin de l’autre, en n’osant plus dire « non ».

Une éducation fondée sur la culpabilité

Au-delà de la culture ambiante, on se sent d’autant plus coupable si l’éducation a été fondée en partie sur la culpabilité. Forte tradition religieuse, empreinte d’interdits, parent utilisant la culpabilisation pour nous faire obéir et obtenir ce qu’il souhaite, etc.

Avoir des parents qui ont eux-mêmes tendance à culpabiliser, à se justifier, à excuser leurs plaisirs ou à les payer, alimente un sentiment de culpabilité et un doute sur la légitimité à se faire plaisir.

Ces différents facteurs rendent coupable de se faire plaisir, de penser à soi et tout simplement de dire à la personne que l’on aime ou à son supérieur hiérarchique que l’on ne partage pas son avis, son envie, en d’autres termes de lui dire « non ».

Faites les liens

Quand on se sent coupable, c’est presque à tout le monde, sans distinction que l’on a du mal à dire « non » : conjoint, supérieur hiérarchique, enfant, parent, ami... et presque à toutes leurs demandes.

Toutefois, plus on aime quelqu’un et plus on risque de se sentir coupable de lui résister.

Ainsi, la culpabilité peut-elle très bien opérer vis-à-vis d’un conjoint, de son enfant, même si on sait qu’en réagissant différemment, chacun trouverait sans doute un plus grand épanouissement.

De plus, les enfants ont réellement besoin de nous, avec des demandes auxquelles il est pour le coup entièrement de notre devoir de parent de répondre. La culpabilité là, est latente !

Elle opère aussi très bien avec les parents puisque même sans le vouloir, ils sont souvent à l'origine du problème.

Le sentiment de culpabilité renforce évidemment notre difficulté à dire « non » surtout si nos intérêts, nos envies, notre place, notre plaisir sont en jeu.

Enfin, on est sensible à toutes les demandes mais on a particulièrement du mal à résister à celles qui ne vont dans le sens ni de notre plaisir, ni de notre désir.

Culpabilité et peur de « blesser »

Quand on ressent de la culpabilité, c'est sur la « peur » de faire mal à l'autre, la peur de prendre pour une fois la première place... que l'on flanche ; sur le devoir « absolu » aussi d'aider l'autre, de le soutenir, etc.

Pour toutes ces raisons, on comprend à présent pourquoi, même quand on réussit à dire « non », on se sent terriblement coupable avant, et souvent encore longtemps après !

La crainte de ne plus être aimé

Le trop fort besoin d'être aimé, ou la peur de ne plus l'être, empêchent de s'affirmer, d'exister dans la mesure où chaque fois que l'on s'affirme, on prend le risque de déplaire à l'autre, de le contrarier, donc le risque qu'il ne nous aime plus.

Combien de fois acceptons-nous des situations, simplement parce que nous voulons être reconnu, apprécié et en fin de compte, avouons-le, aimé ?

Pour être apprécié, on résiste mal aux demandes de l'autre et on va même souvent au-delà de ses désirs !

Même si dans l'ensemble et heureusement, on s'est sentis plutôt aimés, plusieurs raisons ont pu nous faire douter d'un amour inconditionnel

pour soi.

Or c’est cet amour qui importe.

Un manque d’amour

L’impression de n’avoir pas été désiré, un amour non exprimé ou mal exprimé, peu de manifestation de tendresse...

Une éducation stricte, rigide ou fondée essentiellement sur le « devoir », l’amour conditionnel : « on t’aimera si... ».

Une préférence pour un frère, une sœur, un éloignement durable de sa famille, etc., font douter, même si on en a des marques par ailleurs, de l’amour inconditionnel pour soi, renforçant ainsi la crainte d’*exister*.

Un manque de valorisation et de reconnaissance

L’impression de n’avoir pas convenu, pas correspondu aux attentes et aux désirs des parents...

Enfant, ne pas s’être senti valorisé, reconnu, accepté avec ses qualités, ses goûts, ses ressemblances, ses différences, son sexe, ses choix, ses talents, ses penchants, fait douter de l’amour inconditionnel pour soi, renforçant la crainte de s’affirmer.

Or, même si on a été valorisé, reconnu, il est rare d’avoir été entièrement accepté tel que l’on est.

Et toujours, trop d’autorité et/ou de demandes !

Si les parents étaient autoritaires, possessifs, c’est moins l’amour que l’on a ressenti, que le devoir d’obéissance.

De même, si on a trop répondu aux besoins, aux désirs, à la demande de l’un des parents ou des deux, on a toujours l’impression de ne pouvoir être aimé qu’en répondant positivement à leur demande.

Difficile en effet, dans la mesure où l’on ne s’est pas senti aimé pour soi mais « à condition », de prendre le risque de déplaire en étant davantage soi-même et de perdre encore un peu plus d’amour.

Tout donner pour être aimée

Anne, il y a deux ans, a vu une nouvelle collègue arriver. Jeune, dynamique, assez ambitieuse, elle est amicale envers elle, joue la confiance, la transparence dans ses relations.

Anne, beaucoup plus expérimentée, met sa nouvelle collègue au courant, lui donne toutes les clés, les ficelles du métier, son carnet d'adresses, son réseau.

Elles deviennent amies mais la collègue prend de plus en plus de responsabilités, ne diffuse plus toutes ses informations, utilise Anne chaque fois qu'elle le peut. Anne en est consciente mais ne se défend pas.

Quand la collègue se trouve enceinte, Anne, pendant plusieurs mois, assure son travail et celui de sa collègue.

Une fois rentrée de congé de maternité, la collègue d'Anne – qui maîtrise à présent parfaitement bien le poste, qui s'est fait reconnaître, qui a trouvé ses marques – continue ses rétentions d'information et évince de plus en plus Anne de certains projets. Anne ne sait pas résister. De fil en aiguille, elle fait une dépression.

Anne est pourtant mariée, mère de deux enfants, mais ayant souffert dans l'enfance d'une grosse carence affective de la part de ses parents, elle cherche toujours à combler ce manque.

Aînée d'une famille nombreuse, fille de parents assez froids, très occupés, assez calculateurs, peu aimants... Il n'en faut pas plus pour qu'Anne, d'un tempérament très sensible, en conclut qu'elle n'est guère aimable et qu'elle a intérêt, pour qu'on l'aime un peu, à se dévouer, à donner, sans limite, toujours plus.

Dépression salutaire : Anne, au-delà de sa générosité et d'une certaine conception des relations de travail, a compris qu'inconsciemment, elle avait tout *donné* à sa collègue pour que, malgré tout, l'autre **l'aime**.

Faire ce lien lui a permis de sortir rapidement de la dépression, puis, plus lentement, de prendre le recul nécessaire pour sortir du **pouvoir** de l'autre et (re) commencer à poser ses limites.

Faites les liens

Quand on redoute de ne plus être aimé, c'est presque à toutes les personnes et à toutes les demandes là aussi, qu'il est difficile de dire « non ».

En effet dans la mesure où on ne veut pas ou on ne peut pas prendre le risque de déplaire, de décevoir, le pas est particulièrement difficile à franchir.

De fait, on peut vivre sous l'autorité en se ménageant des plages d'expression ; on peut vivre, même mal, avec la culpabilité ; mais on ne peut pas vivre sans amour.

C’est donc avec des conséquences parfois douloureuses, avec les personnes que l’on aime le plus et/ou dont on désire amour et reconnaissance, que l’on a le plus de mal à s’affirmer, à exister.

Cette peur existe aussi vis-à-vis de ses propres enfants.

Même si on leur donne de l’amour, on leur demande souvent, surtout si on en manque ou si on en a manqué, *leur* amour.

Lors d’un divorce, outre le sentiment de culpabilité, c’est souvent pour continuer à être aimé « quand même » par l’enfant qu’on lui cède tant, qu’on ne sait plus lui dire « non ».

Même si *a priori* ce n’en est pas le lieu, la peur de ne plus être aimé fonctionne aussi beaucoup dans les relations professionnelles.

La crainte de déplaire, de décevoir

C’est sans médiation la « peur de ne plus être aimé » et de déplaire, qui fait flancher.

On comprend pourquoi on peut hésiter si longtemps et pourquoi, une fois décidé, on peut angoisser horriblement à la veille de faire le pas.

Le besoin fou de séduction

Le besoin fou de séduction, de plaire à tout le monde parasite inévitablement la capacité à dire « non ».

Le désir de séduction est toujours l’expression de la crainte de ne pas être aimé, d’où ce besoin de plaire et comme le veut la séduction, même par voie détournée !

Le manque de confiance en soi

Si on ne se fait pas confiance, si on n’a pas confiance en soi, en son propre jugement et si on pense toujours que l’autre a probablement de meilleures raisons, un point de vue mieux argumenté, etc., on a du mal à dire « non ».

Or, le manque de confiance en soi est toujours l’expression de la peur de ne pas être accepté comme on est, donc indirectement de déplaire.

PARTIE 3

COMMENT SAVOIR ET OSER DIRE « NON » ?

Il existe trois axes de progrès possible pour mieux savoir et oser dire « non » :

- une préparation incontournable pour être sûr de soi et bien savoir ce que l’on veut ;
- des techniques pour savoir refuser en ménageant la susceptibilité de l’autre, proposer des alternatives et éviter des situations bloquées ;
- des clés pour déjouer ses conditionnements et ses blocages.

Chacun en fonction de sa problématique et des situations qu’il a à gérer trouvera dans cette partie des leviers pour progresser.

CHAPITRE 7

D’ABORD, PRÉPAREZ-VOUS

Au programme

- **Demandez-vous si vous êtes prêt**
- **Identifiez vos désirs, vos priorités, vos besoins**
- **Repérez vos gains et vos avantages à dire « non »**

Que l’on ait un « non » précis à formuler ou que l’on désire plus globalement savoir mettre des limites et cesser de se faire piéger régulièrement, il convient d’abord de se préparer psychologiquement pour :

- être le plus possible dans une posture adulte/adulte ;
- être au clair sur ses priorités, ses souhaits, ses besoins ;
- savoir repérer les gains réels pour soi et évaluer les risques si on choisit de dire « non »

C’est le meilleur moyen de vous lancer mais aussi de réussir.

Demandez-vous si vous êtes prêt

Comme il est difficile, et parfois angoissant, d’avoir à dire « non », il est essentiel de s’encourager et de valider que l’on est prêt.

Ce principe est valable de façon générale, tout comme dans un objectif bien précis.

Ne vous culpabilisez pas

Évitez de vous culpabiliser de ne pas – encore – réussir à dire « non ».

En vous culpabilisant, vous n’avancez pas.

Au contraire, inconsciemment vous vous sabotez : « Je n’ai que ce que je mérite », « Je suis vraiment un petit garçon, une petite fille », « Je suis tellement nul que j’ai raison de craindre que l’on cesse de m’aimer » etc.

Sans vous en rendre compte, voilà ce que vous ruminez et ce que vous vous lancez à vous-même comme message. Ainsi la fois prochaine, vous aurez encore plus de mal à dire « non ».

Accueillez votre difficulté à dire « non »

Pensez sans vous juger aux personnes, aux demandes auxquelles vous ne savez pas dire « non », aux situations dans lesquelles vous n’avez pas dit « non ».

Cette conscience vous aidera à faire le pas.

On ne décide vraiment de changer que quand la situation n’est plus acceptable, tolérable pour soi.

Oser regarder, accepter de voir, c’est déjà s’affirmer !

Testez votre motivation

Demandez-vous honnêtement, sincèrement, si vous êtes prêt à vous affirmer, à exister davantage, si vous en avez vraiment envie.

Demandez-vous également, si vous êtes prêt à assumer les éventuelles conséquences même positives de votre « non ».

Dire « non » implique en effet dans tous les cas une autonomie ou un pas vers l’autonomie, qu’elle soit matérielle, relationnelle ou émotionnelle. Même un petit « non » n’est jamais neutre pour soi.

Avant de vous lancer, testez donc bien votre motivation et évitez de réagir sous l’effet par exemple d’une simple colère.

En effet, il arrive de vouloir réussir à dire « non » pour se défouler, parce que l’on en a assez », parce que l’on sait qu’il n’est pas « normal » de ne pas réussir à dire « non », mais sans au fond être vraiment prêt à s’affirmer ni à grandir davantage.

Faites le point

Où en suis-je vraiment ?

Pourquoi ?

Suis-je prêt(e) à m’affirmer davantage ?

Pourquoi ?

Suis-je prêt(e) à grandir ?

Pourquoi ?

Suis-je prêt(e) à perdre certains repères, certaines « protections » ?

Pourquoi ?

.....

.....

Suis-je prêt(e) à résister si l'autre tente de saper votre démarche ? Si non, pourquoi ?

✍.....

.....

.....

.....

Si vous n'êtes pas vraiment prêt, laissez mûrir ou travaillez cet aspect de la question.

Il est fondamental.

Repérez vos bénéfices secondaires

Dans tout comportement erroné, dans toute posture inadaptée, dans tout refus de « grandir », nous trouvons des bénéfices secondaires.

Il s'agit d'avantages illusoires, mineurs ou dépassés par rapport à ses besoins et à ses désirs réels, mais qui du moins pendant un temps, donnent quand même une satisfaction ou un confort.

Ces bénéfices secondaires expliquent d'ailleurs pourquoi on a souvent tant de mal à changer.

Ils génèrent aussi des contradictions parfois difficiles à vivre et une sorte de malaise permanent.

Vous sentir protégé, séduire, perdre certains avantages, assumer vos responsabilités, etc. ; faites le point sur vos bénéfices secondaires et demandez-vous si vous êtes prêt à les perdre.

Voici les principaux :

- Continuer de se croire « protégé » par un plus grand, un plus fort...
- Avoir indirectement du pouvoir sur une personne qui a besoin de vous...
- Penser ou croire être le préféré, le chouchou...
- Ne pas prendre vraiment toutes ses responsabilités...

- Éviter de prendre en compte ses propres besoins, désirs...
- Éviter d’avoir à s’assumer...
- Se protéger et éviter de voir jusqu’où, vraiment, on s’abîme...
- Éviter de se confronter...
- Rester dépendant de quelqu’un, etc.

Développez un nouvel état d’esprit

Oser dire non, mettre des limites, passe par la capacité à établir le plus possible des relations d’adulte à adulte. Il est donc essentiel de ne plus regarder son interlocuteur comme on regardait ses parents.

L’interlocuteur face à soi n’a la plupart du temps ni le même regard, ni les mêmes attentes, ni les mêmes *demandes*.

Il est néfaste, voire destructeur pour soi, de se soumettre à un pouvoir imaginaire.

Il est beaucoup plus constructif de penser aux atouts, aux arguments que l’on a aujourd’hui pour se « défendre » et se « protéger » si cela s’avère nécessaire, aux moyens que l’on a pour s’assumer de manière autonome.

Il convient en effet de réaliser que l’on n’est plus l’enfant d’hier et qu’il est à présent possible de se libérer de sa crainte de l’autorité, de son sentiment de culpabilité, ou bien de sa peur de ne plus être aimé.

D’autre part, il est bon ni de diaboliser certaines personnes quand il suffit parfois simplement de dire les choses, ni à l’inverse de trop idéaliser les relations, ce qui reste une réaction quelque peu infantile et un reste de rêve de fusion.

La différence de points de vue, d’intérêts, est normale et la plupart du temps dire « non » à l’autre n’équivaut ni à « couper » avec lui ni à « devoir faire sans » !

En s’affirmant davantage, on crée au contraire de meilleures conditions pour construire, avancer, s’enrichir ensemble.

Identifiez vos désirs, vos priorités, vos besoins

Pour résister, il est essentiel de manière générale et bien sûr ponctuellement d'identifier vos objectifs, vos envies, vos désirs tant professionnels que personnels ; autrement dit, ce qui est important pour vous est de les avoir toujours en tête. Cela vous aidera à maintenir votre cap.

Il est toujours plus facile de dire « non » quand on sait ce que l'on veut obtenir, protéger, privilégier.

Pour progresser

Quels sont mes besoins ponctuels ?

Quels sont mes besoins matériels ?

Quels sont mes besoins relationnels ?

Quels sont mes besoins émotionnels ?

Quels sont mes autres besoins ?

Quels sont mes désirs ? mes souhaits ?

Qu’est-ce qui est essentiel pour moi ?

Qu’est-ce qui est important pour moi ?

Qu’est-ce qui est urgent pour moi ?

Quelles sont mes priorités ?

- Tâches importantes et urgentes :

- Tâches importantes mais non urgentes :

Tâches non importantes mais urgentes :

Établissez vos limites

À partir de vos priorités, souhaits ou désirs, établissez de façon globale ou bien par rapport à une situation précise ou une personne en particulier, ce qui pour vous est négociable et non négociable.

Pour progresser

Je peux faire un compromis sur :

Je dois absolument être intransigeant sur :

Je dois absolument rester vigilant sur :

À savoir

> **Pensez à mettre en place vos propres limites ; c'est à soi-même qu'il faut parfois savoir dire « non » surtout si on est travaillomane, promoteur ou empathique et/ou si on a une forte culpabilité.**

Cernez le périmètre de votre rôle, de votre responsabilité

Pour vous aider, cernez au plan professionnel, le périmètre de votre mission, ce pour quoi vous avez été embauché et ce qui fait votre valeur ajoutée.

Au plan privé, même si cela est plus délicat, réfléchissez au contenu et aux contours de ce que vous considérez être vraiment votre rôle auprès de vos proches. Cela permet de mieux définir les zones de responsabilité respective.

Pour progresser

Quel est le contenu de ma mission, de mon job ?

Dans quels objectifs ai-je été embauché ?

Quelle doit être ma valeur ajoutée ?

Quels sont les contours de mon rôle et de ma place de parent ?

Quels sont les contours de mon rôle et de ma place de fille, ou de fils ?

Quels sont les contours de mon rôle et de ma place d’ami ?

✍

Repérez vos gains et vos avantages à dire « non »

Ne pas oser dire « non » génère toujours pour soi voire indirectement pour les autres, des conséquences négatives.

Pour vous sentir plus libre, il est bon de mesurer l’ensemble des gains positifs à venir notamment ceux qui vous tiennent le plus à cœur et que vous avez peut-être déjà identifiés.

Plus vous visualiserez ce que vous avez à gagner, plus vous tiendrez bon.

Nous l’avons vu, ne pas savoir dire « non » a toujours à plus ou moins long terme des conséquences négatives qui vont du léger inconfort à des effets très destructeurs.

Réfléchissez combien vous coûte, à différents niveaux, le fait de ne pas savoir dire stop.

- **Gestion du temps** : de la petite à l’énorme perte de temps, etc.
- **Organisation** : se laisser déborder, se disperser, faire tout à moitié, etc.
- **Finances** : budget déficitaire, renoncement à des achats importants, etc.
- **Plaisir** : contraintes multiples, se faire trop peu plaisir, être totalement frustré, etc.
- **Équilibre personnel** : énervement, stress, mal-être, fatigue, perte de concentration, etc.

- **Harmonie dans la relation aux autres** : disponibilité réelle, fluidité, efficacité etc.
- **Motivation** : faire les choses à contrecœur, ne plus être motivé, « déprimer », etc.

À présent, mettez-vous en situation et listez tout ce que vous avez à gagner : moins de stress, moins de dispersion, davantage de disponibilité, d'efficacité, de temps pour vous, etc.

Pour progresser

Listez les gains.

Pensez à tout... des bénéfices les plus concrets, matériels et objectifs aux bénéfices les plus subjectifs et psychologiques.

Pensez ainsi pour vous encourager au soulagement, à la joie, à la fierté, à la liberté, etc. que vous éprouverez après avoir osé dire « non ».

À savoir

> **Repérez également ce qui peut être un gain pour l'autre et/ou votre relation avec lui.**

Évaluez les risques

Une fois le point fait sur ce que vous avez à gagner, il est important de repérer les risques objectifs éventuels que vous prenez à dire « non ».

Neuf fois sur dix, vous verrez qu'ils sont minimes. Les conséquences à court, moyen ou long terme, sont la plupart du temps positives tant pour vous-même que pour votre interlocuteur.

La plupart du temps, vous vous rendrez compte que c’est vous seul d’une certaine façon, qui continuez à attribuer à l’autre un pouvoir sur vous, un pouvoir qu’il n’a pas ou qu’il n’a plus.

Son statut, sa position, lui confèrent peut-être un pouvoir sur vous, mais en aucun cas un pouvoir total, absolu dans la mesure où il ne peut jamais vous contraindre complètement ni vous empêcher de penser, de dire, d’exister, d’être. N’oubliez pas, que dans tous les cas, vous êtes deux adultes.

Quand bien même ce « non » altérerait de manière définitive la relation, il faut vous questionner sur la nature et l’intérêt pour vous, de chercher à sauvegarder coûte que coûte cette relation en l’état.

Pour progresser

Réfléchissez à présent le plus objectivement possible à ce qui se passerait si vous disiez « non »...

Pensez à ce que l’autre peut vraiment dire ou faire.

La peur, on le sait, s’alimente seule et sans raison.

Si c’est le cas, énoncez maintenant à haute voix, clairement, ce que vous craignez que l’autre fasse, dise, réponde, quand vous allez dire « non ». Exemple : « Il va me dire... », « Il va me faire... », ou « J’ai peur qu’il dise... », « J’ai peur qu’il fasse... »

Avec le recul maintenant, que peut-il vraiment faire ? dire ?

En supposant que l'attitude de l'autre soit vraiment « terrible », dure, tyrannique, prenez conscience que vous avez aujourd'hui objectivement des moyens pour vous défendre.

Exemples :

- Je peux insister, argumenter, lui prouver l'intérêt de faire autrement...
- Je peux le sensibiliser sur le fait que son attitude n'est pas très « fair-play »...
- Je peux mettre une limite...
- Je peux cesser de dépendre de son jugement...
- Je peux choisir d'aller m'affirmer ailleurs, etc.

Pour progresser

Quels moyens ai-je pour faire passer mon message ?

Quels moyens ai-je pour me faire respecter ?

Quels moyens ai-je pour mettre un terme à ce genre de situation ?

En cas de risque réel

Dans le cas où vous prendriez un risque réel à dire « non », prenezle en compte bien sûr mais évaluez en parallèle celui que vous prenez à ne pas dire « non ». Ils ne seront peut-être pas de même nature mais ils méritent d'être mis en perspective.

Il vous sera alors plus facile d'adopter l'attitude la plus juste pour vous.

Pour progresser

Quels risques je prends en disant « non » ?

Quels risques je prends en disant « oui » ?

Dans des situations qui peuvent s'avérer délicates, complexes : trouvez trois raisons de dire oui et trois de dire non, puis faites un choix.

✍

Un conseil : encouragez-vous

Ne perdez jamais de vue vos besoins et vos objectifs personnels.

Motivez-vous en pensant à ce que vous pouvez gagner en disant « non ».

Faites-vous confiance. Vous avez forcément déjà dit « non » !

De fait, nous avons tous déjà DIT quelque chose. Nous nous sommes tous déjà exprimé, affirmé, quelque part.

Plus vous direz « non », quand vous le souhaitez, plus vous vous sentirez « fort » et en harmonie avec vous-même.

CHAPITRE 8

COMMENT DIRE UN « NON » CONSTRUCTIF ?

Au programme

- **Créez votre légitimité**
- **Proposez des solutions, des alternatives**
- **Évitez les situations bloquées**

Une fois prêt dans sa tête, plus solide, il reste bien entendu à passer à l'acte. Les choses sont à ce stade la plupart du temps beaucoup plus faciles qu'on ne l'imagine parfois.

Même quand on est davantage sûr de soi, il reste à savoir dire un « non » constructif, à ne pas blesser son interlocuteur en le respectant et en tenant compte de sa susceptibilité, à réussir à se faire comprendre.

Une fois encore, s'affirmer relève d'une position, d'un échange et non d'un affrontement.

Créez votre légitimité

Dire « non » n'est pas faire un caprice : c'est s'exprimer. Pour ce faire, est il important de reconnaître sa parole légitime au risque de déraper à la première objection.

Ayez en tête vos arguments

Dans chaque situation, balayez objectivement si vous en avez le temps, tous vos arguments. Cela vous aidera à résister.

D’une part, vous sentirez votre position plus légitime.

De l’autre, sans forcément tout lui dire, vous pourrez expliquer plus facilement votre « refus » à votre interlocuteur, sans toutefois vous justifier.

Si une demande tombe au dépourvu, ce qui est fréquent, plus vous saurez ce que vous voulez, plus il vous sera facile de dire « non » et de savoir le présenter à l’autre : d’où l’intérêt d’avoir, en amont et de manière globale, repéré vos priorités et vos souhaits.

Vous serez également plus calme au moment de dire non et votre interlocuteur le percevra.

Il ne s’agit pas d’être « contre » lui, mais simplement de *vous* exprimer.

Donnez-vous l’autorisation de dire « non »

Si vous ne vous sentez pas complètement sûr de vous, dans votre bon droit, essayez d’identifier le plus clairement possible, ce qui peut vous faire douter de votre décision.

Pour progresser

Ai-je tenu suffisamment compte de mon interlocuteur et de ses intérêts objectifs ?

✍ .....

.....

.....

.....

Ai-je déjà dit « non » dans une circonstance analogue ?

✍ .....

.....

.....

.....

Est-ce que je doute toujours de moi, au moment de dire « non » ? Si oui, pourquoi ?

Est-ce que je crains la déstabilisation de mon entourage ?

Est-ce que je redoute malgré tout, encore certaines conséquences négatives pour moi ?

Quel risque ai-je encore l’impression de prendre en disant « non » ? Est-il fondé ?

Ai-je mauvaise conscience ? Pourquoi ?

Si vous en avez la possibilité et le temps, réfléchissez jusqu'à ce que vous soyez persuadé que votre « non » est légitime.

Soyez au clair avec vous-même

Avoir envie de dire « non » peut être légitime, mais objectivement révéler malgré tout un manque de générosité ou de confiance envers l'autre ; ce dont on peut au demeurant être parfaitement conscient. Il faut alors réviser sa décision, la moduler ou bien assumer.

Le discernement n'est pas toujours aisé, entre le fait de penser simplement à ses besoins, désirs, intérêts, etc., et par exemple le manque de générosité.

Tout est possible : l'important au moment de dire « non » est d'être le plus au clair possible et d'assumer sa décision même si elle n'est pas idéale, ou parfaite. L'important est d'en prendre la responsabilité et si la situation, la relation le permet, de dire à l'autre en énonçant son « non » que l'on n'est pas entièrement sûr.

Certaines demandes nous obligent à nous regarder en face.

Même si on se questionne, il est préférable au moment où l'on prend sa décision, de se sentir le plus possible en accord ou du moins au clair avec son « non », quitte à y réfléchir à nouveau.

En effet comme dans toute situation, ce qui nous est donné à vivre nous amène souvent à réfléchir et à évoluer.

Pour se sentir plus au clair, il faut parfois assumer que l'on n'est pas parfait et/ou que l'on ne peut pas plaire à tout le monde !

L'idéal est d'éviter de mentir à l'autre et à de se mentir à soi-même.

Validez la demande, le besoin de l'autre et son urgence

Il est essentiel pour ne pas céder à la pression, voire pour être plus efficace, de penser à valider l'urgence de la demande et la nature du besoin de votre interlocuteur.

Posez-vous et posez-lui en effet la question : « Pourquoi est-ce si urgent ? » ou « pourquoi est-ce si important pour lui ? »

Dans la plupart des cas, la demande n’est pas si urgente : votre interlocuteur en prendra conscience et vous pourrez plus facilement négocier des délais supplémentaires ou des modalités différentes, voire la demande tombera d’elle-même.

D’autre part, dans la majeure partie des cas, sachez que votre interlocuteur a surtout besoin d’être rassuré sur le fait qu’on l’a entendu, que sa demande est prise en compte et qu’elle sera « traitée » : il ne s’attend pas forcément à ce qu’on lui dise « oui » immédiatement.

Les bonnes questions à poser à votre interlocuteur

- Est-ce urgent ?
- Pourquoi ?
- Pourquoi le demande-t-il maintenant ?
- Que se passerait-il si on remettait à plus tard ?
- Le cas échéant : pourquoi me le demande-t-il à moi ?
- Qu’est-ce qui l’inquiète, le perturbe, l’angoisse à l’idée que je décline sa demande ?

Les bonnes questions à vous poser à vous-même

- La situation nécessite-t-elle une prise de position immédiate ?
- Pourquoi me fait-il cette demande maintenant ?
- Ce que l’on me demande relève-t-il de ma compétence, de mon rôle ?
- Qu’est-ce qu’il attend vraiment de moi ?
- Se cache-t-il autre chose derrière la demande explicite ?
- Quels sont mes urgences, mes intérêts, mes envies ?
- Qu’est-ce qui est prioritaire ?
- Me manque-t-il des informations ?
- En quoi dire non est-il préjudiciable pour moi ?
- En quoi dire non est-il préjudiciable pour l’autre ?
- De quoi aurais-je besoin pour dire oui ?
- Sur quoi est-ce que je dois absolument poser des limites ?
- Que puis-je négocier ?

Plus vous serez habitué à questionner la demande de l’autre, plus en fonction de la situation, les bonnes questions vous viendront

spontanément à l’esprit.

Creusez la demande sous-jacente

Nous l’avons vu, certaines personnes masquent derrière leur demande, consciemment ou non, une autre demande sous-jacente : occupe-toi de moi, fais ce que je veux, etc.

Pour savoir dire « non » et dans certains cas une fois pour toutes, il est important d’aider l’autre à comprendre ce qu’il « veut » vraiment.

Demandez-lui par exemple de mieux expliciter sa situation, de formuler ce dont il a précisément besoin, en quoi objectivement vous pouvez l’aider, ou bien encore pourquoi il réagit avec colère ou blocage à votre refus.

Posez-lui la question de savoir ce qui le rend si furieux, ou pourquoi c’est tellement important pour lui que vous accédiez à sa demande, etc.

Proposez des solutions, des alternatives

On ne dit jamais un « non » brutal, catégorique. En réalité dans la plupart des cas, il s’agit seulement de faire valoir sa position et ses priorités du moment.

Ayez le réflexe de proposer, de suggérer des solutions : un délai, des moyens supplémentaires, des informations, une compensation, un report, etc.

Situation n° 1

Votre patron vous demande de travailler sur un dossier pendant le week-end : pensez à lui proposer la solution qui vous convient le mieux : « Je ne pourrai pas travailler ce week-end mais je viendrai plus tôt lundi matin. »

Vous prenez ainsi en compte sa demande, son besoin, sans vous frustrer.

Situation n° 2

Un client vous demande de rester à une réunion alors que votre présence n'est absolument plus indispensable, que la réunion déjà très longue n'a pas été productive, et qu'au fond votre client noie le poisson depuis le matin pour s'éviter d'avoir à prendre une décision. Rester implique donc même de cautionner son indécision.

« Je suis ennuyé mais je ne vais pas pouvoir rester davantage ; je crois que nous avons passé pas mal de temps à essayer de tout décortiquer. Je pense qu'il faut de toute façon que cela décante pour vous aussi. Je vous propose plutôt de nous rappeler en fin de semaine ou tout début de la semaine prochaine. Je crois qu'il est important que vous preniez le temps de réfléchir à ce qui s'est dit. »

Situation n° 3

Une collègue vous sollicite sans arrêt pour l'aider dans le traitement de ses dossiers.

« Tu sais que je cherche toujours à t'aider, mais je suis complètement débordé en ce moment. Je t'ai déjà montré il y a deux jours comment traiter ce type de dossier. Reprends-le, essaie de retrouver la méthode que je t'ai proposé de prendre. Si vraiment tu ne t'en sors pas, on peut en reparler à l'heure du déjeuner. Mais c'est dommage que tu n'aies pas davantage confiance en toi ou alors penses-tu qu'une petite formation pourrait t'aider à te sentir plus à l'aise sur certains points ? »

À savoir

> **Dans des situations plus personnelles, avec votre enfant, votre meilleure amie, un parent, rassurez votre interlocuteur sur votre affection, votre présence, mais expliquez-lui vos propres contraintes ou vos souhaits.**

Situation n° 4

Votre mère ou votre meilleure amie vous invite avec les enfants en week-end alors que vous aviez prévu de passer un week-end cocooning avec votre conjoint et vos enfants. Dites-lui que ce week-end, vous êtes pris, que son invitation vous fait plaisir, vous touche. Proposez-lui de la

rappeler dès le lendemain pour trouver avec elle une autre date, ou bien d’attendre son prochain passage dans votre ville pour vous retrouver.

Situation n° 5

Votre fils de 10 ans insiste pour que vous lâchiez ce que vous êtes en train de faire pour venir l’aider à ranger sa chambre, alors que vous avez passé toute la journée avec lui et que vous êtes en train de rédiger un mail important.

Vous pouvez lui dire : « Chéri, je t’adore. On a passé beaucoup de temps ensemble aujourd’hui et c’était super. Là j’ai besoin de me concentrer sur quelque chose d’important. Commence à ranger et dès que j’ai fini, je viendrai t’aider. Tu n’as pas vraiment besoin de moi pour commencer. Et puis ce sont tes affaires, tes jouets ; rangeles comme tu veux. Tu es grand maintenant ! Je suis là chéri, on boira tous les deux un chocolat après ! »

Situation n° 6

Une amie plutôt dépensière, vous demande de lui prêter de l’argent. Vous avez plusieurs solutions (en fonction aussi des circonstances) :

- « Je suis désolée, mais je ne peux vraiment pas ce mois-ci : par contre si tu en as besoin je peux te prêter la voiture »...
- « Écoute c’est beaucoup. je peux te prêter xx euros. En plus je crois que tu devrais quand même essayer de mieux réguler ton budget. »
- « C’est une somme importante ; je peux te prêter xx euros ; je ne peux pas te prêter davantage car je ne veux pas moi être en difficulté au cas où tu ne pourrais pas me rembourser tout de suite, comme c’est arrivé la dernière fois ; j’ai aussi des dépenses à prévoir. »
- « Oui je peux. Par contre, cela m’ennuie de te demander ça, mais je te connais... Peux-tu me faire trois chèques que je déposerai tous les mois ; comme cela ça évite que tu prennes du retard, et que je me sente moi mal à l’aise d’avoir à te demander de me rembourser... »
- « Non, ce n’est pas possible pour moi en ce moment ; de plus, de toi à moi, je ne sais pas si c’est un service à te rendre ! »
- « Non... tu vas peut-être mal le prendre mais franchement je n’ai pas très envie. Tu ne te prives jamais de rien, tu n’es pas toujours toi-

même très généreuse. Tu comptes toujours un peu sur les autres et je trouve que c'est un peu facile. Tu le sais, je suis seule avec Arnaud, cela n'est pas toujours évident. On veut partir en février quelques jours. J'ai envie de t'aider, demande-moi autre chose si tu veux, mais ça non. J'espère que tu me comprends. »

Réfléchissez, quand la situation est délicate, à une formulation adaptée au contexte.

Dans tous les cas, restez constructif et diplomate, en gardant toujours à l'esprit un objectif positif où vous tenez compte aussi vraiment de l'autre. Pensez à garder le sourire.

Une relative fermeté est souvent suffisante. Plus vous serez solide sur le fond et plus votre message passera en souplesse.

À savoir

> **Pensez aussi, si l'autre est toujours insistant et un peu tyrannique, à exprimer clairement que vous souhaitez davantage de réciprocité, de respect ou d'écoute de sa part.**

Préparez-vous aux oppositions et aux objections

Quand on connaît les personnes, il est bon, pour être plus pertinent, de penser aux arguments que l'autre risque d'avoir.

Pensez surtout aux objections qui risquent de vous mettre mal à l'aise ou de vous déstabiliser surtout si la personne est légèrement toxique ou si vous avez un intérêt particulier à ne pas la froisser (hiérarchique, client, personne caractérielle, etc.)

Préparez vos réponses toujours à la fois dans votre légitimité et le respect de l'autre.

Veillez à la susceptibilité de l'autre

Souvent l'autre voit midi à sa porte et/ou cherche à se rassurer, à calmer ses angoisses.

Il a aussi surtout besoin de sentir – nous l’avons dit – que sa demande est entendue.

Pour que votre message soit perçu tout à fait positivement, diteslui quand cela est possible et selon les circonstances, que : « ce n’est pas contre lui », « vous aussi aimeriez que... », « ce n’est pas de la mauvaise volonté », « qu’une autre fois, vous pourrez le faire », etc.

Dites-lui que « vous comprenez son point de vue, son attente, son besoin »...

Veiller à la susceptibilité de l’autre, c’est ne jamais lui faire perdre la face, surtout s’il existe un lien hiérarchique ou statutaire.

Le respect de l’autre même si vous ne l’estimez pas, même s’il cherche à vous nuire, doit toujours vous guider dans vos réponses.

Assurez-vous également que votre interlocuteur a à peu près accepté vos arguments.

Suscitez aussi une compréhension de sa part et invitez-le parfois à se mettre à votre place.

Pensez à le remercier d’accepter votre point de vue, votre proposition.

Évitez les situations bloquées

Quand les intérêts malgré tout divergent, quand la situation est complexe, quand l’interlocuteur n’est pas de bonne foi, il est important d’éviter ou de déjouer une situation de blocage, de savoir sortir de l’impasse, de faciliter le cheminement et la réflexion de l’autre.

Savoir mettre des limites est important pour soi dans la mesure où à force de dire « oui » quand vous voulez dire « non », vous risquez de finir par vous braquer et par réagir un jour trop violemment, ou par avoir envie de fuir ou de rompre : ce qui n’est pas toujours souhaitable.

Passez des contrats clairs et posez des limites

Dans des situations très impliquantes sur la durée et/ou sur la nature de l’engagement, il est important d’être au clair sur ce que l’on s’engage à

faire et sur ce que l’autre s’engage à faire.

Cela vous permet de poser des limites sans que quiconque ne se sente lésé. Si l’autre abuse un peu, il en prendra plus facilement conscience.

Pratiquez l’exercice sur une situation à venir ou passée.

Pour progresser

Je m’engage à ...

L’autre s’engage à ...

Pour vous entraîner, prenez également une situation où vous pensez qu’il serait préférable de dire « oui » et élaborez alors un contrat qui vous permette de dire « oui » sans vous sentir floué.

Je m’engage à ...

L’autre s’engage à ...

Faites votre juste part

Beaucoup de situations ne requièrent pas un « non » catégorique, mais nécessitent plutôt de savoir mettre des bornes surtout si une part de l'action ou de responsabilité nous incombe malgré tout.

La clé pour éviter que l'autre ne se bloque, que la situation s'envenime, tourne au conflit, au rapport de force même larvé, ou bien à une frustration importante d'un côté ou de l'autre, c'est de proposer de faire sa juste part.

Situation n° 1

Une collègue vous demande subtilement de prendre en charge la quasi-totalité d'une mission parce qu'elle prétend être prise par ailleurs et ne pas se sentir la plus compétente pour atteindre l'objectif fixé.

- Dites-lui tout d'abord que vous ne pouvez pas tout prendre en charge car vous aussi êtes surchargé.
- Définissez le problème ; demandez-lui ce qu'elle a de très urgent à faire par ailleurs. demandez-lui également ce qu'elle pense ne pas savoir faire. Voyez avec elle ses points de blocage.
- Dédramatisez les enjeux : remettez en perspective l'étendue et la complexité de la tâche.
- Proposez-lui de commencer à voir comment vous pouvez vous répartir les rôles.
- Trouvez un accord de principe. Faites-la s'engager sur cet accord.
- Rassurez-la sur le fait qu'à deux vous allez forcément mener à bien cette mission et que c'est votre intérêt commun.
- Remerciez-la pour sa bonne volonté.

Situation n° 2

Une amie doit venir vous rejoindre en vacances. Vous vous étiez mis d'accord sur les dates et un peu sur le programme d'un petit voyage que

vous vouliez faire ensemble.

Votre amie vous appelle à la dernière minute pour décaler son jour d'arrivée parce qu'elle a eu une invitation ce week-end-là et qu'elle a envie d'y aller, elle vous demande de venir la chercher à la gare parce qu'elle sera très chargée, sans vous demander ce que vous avez éventuellement prévu ce jour-là, ensuite elle vous annonce qu'elle va être obligée de prendre son chat avec elle, parce qu'elle n'a trouvé personne pour le garder, et enfin que vous ne pourrez pas faire le petit périple que vous aviez prévu car avec le chat, cela ne va pas être possible.

Vous pouvez tout annuler ! tout accepter ! ou bien lui dire : « Écoute, je comprends toutes tes contraintes, merci de me prévenir même si tu aurais pu le faire plus tôt, je veux bien être conciliante mais je ne veux pas non plus gâcher mes vacances. Pas de souci pour ton jour d'arrivée, je vais changer mon programme, je veux bien venir te chercher à la gare je me ferai prêter une voiture, mais je n'annulerai pas le voyage que nous avions prévu. J'aime beaucoup ton chat, mais plutôt que d'annuler notre petit voyage, essaie de trouver une solution pour le faire garder. Tu en as toujours une d'habitude. Si à présent tu as moins envie de faire ce trek parce que tu pars fatiguée, dis-le moi ; je m'organiserai autrement pour partir peut-être avec d'autres personnes mais je veux le faire », etc.

Si votre amie est honnête, elle cherchera la solution, le compromis avec elle-même, elle fera le choix qui lui convient le mieux.

Si elle ne l'est pas, ce sera peut-être le moment de prendre un peu de distance et de revisiter la nature de votre amitié.

Rappelez-vous : dire « non », c'est aussi à un moment, savoir mettre une limite, quitte à « perdre » quelque chose qui ne convient plus ou de trop négatif pour soi.

Savoir faire évoluer la situation

Pour poser ses limites, il arrive fréquemment qu'il faille savoir faire cheminer la réflexion de l'autre pour faire avancer la situation et éviter là encore, une situation bloquée.

Quand la situation est complexe, et/ou quand l'autre abuse ou n'est pas entièrement de bonne foi, il existe des moyens très objectifs pour faire évoluer les données.

- Discuter des critères d'évaluation de la situation elle-même.
- Remettre les choses à leur juste place, dédramatiser les enjeux.
- Faire préciser le contenu.
- Négocier les aspects problématiques d'une acceptation ou d'une non-acceptation.
- S'interroger et faire s'interroger l'autre sur le véritable enjeu de la demande ou proposition.
- Sensibiliser l'autre aux répercussions éventuelles à l'avenir dans le cas d'une acceptation.
- Sensibiliser l'autre à son réel intérêt à terme d'accéder à sa demande (argent par exemple).
- Réfléchir avec l'autre à une solution alternative.

Si on est dans une posture adulte et dans le respect de soi-même comme de l'autre, le bon sens vient la plupart du temps nous inspirer.

À savoir

> **Quand on formule un « non » motivé et personnel, ou si on a à faire à ce même type de « non » de la part de quelqu'un d'autre ; il sert parfois moins d'argumenter que de chercher à parvenir à une compréhension mutuelle des positions respectives.**

Un conseil : commencez dès aujourd'hui

Regardez dès aujourd'hui dans votre vie, à qui, à quoi, vous voulez dire « non ».

Faites par ordre de difficulté une liste de personnes à qui il vous est difficile de dire « non ».

Pratiquez la politique du petit pas, ne cherchez pas à franchir des obstacles pour le moment peut-être encore insurmontables.

Comme vous vous apercevrez qu'aucune catastrophe ne survient, que vous conservez l'estime, l'amitié ou l'amour des personnes qui vous

entourent, vous irez plus loin la fois d’après.

Aller doucement ne signifie pas renoncer à votre objectif : au contraire.

En voulant aller trop vite, vous risquez davantage de ne jamais passer à l’acte.

CHAPITRE 9

LEVEZ VOS DERNIERS BLOCAGES

Au programme

- **Libérez-vous de vos conditionnements**
- **Modifiez vos croyances erronées**
- **Travaillez vos « peurs »**

Les précédentes stratégies ne vous seront pas vraiment d'une grande aide, si l'origine de votre difficulté à dire « non » est plus profonde.

En effet, même quand on sait comment s'y prendre, ce sont nos inhibitions, nos conditionnements, nos peurs qui au dernier moment, nous empêchent d'agir et sur lesquelles nos bonnes résolutions viennent la plupart du temps s'échouer.

Si tel est le cas, plus vous prendrez conscience de vos sabotages, de vos croyances négatives, de vos interdits, et plus vous réussirez petit à petit à dire « non ».

Libérez-vous de vos conditionnements

Nous avons évoqué la puissance des injonctions. Or c'est le moi infantile qui reste extrêmement réceptif aux injonctions. Il est donc important de comprendre d'où elles viennent, pourquoi elles sont parfois si opérantes, enfin en « adulte », de reconnaître et de choisir ce qui est bon, équilibrant, épanouissant pour soi.

La méthode à suivre

Pour progresser

- Repérez l'origine de cette injonction, dans l'histoire familiale, la personnalité d'un parent, d'un frère, d'un professeur, dans l'éducation, dans un événement précis :

- Répertoriez comment vous aimeriez réagir, comment vous aimeriez vous comporter :

- Répertoriez en quoi vous pâtissez, et votre entourage pâtit, de ces comportements liés aux injonctions :

- Comprenez pourquoi elles continuent à avoir autant de prise sur vous :

- Identifiez ce qui, à présent, est important et vraiment « bon » pour vous, votre équilibre, voire votre efficacité :

- Sondez en vous, d’autres manières possibles de réagir au lieu de dire « oui » :

Dé-programmez-vous

Il existe en fonction de l’injonction reçue une nouvelle perception de soi et des relations à (re)trouver.

Trouver une phrase, un contre-message qui pourra surtout dans les premiers temps, désamorcer les réactions habituelles, est une clé intéressante.

L’idéal est de trouver la vôtre, celle qui en fonction de votre histoire résonne vraiment pour vous.

Prenons quelques exemples...

« Sois gentil », « sois serviable », « sois dévoué »...

Prenez conscience de votre importance, de vos propres besoins.

On n’est pas « égoïste » « méchant » ou « individualiste » parce que l’on refuse quelque chose à quelqu’un.

Vous pouvez vous dire en fonction du contexte : « mes priorités, mes besoins, mes autres relations, mon couple, etc., ont aussi leur importance ».

« Sois parfait », « sois infaillible », « réussis tout »...

Admettez qu’on a tout simplement le droit de ne pas être parfait ; celui également, de ne pas faire tout ce que les autres attendent de soi.

Essayez de vous estimer tel que vous êtes.

En fonction du contexte vous pouvez vous dire : « ce que je fais ou ce que j'ai fait n'est déjà pas si mal », » je n'ai pas besoin de chercher à prouver quoi que ce soit ».

« Fais des efforts », « prends sur toi »...

Que la conséquence en soit la rébellion ou la soumission, il convient de reconnaître que vous avez le droit d'être vous-même, de vivre dans une relative légèreté et que la vie ne peut pas être seulement une contrainte.

Vous pouvez vous dire en fonction du contexte : « j'ai le droit d'être léger », « j'ai le droit de m'amuser », « j'ai le droit de prendre la vie du bon côté », « j'ai le droit de ne pas avoir de souci », « je peux vivre sans me donner des contraintes perpétuelles » etc.

« Sois efficace », « dépêche-toi »

Il est bon de prendre conscience que l'on peut tout simplement prendre son temps, arrêter de courir.

De plus à courir, à faire tout ce que l'on nous demande, on n'en est pas toujours plus efficace.

Il est bon aussi d'intégrer l'idée que les autres peuvent également être efficaces.

Vous pouvez vous dire : « vais-je être vraiment plus efficace en disant oui ? », « je peux vivre sans courir », « j'ai le droit de prendre mon temps », « je ne suis pas obligé de tout faire en même temps » etc.

« Sois fort », « ne craque pas », « supporte »...

Prenez conscience que vous avez le droit de ne pas faire ce que l'on attend de vous, que vous avez vos limites et vos besoins, reconnaître que l'autre dépasse les bornes ou bien que « cela vous fait mal ».

Reconnaîssez également que vous pouvez affronter les conflits.

Vous pouvez vous dire : « je n'ai pas à supporter ça », « je peux mettre une limite », « je peux exprimer que je ne suis pas d'accord », « je peux

m’autoriser à dire que je n’en peux plus »...

À savoir

> **Soyez particulièrement vigilant aux personnes qui fonctionnent comme vous et qui par conséquent activent un mécanisme, et/ou à celles qui ont repéré votre point faible et qui en jouent.**

Ne tombez plus dans le piège

Une autre piste, pour ne pas tomber dans le piège, est de pouvoir déceler notamment derrière des accusations, des critiques formulées ou sous-entendues, la fameuse injonction qui va vous faire basculer du côté du « oui », qui va vous faire flancher.

« Sois gentil »

« Tu es égoïste ! »

« Fais-moi plaisir ! »

« Tu n’es jamais disponible ! »

« Tu n’es pas serviable ! »

« Tu ne t’occupes jamais de moi ! »

« Tu ne fais jamais attention à moi ! »

« On ne peut – jamais – rien te demander ! »

« On ne peut pas compter sur toi ! », etc.

« Sois parfait »

« Tu peux bien faire ça ! »

« Pour toi ce sera facile ! »

« Pour toi, ce n’est rien ! »

« Tu en es parfaitement capable ! »

« Il n’y a que toi qui peux faire ça ! »

« Tu maîtrises mieux que moi ! », etc.

« Fais des efforts »

« Tu ne veux jamais faire d’efforts ! »

« Tu ne fais jamais d’efforts ! »

« Tu ne fais jamais d’efforts pour moi ! »

« Il n’y a pas que les bons côtés dans la vie ! »

« Ça fait partie des contraintes ! »

« Pour une fois, tu peux bien faire un effort ! »

« Personne d’autre ne peut le faire ! »

« Je ne pense pas que cela te demande beaucoup d’efforts ! », etc.

« Sois efficace »

« Tu iras plus vite ! »

« Ça ira plus vite ! »

« Toi tu n’en as pas pour longtemps ! »

« Tu vas aller plus vite que moi ! »

« Ça ne te prendra pas beaucoup de temps ! »

« Tu peux bien faire ça en plus ! », etc.

« Sois fort »

« Tu peux bien faire ça ! »

« Tu exagères ! »

« Ce n’est pas grand-chose ! »

« Dis donc, on ne peut pas t’en demander beaucoup ! »

« Je ne pense pas que cela va te coûter beaucoup ! »

« Personne d’autre n’est disponible pour le faire ! », etc.

Modifiez vos croyances erronées

À l'origine d'une difficulté à dire « non », on trouve souvent :

- des croyances négatives sur soi-même : « je n'ai pas d'importance », « je suis incapable de savoir ce que je veux », « je suis timide et ne sais pas m'imposer », etc.
- des croyances sur les autres : « les autres sont plus intéressants que moi », « les autres sont incapables de se débrouiller seuls », « les autres sont intéressés », etc.
- des interdits : « je n'ai pas le droit de penser à moi », « je n'ai pas le droit d'exister », etc.

Identifiez vos croyances négatives

Les croyances négatives sur soi et sur les autres prennent souvent naissance dès l'enfance et/ou se forgent sur des expériences négatives passées.

Pour les repérer, pensez à des situations où votre propre comportement vous met mal à l'aise, où vous avez le sentiment de ne pas vous exprimer, de ne pas oser, de ne pas savoir.

Pour progresser

1. Faites la liste de :

- vos croyances sur vous (exemples : « je ne suis pas intéressant », « je n'ai pas d'importance », « je fais du mal à l'autre, en ne répondant pas à sa demande », « je ne serai plus aimé si », « il/elle va me rejeter si... »)

.....

.....

.....

.....

- vos croyances sur les autres (« ma sœur est bien plus intéressante que moi », « mes désirs sont beaucoup moins importants que ceux de ma mère », etc.)

.....

.....

.....

.....

2. Repérez pour chaque croyance, le souvenir ou les souvenirs qui en sont à l'origine.

.....

.....

.....

.....

3. Repérez le ou les souvenirs qui ont éventuellement renforcé ces croyances.

.....

.....

.....

.....

4. À partir de vos souvenirs, repérez à présent ce que ces croyances sur vous et/ou sur les autres, déclenchent comme comportement chez vous (par exemple : « je ne réussis plus à savoir ce que je veux et je dis "oui" », « je ne trouve plus d'arguments », « je laisse l'autre décider » etc.)

Les souvenirs qui m'ont marqué

.....

.....

.....

.....

Mes croyances sur moi-même

.....

.....

.....

.....

Mes croyances sur les autres

Mon comportement aujourd'hui

À savoir

> **Il convient d'être particulièrement vigilant si les personnes face à soi ont une pathologie inversée, à savoir si elles sont certaines d'être plus importantes, d'avoir le droit, d'être plus intéressantes etc. et/ou si elles ont repéré votre fragilité.**

Dépassez vos pensées limitantes et vos « interdits »

Il est fréquent d'avoir certaines interdictions et inconsciemment sans s'en rendre compte, de se répéter en permanence à soi-même des messages négatifs inhibant : « je n'ai pas l'autorisation de donner mon avis, mon point de vue », « je n'ai pas le droit de m'affirmer, de m'exprimer », « je n'ai pas le droit de penser à moi », « je n'ai pas le droit de prendre ma place », « je n'ai pas le droit d'exister »...

Prenez conscience de ces interdits et des limites que vous vous imposez quand vous ne réussissez pas à dire « non ».

Pour progresser

1. Retrouvez votre ou vos « interdits ».

.....

.....

.....

2. Repérez pour chaque interdit, le souvenir ou les événements qui en sont à l'origine.

.....

.....

.....

.....

3. Repérez le ou les souvenirs qui ont pu renforcer ces « interdits » de départ.

.....

.....

.....

.....

4. Repérez à présent ce que vos interdits déclenchent comme comportement chez vous (par exemple : « je ne réussis plus à savoir ce que je veux et je dis "oui" », « je ne trouve plus d'arguments », « je laisse l'autre décider » etc.)

Ce qui m'a marqué

.....

.....

.....

.....

Mon/mes « interdit(s) »

.....

.....

.....

.....

Mon comportement aujourd'hui

Changez la vision que vous avez de vous-même

Vous avez peut-être déjà commencé en prenant simplement conscience de vos croyances et interdits, à modifier votre vision des choses et de vous-même.

Voici quelques pistes pour aller plus loin.

Pour progresser

Trouvez des souvenirs plus ou moins récents qui peuvent vous faire moduler, voire inverser, vos croyances sur vous-même et vos interdits.

Pour vous aider, demandez à vos proches comment ils vous voient, ce qu'ils pensent de vous.

Quelle croyance positive pouvez-vous à présent mettre en place ?

Trouvez des souvenirs plus ou moins récents qui peuvent vous faire revisiter vos interdits et venir les contrecarrer.

Repérez des personnes qui elles-mêmes s'autorisent ce que vous ne vous autorisez pas. Repérez les conséquences positives pour elles et leur environnement.

Qu'avez-vous envie de vous autoriser plus facilement à présent ?

Imaginez de nouveaux comportements

À partir de croyances plus positives d'une part et/ou de la transgression de vos interdits de l'autre, vous allez petit à petit mettre en place de nouveaux comportements.

Identifiez votre ou vos nouvelles croyances positives

Par exemple :

- « Je suis intéressant. »
- « J'ai le droit de m'opposer. »
- « J'ai autant d'importance que les autres. »

- « Je peux faire valoir mes droits ou mes intérêts sans qu'il y ait de catastrophe. »
- « Les autres sont prêts à m'écouter et à m'entendre », etc.

Au niveau des interdits, trouvez la phrase dont vous sentez qu'elle vous libère le plus.

Il faut quand vous vous prononcez cette phrase, que vous soyez touché émotionnellement, qu'elle corresponde vraiment à quelque chose pour vous.

Par exemple :

- « J'ai le droit de me défendre. »
- « J'ai le droit de ne pas être d'accord. »
- « J'ai le droit de prendre ma place. »
- « J'ai le droit de m'exprimer. »
- « J'ai le droit d'exister », etc.

À partir de ces nouveaux messages positifs et libérateurs, prenez conscience de la manière dont vous pouvez vous comporter à présent.

Par exemple :

- « Si je pense que je suis intéressant, alors je peux exprimer mon point de vue sans craindre de ne pas être entendu. »
- « Si je pense que je peux m'opposer sans craindre d'être rejeté, je peux refuser une proposition qui va à l'encontre de ce que je souhaite profondément. »
- « Si je sais que j'ai de l'importance, je peux faire confiance à l'autre pour que nous trouvions un compromis, je peux me comporter de la manière suivante ; je peux m'opposer aux autres sans avoir peur qu'on me déteste. »
- « Si j'ai le droit de me défendre, alors je vais pouvoir négocier. »
- « Si j'ai le droit de ne pas être d'accord, alors je vais cesser de me soumettre et je vais pouvoir proposer des solutions peut-être plus constructives. »

- « Si j’ai le droit de prendre ma place, je peux plus facilement veiller à mes souhaits et à mes besoins. »
- « Si j’ai le droit d’exister, je peux facilement mettre une limite », etc.

Ancrez vos nouveaux comportements

À présent, ancrez en vous vos nouveaux comportements.

Pour ce faire, **repérez vos changements** et, le cas échéant, prenezen note même sur papier. Cette réalité est tout simplement la preuve que vous avez réagi autrement.

Ensuite **notez également les réactions de vos interlocuteurs et la solution à laquelle chaque fois vous avez abouti**. Vous aurez là la preuve que ce que vous redoutiez ne s’est pas produit.

Par exemple :

- Même quand je dis non, on m’écoute.
- Quand je dis « non », il n’y a aucune catastrophe.
- Quand je dis « non », je ne blesse personne...
- Quand je dis « non », personne ne m’interdit de le faire, etc.

À savoir

> **Si votre entourage résiste, met la pression, vous menace etc., consolidez vos croyances et vos messages positifs. Revisitez par ailleurs la demande cachée de l’autre, le piège que votre interlocuteur est en train de vous tendre. Décodez-en la raison et posez vos limites. Ne doutez pas, vous êtes dans votre bon droit.**
>
> **Ces passages à l’acte, aussi difficiles soient-ils, sont toujours fondateurs pour soi.**

Travaillez vos « peurs »

Les peurs sont les facteurs les plus profonds d’inhibition pour oser dire non. Il convient de les cerner pour pouvoir les « travailler ».

Nous avons évoqué, la crainte de l’autorité, la culpabilité, la peur de ne plus être aimé.

Identifiez la nature et l’origine de votre peur

La première étape est de reconnaître sa peur et d’en comprendre l’origine.

Pour progresser

Observez ce qui a le plus résonné en vous :

- La crainte de l’autorité ?

À votre avis, pourquoi ?

- La culpabilité ?

À votre avis, pourquoi ?

- La peur de ne pas, de ne plus être aimé ?

À votre avis, pourquoi ?

Que vous est-il alors venu à l'esprit : images, souvenirs, émotions, idées ?

Si rien ne vous est venu, laissez la porte ouverte...

En fonction de ce qui a le plus résonné en vous, cherchez les facteurs qui ont pu nourrir ces états émotionnels.

Alors, qu'en pensez-vous ?

Quelles raisons ai-je eues de craindre l'« autorité » dans mon enfance ?

Quelles raisons ai-je eues, enfant, de me sentir coupable ?

Quelles raisons ai-je eues, enfant, de craindre de ne pas ou de ne plus être aimé ?

Chaque fois que vous avez du mal à dire « non », ayez également le réflexe d'identifier de quoi précisément vous avez peur dans la réaction de l'autre et ce que vous craignez encore de vous autoriser.

Découvrez au fond de vous-même, ce que vous craignez vraiment en disant « non ». Accueillez précisément votre émotion pour mieux vous en libérer.

Autorité, mais encore ?

« J'ai peur d'être écrasé. »

« J'ai peur de sa violence. »

« J'ai peur de sa vengeance. »

« Je crains son esprit de contradiction. »

« Je redoute son raisonnement. », etc.

Culpabilité, mais encore ?

« J'ai peur d'exister. »

« J'ai peur de passer en premier. »

« J'ai peur de penser à moi. »

« J'ai peur de prendre ma place. », etc.

Peur de ne plus être aimé, mais encore ?

« J'ai peur de décevoir. »

« Je crains de ne plus être reconnu, apprécié. »

« Je crains de ne pas être entendu, écouté, accueilli, désiré, comme je suis. », etc.

Osez aller plus loin

Pour progresser

Si vous le souhaitez, demandez-vous librement, spontanément, ce qui a pu vous faire craindre :

- de vous affirmer ?

- de vous opposer ?

- de vous faire plaisir ?

- de penser à vous ?

- de ne pas ou de ne plus être aimé ?

- de prendre votre place ?

Ne vous arrêtez pas à la première idée, à la première image.

Prenez votre temps.

Essayez d’être de plus en plus précis.

Posez-vous les questions suivantes.

« Mon père était-il très autoritaire ? »

« En avais-je peur, étant enfant ? »

« Quelle image avais-je de lui ? »

« Avais-je enfant, adolescent, suffisamment de place pour m’exprimer ? », etc.

« Mes parents étaient-ils fragiles ? »

« Avaient-ils besoin de moi affectivement ? matériellement ? »

« Avais-je l’impression de pouvoir exister à part entière ? », etc.

« Me sentais-je aimé enfant ? »

« Complètement, entièrement, inconditionnellement ? »

✍ .....

.....

.....

.....

« Étais-je valorisé pour ce que j’étais ? », etc.

✍ .....

.....

.....

.....

N’allez pas trop vite.
N’hésitez pas à approfondir.
Là sont les clés.

Décodez le « jeu » de l’autre

Quand il se joue pour vous, la crainte de l’autorité, la culpabilité ou la peur de ne plus être aimé, il est essentiel de pouvoir décoder la *demande* cachée de l’autre, au risque de la voir agir en résonance avec votre peur initiale et de perdre alors complètement vos moyens.

En effet questionnez-vous toujours – nous l’avons vu – pour savoir s’il n’existe pas derrière une demande exprimée, une autre *demande*, surtout si elle risque de réactiver ou d’amplifier vos craintes passées.

Plus vous verrez clair dans le « jeu » de votre interlocuteur, moins il vous touchera.

Demandez-vous par exemple, s’il a :

- un désir de montrer ou de prouver son autorité ?
- un désir de vous culpabiliser ?
- un désir de « pouvoir » sur vous ?
- un besoin de vous montrer que de toute façon le vôtre ne compte pas ?

- une façon de vous montrer que vous risquez de perdre son estime, une promotion, un avantage à venir, sa reconnaissance, si...

Il est essentiel de décoder les *demandes* et les messages qui vous sont adressés, sans même que leur auteur d'ailleurs, en soit toujours conscient.

Vous aurez du mal sinon à les déjouer, à ne pas « rentrer » dedans, surtout si ces *demandes* sont les mêmes que celles que vous avez entendues quand vous étiez enfant.

C'est là bien sûr qu'elles risquent le plus vous faire régresser et de vous piéger. Voici quelques exemples...

Autorité

« Tu dois le faire parce que je suis ton supérieur, ton conjoint... »

« Rassure-moi, montre-moi que c'est moi qui ai l'autorité, de l'autorité. »

« Reconnais-moi dans mon pouvoir. »

« Obéis-moi. », etc.

Culpabilité

« Occupe-toi de moi. »

« Ne me laisse pas. »

« Comble-moi. »

« Aide-moi. »

« Tu vas (me) le payer. », etc.

Peur de ne pas être aimé

« Fais ce que je veux pour que je t'aime. »

« Tu me déçois. », « Je te quitterai si » etc.

À savoir

Il est relativement fréquent que l'autre ait une demande cachée, un désir sur nous, mais on peut aussi imaginer qu'il veut nous soumettre à son autorité ou nous culpabiliser, sans que ce soit le cas.

Il est donc important de faire la part des choses.
En effet il arrive que nous projetions sur l'autre nos propres peurs en lui prêtant des intentions qu'il n'a pas.
De fait, si nous avons été habitués à recevoir ou à craindre une demande, nous la redoutons toujours et/ou nous nous soumettons à l'avance.
Cela peut être dangereux.
Si la demande n'existe pas vraiment, on peut finir par la créer.
Si ce que l'on imagine, n'est pas du tout ce que l'autre attend de nous, on risque de générer incompréhension et malentendu.
Dans tous les cas, on renforce alors tout seul sa difficulté à dire « non ».
Vous pouvez aussi bien sûr projeter vos peurs, et la demande de l'autre ne pas être très claire.
Attention enfin, à ne pas croire que l'on projette quand c'est en réalité la demande de l'autre qui n'est pas claire.

Mettez en place vos « garde-fous »

À présent, chaque fois que vous ne savez pas dire « non » à une personne, à l'une de ses *demandes*, revisitez ce que précisément vous craignez et/ou qui derrière, vous craignez encore. Identifiez-le le plus précisément possible.

C'est le frein pour vous le plus important.

Renouvelez l'opération chaque fois que nécessaire pour mettre de plus en plus de distance avec cette peur-là.

Au début, par peur justement, vous aurez peut-être du mal à cerner l'obstacle majeur.

Insistez, précisez.

Petit à petit, vous y parviendrez.

Dans un second temps, trouvez alors la phrase « garde-fou » qui vous empêchera de perdre pied et de prendre du recul, afin de sortir de votre peur, ne plus être « dedans ».

Si vous avez plusieurs peurs, repérez-les toutes, mais travaillez sur une seule à la fois.

Choisissez dans la liste suivante, ou créez vous-même les « gardefous » qui vous parlent et que vous sentez en mesure de vous protéger le mieux.

Mémorisez-les et quand vous êtes en situation, répétez-les mentalement.

Vous tiendrez ainsi de plus en plus votre peur à distance et vous réussirez ainsi petit à petit plus facilement, à dire « non ».

Voici quelques exemples.

Autour de la crainte de l'autorité

« Je crains son autorité »	« Je n'ai (plus) rien à craindre de son autorité » « J'ai ma propre autorité aujourd'hui » « De toute façon, il n'a pas l'autorité absolue » « Je m'autorise à m'affirmer aussi », etc.
« J'ai peur de sa violence »	« Je n'ai rien à craindre de sa violence » « J'ai les moyens aujourd'hui de répondre à sa violence » « J'ai les moyens de me défendre » « Je ne me laisserai pas faire », etc.
« Je crains son esprit de contradiction »	« J'ai mes propres arguments » « Aujourd'hui, je suis sûr de moi » « j'ai ma propre façon de penser » « Ça le regarde s'il cherche toujours le conflit », etc.
« Je redoute son raisonnement »	« J'ai mon propre raisonnement » « Mon raisonnement vaut le sien » « J'ai mes propres valeurs », etc.

Autour de la culpabilité

« Je me sens coupable »	« Je n'ai pas à me sentir coupable », « Je dis non pour moi, pas contre l'autre » « Je ne fais de mal à personne en m'affirmant »
« J'ai peur d'exister »	« J'existe aussi, comme tout le monde »
« L'autre doit passer en premier »	« J'ai le droit de passer en premier » « Je compte aussi »

« J’ai peur de prendre ma place »	« J’ai peur de prendre ma place » « Il est légitime que je prenne ma place » « Il y a une place pour tout le monde »
« Je n’ai pas le droit de me faire plaisir »	« J’ai moi aussi le droit de me faire plaisir » « J’ai le droit de penser à moi »

Autour de la peur de ne plus être aimé

« J’ai peur de ne pas/plus être aimé »	« Je n’ai plus à avoir peur de ne pas être aimé » « Il n’y a aucune raison pour qu’il/elle ne m’aime plus » « Je n’ai pas à me sacrifier pour être aimé »
« J’ai peur de ne plus être reconnu, apprécié »	« Je ne prends aucun risque en disant “non” » « Il n’y a aucune raison pour qu’on ne m’apprécie plus » « Il n’y a aucune raison pour que je perde la reconnaissance de l’autre »
« Je crains de ne pas être entendu, écouté,	« Il n’y a aucune raison aujourd’hui pour qu’on ne m’entende pas, qu’on ne m’écoute pas » « Je saurai me faire comprendre »

La phrase clé sera sensiblement différente pour chacun et selon les situations.

Plus vous aurez identifié finement ce qui vous fait peur, ce que vous craignez, plus votre garde-fou, votre protection seront percutants et efficaces.

Un conseil : persévérez, ne vous découragez pas !

Si vous ne réussissez pas du premier coup ou si vous vous sentiez prêt mais que vous n’êtes pas allé au bout de vos intentions, ne vous découragez pas.

D’une certaine façon, il n’y a rien de vraiment étonnant !

Une fois encore, ne vous culpabilisez pas ; évitez de vous dire que « vous n’êtes pas capable », que « vous n’y arriverez jamais », que « votre lot est vraiment de rester soumis, coupable, dépendant de l’amour des autres ».

Même remarque si vous réussissez les premiers pas, mais que vous êtes bloqué pour l’étape suivante.

Gardez les yeux fixés sur la ligne d’horizon, poursuivez votre but.

L’important n’est pas le temps passé à se préparer, à travailler, à recommencer.

L’important est d’avancer.

Notez avec joie vos progrès et ceux qu’il vous reste à faire.

Votre véritable objectif est de travailler à l’expression et à l’affirmation de vous-même...

Nous l’avons vu, dire « non », c’est oser s’affirmer, exister.

Même si un « ras-le-bol » peut parfois vous donner envie de dire un « non » capital, majeur, à la personne qui vous en demande trop, c’est petit à petit que vous parviendrez à le faire sereinement.

ÉPILOGUE

Savoir, oser dire « non », c’est finalement s’autoriser à s’affirmer, à exister, à être soi-même.

L’important est d’oser dire « non » tout comme d’oser dire « oui » à ce que profondément on souhaite.

Dire « non », c’est comme dire « oui »...

C’est DIRE !

BIBLIOGRAPHIE

D'ASEMBOURG THOMAS, *Cessez d'être genil, soyez vrai !*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2011.

BERNE Éric, *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Payot, Paris, 2001.

BOISVERT Jean-Marie, BEAUDRY Madeleine, *S'affirmer et communiquer*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1979.

BRÉARD Richard, PASTOR Pierre, *La Gestion des conflits*, Liaisons, Rueil-Malmaison, 2011 (4e édition).

CHALVIN Dominique, *L'Affirmation de soi*, ESF éd., Paris, 1995 (8e édition).

COTSOONA Greg, *Dire non pour être heureux*, Éditions de l'Opportun, Paris, 2011.

CUNGY Charlie, *Savoir s'affirmer en toute circonstance*, Retz, Paris 2005 (3e édition).

DELAROCHE Patrick, *Parents, osez dire non !*, Albin Michel, Paris, 1996.

FANGET Frédéric, *Affirmez-vous !*, Odile Jacob, Paris, 2000 (nouvelle édition 2011).

FANGET Frédéric, ROUCHOUSE Bernard, *L'Affirmation de soi*, Odile Jacob, Paris, 2007.

FÈVRE Odile, SCHULER Éric, *L'Affirmation de soi au féminin*, ESF éd., Paris, 1996.

HADDOU Marie, *Savoir dire non*, Flammarion, Paris, 1997.

LEGERON Patrick, *La peur des autres*, Odile Jacob, Paris, 1995.

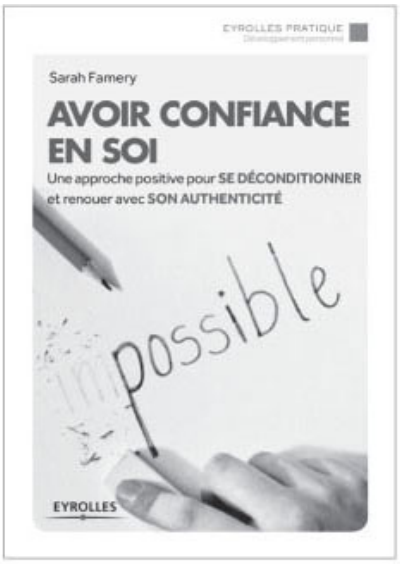
SCHULER Éric, *L'Assertivité*, Morisset, Paris, 1996.

SPITZ René, *Le Non et le Oui*, PUF, Paris, 1962.

TRABACCHI Ghislaine, *Savez-vous dire non ?*, Flammarion, Paris, 2005.

Winicott Donald, *L'enfant et sa famille*, Payot, Paris, 1957.

Dans la même collection



Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

@ebookEyrolles

EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

@Eyrolles

Eyrolles