

# et si on apprenait à dire «non»?

*Un mot tout simple, mais très difficile à prononcer... car il nous met en face de notre envie de faire plaisir et d'être aimé. Cinq étapes pour parvenir à oser le non.*

TEXTE: STÉPHANIE ARBOIT

Chacun a déjà vécu une situation où il lui a été impossible de dire «non». Ces trois lettres ont-elles vraiment une si grande force?

Assurément, et cela commence tôt, car cette interjection négative est un des premiers organisateurs de l'univers de l'enfant. Grâce au «non» de ses parents, il va pouvoir définir le cadre dans lequel il peut évoluer. Cela lui permettra de connaître ses propres limites une fois adulte, mais aussi de différer le plaisir et de gérer la frustration. Et si savoir dire non est primordial pour que vos enfants puissent se construire, c'est aussi capital pour vous!

## 3 Soyez zen

Devenez spectateur de votre vie: demandez-vous dans quelles situations et à quels moments vous auriez le choix de dire «non». Vous avez trouvé? Alors détendez-vous (au besoin pensez à des images agréables, comme le bruissement des vagues sur une plage déserte). Répétez la phrase que vous voudriez placer, prononcée de manière détendue et non agressive.

## 4 Pratiquez la visualisation positive

Pour la énième fois, votre sœur compte sur vos talents de cordon-bleu pour venir faire à manger pour ses invités (bien sûr, vous resterez en cuisine et ne profiterez pas de la soirée)? Visualisez le moment où vous lui dites «non» et imaginez que cela s'est bien passé. Pourquoi cesserait-elle de vous aimer? N'exagérez pas les conséquences de votre hypothétique refus et tenez compte de l'affection qui existe entre vous et votre sœur.

## 1 Avant tout, pensez à vous

Derrière le fait de ne pas oser dire «non» transparaît la crainte de ne pas plaire, de ne plus être aimé. Redorez votre estime! Rappelez-vous que vous êtes une personne à part entière et que vous êtes libre. Par conséquent, vous avez parfaitement le droit de refuser une requête. Osez prendre la première place et faire passer vos besoins avant ceux des autres! Vous pourriez mieux, par la suite, être disponible pour autrui.

## 2 Prononcez-le quand vous êtes seul

Nous, les êtres humains, sommes doués de parole. «Non» est un mot comme les autres, qu'il s'agit juste d'émettre grâce à notre appareil phonatoire. Osez faire sortir ce son de votre bouche, en solitaire. Rien de terrible ne se passe, n'est-ce pas?

## 5 Observez les réactions

C'est le moment de mettre en pratique. Vous dites «non» et le ciel ne vous tombe pas sur la tête pour autant. Vous constatez que vos proches acceptent votre refus et continuent de vous apprécier. De surcroît, ils vous estiment peut-être encore plus, parce que vous leur montrez ce que vous êtes prêt à accepter ou **non**.