

Répondre non,
c'est réussir
à s'affirmer face
à autrui mais
c'est aussi réussir
à s'accepter
tel que l'on est.

Oser dire NON

CONFIANCE EN SOI. Difficile de refuser sans risquer de fâcher. Mais savoir s'opposer est une condition sine qua non pour ne pas se faire avaler tout cru. Quelques clés pour s'affirmer sans douleur.

Non. Il y a du tabou dans ce mot-là. Et si certains l'usent à l'envi, d'autres l'appréhendent, le contournent ou le prononcent avec autant de culpabilité qu'un juron. Pourquoi? Pour Arnaud Riou*, coach en entreprises, c'est une évidence: «De manière générale, on a du mal à dire non aux autres car on a des difficultés à se dire oui, à identifier ses propres besoins et à prendre la décision qui s'impose. On préfère privilégier la relation avec l'autre plutôt que de se retrouver seul avec soi-même, ses envies et ses pensées.» Apprendre à dire non, c'est donc parvenir à être plus attentif à ses propres désirs et, surtout, à se détacher du regard des autres. Voici quelques pistes qui vous permettront d'aller dans ce sens.

► **Prendre le temps d'identifier la demande.** «Bien souvent, on a des difficultés à dire non car la requête est mal formulée», estime l'ancien acteur devenu formateur. Il faut s'interroger sur ce que l'autre vous demande vraiment. Par exemple, une invitation au cinéma peut soit signifier que la personne souhaite partager du temps avec vous soit qu'elle tient

à voir un film. Si ce n'est pas clair pour vous, n'hésitez pas à faire reformuler la question pour vous prononcer en connaissance de cause. Ainsi, si le film ne vous inspire pas, vous pourrez proposer de passer la soirée avec elle.

► **Apprendre à mieux s'écouter.** Il suffit de se demander ce que l'on veut vraiment et de répondre par oui ou par non sans se projeter, sans chercher à analyser les conséquences que cela peut impliquer.

► **Cesser de vouloir être parfait à tout prix.** Sachez reconnaître et assumer vos limites psychologiques, physiques, émotionnelles et intellectuelles. Quelle qu'en soit la raison, cette attitude est bien plus responsable que le bluff. On ne pourra vous en tenir rigueur.

► **Évaluer les répercussions.** Qu'est-ce que votre réaction signifie pour vous et êtes-vous prêt à assumer tout ce qui en résulte?

► **Accepter que l'autre exprime sa colère.** Face à des propos qui ne le satisfont pas, il peut vous faire part de ce qu'il ressent. Mais ne prenez pas sur vous les conséquences que cette réponse implique pour lui. Dire non, c'est aussi assumer un égoïsme salvateur.

QUATRE TYPES DE REFUS

1 À votre boss. Une réponse négative donnée dans le respect du travail ne devrait pas nuire à vos relations avec votre patron. Faites-le lui comprendre. Si besoin, proposez-lui une solution alternative, il saura ainsi que vous n'y mettez pas de la mauvaise volonté.

2 À votre conjoint. En général, quand on dit toujours oui à son conjoint, c'est par peur du conflit. Alors, acceptez d'entrer éventuellement en guerre contre lui: dites-lui tout haut ce que vous pensez tout bas, ça ne pourra que mieux se passer.

3 À vos amis. Lorsque vous leur refusez quelque chose, précisez-leur que votre prise de position ne remet absolument pas en cause votre amitié, au contraire. Aidez-les ensuite à trouver une solution.

4 À votre enfant. Donnez-lui votre réponse en lui expliquant ce que vous ressentez. Vous lui montrez ainsi que vous le respectez. Par exemple, vous vous opposez à une sortie parce que vous estimez que l'horaire est trop tardif et que vous trouvez cela dangereux.

► **Trouver un compromis.** Si vous ne vous sentez pas capable de faire face, mais que vous sentez bien qu'un refus serait très mal vu, négociez selon vos besoins. Vous pouvez essayer d'obtenir des compensations: «Je suis d'accord pour m'occuper de ce dossier, mais je ne veux pas faire d'heures supplémentaires.»

► **Différer sa réponse.** Si vous avez besoin de prendre un peu de temps pour évaluer le pour et le contre avant de vous prononcer définitivement, n'hésitez pas à demander à votre interlocuteur un temps de réflexion.

► **Ne pas se justifier.** Une fois votre décision prise, répondez simplement par la négative sans vous étendre en explications sans fin. Notre non doit être respecté avant tout par nous-mêmes. ■ NATHALIE DUCOUDRAY

* *Jouer le rôle de sa vie*, de Arnaud Riou, Les Éditions de l'homme.

LUN
31/03

10.10

ON N'EST PAS QUE DES PARENTS
Magazine présenté par K. Le Marchand.

