

Oser dire non

Parfois nous avons envie de dire non... mais nous disons oui...et nous nous en voulons. Pourtant savoir dire non nous permet de gagner le respect des autres. Car si nous disons toujours oui, notre oui n'a plus aucune valeur.

Les dangers d'un oui systématique :

Dire oui pratiquement à tout nous enferme dans la catégorie peu valorisante des « gentils et toujours d'accord ». Que se passe-t-il à la longue ? Habitué à nos « oui », nos interlocuteurs nous en demandent toujours plus (le manager qui a peur du conflit demandera toujours à la même personne de se charger à la dernière minute des dossiers urgents). Pire, n'imaginant pas un seul instant que nous puissions dire non, certains « oublieront » même de nous poser la question ! N'avons-nous jamais appris la veille au soir qu'un ami déménageant le lendemain comptait absolument sur nous ? En disant toujours oui, nous nous dévalorisons car notre interlocuteur s'attend toujours à une réponse positive, et il ne nous accorde donc pas la reconnaissance attendue pour notre aide, notre réactivité, notre disponibilité. Autre conséquence négative : un oui donné à contre cœur peut nous mettre en colère contre nous-mêmes et dégrader la relation avec notre interlocuteur, qui n'y est pourtant pour rien (il a juste posé une question).

Pourquoi est-il parfois si difficile de dire non ?

Dire non, c'est oser s'affirmer. Et s'affirmer signifie pour certains d'entre nous prendre de gros risques, qui peuvent être liés à la peur de déplaire, peur du jugement, peur de blesser ou de décevoir, peur du conflit etc. Les injonctions parentales et autres schémas normatifs (« Si tu ne manges pas, Maman ne va pas être contente ») restent ancrés dans notre cerveau, nous enfermant dans nos peurs.

Pourquoi apprendre à dire non ?

Dosé à bon escient, le non valorise notre parole et nourrit notre estime de nous : en osant refuser (avec pertinence) une demande, nous défendons nos valeurs et nos besoins, nous nous affirmons, et notre image en est renforcée. Plus nous « osons » nous affranchir de nos peurs, plus nous nous sentons légers, libérés. Dire parfois non, à bon escient et sans brusquer, garantit en outre à nos interlocuteurs la sincérité et la fiabilité de notre oui.

Comment oser dire non ?

Tout d'abord en « dédramatisant » les conséquences du non : de quoi ai-je peur lorsque je dis oui alors que je pense non (et que je m'en veux) ? Le risque/danger est-il réel ? Si oui, est-il aussi important que je le pense ? Que se passerait-il de pire si je disais non ? Lorsqu'un ami me dit non, est-ce que je mets toujours en question son amitié ? Comment me sentirais-je si je disais non, si je disais oui ? Une fois la décision prise, il convient de dire non avec assertivité : en se respectant (rester ferme et ne pas flancher) et en respectant son interlocuteur (ne pas le brusquer). Rendez-vous le mois prochain pour parler de l'assertivité.

Pour plus d'informations sur nos formations en développement personnel/coaching :