

# APPRENDRE A DIRE NON

Par Esteban Frederic

## **Pourquoi est-ce si difficile de dire non ?**

Vous avez envie d'apprendre à savoir dire non? Beaucoup de gens se sentent obligés d'accepter chaque demande et préfèrent jongler avec un million de choses à faire plutôt que de refuser d'aider, même s'il ne leur reste plus de temps pour eux-mêmes. Mais apprendre à dire non peut vous faire gagner le respect de vous-même ainsi que de ceux qui vous entourent !

Alors pourquoi continuons-nous à dire oui? Parce que nous avons peur de paraître égoïste, et que nous craignons de laisser tomber les autres. Nous avons peur d'être critiqué ou de briser une amitié.

Fait intéressant, la capacité de dire non est étroitement liée à la confiance en soi. Les personnes ayant une faible confiance en soi et une faible estime de soi craignent souvent de contrarier les autres et ont tendance à évaluer les besoins des autres plus haut que les leurs.

Les femmes en particulier ont tendance à tomber dans le piège. Vous avez peut-être été élevé pour être un « amoureux » qui a toujours été bon et qui s'est occupé des autres enfants ? Ces influences d'enfance sont essentielles à la formation de croyances telles que « Je ne suis aimable que si je suis docile et utile. » Votre estime de soi peut en venir à dépendre des choses que vous faites pour les autres. Un cercle vicieux se développe : les personnes de votre entourage s'attendent à ce que vous exauciez toujours leurs souhaits.

Être incapable de dire non peut vous fatiguer, vous stresser et vous rendre irritable. Cela pourrait nuire à vos efforts pour améliorer votre qualité de vie si vous passez des heures à vous demander comment sortir d'un engagement déjà promis.

N'attendez pas que votre énergie s'épuise pour prendre le recul nécessaire pour évaluer la situation.

## **Faites des réponses simples**

Si vous voulez dire non, soyez ferme et direct. Utilisez des phrases telles que « Merci d'être venu, mais je crains que ce ne soit pas pratique pour le moment » ou « je suis désolé mais je ne peux pas vous aider ce soir. » Essayez d'être fort dans votre langage corporel et ne vous laissez pas dépasser. N'oubliez pas que vous ne demandez pas la permission de dire non.

## **Prenez le temps de la réflexion**

Interrompez le cycle du « oui » en utilisant des phrases telles que « Je vous reviendrai », puis réfléchissez à vos options. Après avoir bien réfléchi, vous pourrez dire non avec plus de confiance.

### **Considérez un compromis**

Ne le faites que si vous souhaitez accepter la demande, mais que vous disposez de peu de temps. Suggérez des moyens d'aller à votre convenance à tous les deux. Évitez de faire des compromis si vous devez dire non.

### **Séparer le refus du rejet**

N'oubliez pas que vous refusez une demande, pas une personne. Les gens comprendront généralement que vous avez le droit de dire non, tout comme ils ont le droit de demander la faveur.

### **Ne vous sentez pas coupable de dire non à vos enfants**

Il est important pour eux de ne pas entendre parler de temps en temps afin de développer un sentiment de maîtrise de soi. Il est difficile de négocier la vie adulte sans cette compétence importante. Plutôt que de céder à leurs protestations, dites-leur qui est le responsable en fixant des limites.

### **Soyez honnête avec vous-même**

Soyez clair et honnête avec vous-même à propos de ce que vous voulez vraiment. Apprenez à mieux vous connaître et examinez ce que vous voulez vraiment de la vie.