

Oser s'affirmer: apprendre à dire NON

Publié le 18 octobre 2014 par sand19

Apprendre à dire Non:

c'est savoir s'affirmer,
c'est oser être honnête avec soi-même et les autres,
c'est se respecter soi et les autres.

Beaucoup de personnes par gentillesse, par peur de blesser ou déplaire ne disent jamais Non. Cela les amène inévitablement à se retrouver dans des situations dans lesquelles ils n'ont pas envie d'être.

Ce n'est pas parce qu'on refuse quelque chose qu'on va être mal vu.

Dire NON n'est pas toujours facile, mais cela permet de se respecter, d'être soi-même face aux autres, de montrer ses limites.

Lorsque vous êtes face à une situation où vous avez envie de dire non, mais que vous n'osez pas, analyser d'abord vos peurs:

Que craignez-vous qu'il arrive si vous refusez?
Concrètement quelles en seraient les conséquences?
Est-ce grave de dire non?

Ces questions vont vous permettre de relativiser.

Vous pouvez également:

Vous entraînez à dire NON, à haute voix, chez vous ou dans un endroit tranquille. Vous habituez à vous entendre prononcer ce mot que vous utilisez rarement.

Visualisez-vous en train de dire non, et ressentez que vous êtes à ce moment-là en accord avec vos pensées et vous-même.

Point important: parfois il n'est pas nécessaire de se justifier après un « NON, je ne peux pas ». Si vous avez décidé de refuser, il n'y a pas besoin de donner d'explication parfois. Évitez de mentir, d'inventer de faux prétexte: il vaut mieux s'en tenir à un simple « non ». Tout comme on peut apprendre à dire OUI, on peut apprendre à dire NON.