



OUI... MAIS NON...

Ah ! Savoir dire non... ce sujet est probablement celui qui revient le plus souvent dans nos accompagnements individuels. Que ce soit dire non à sa hiérarchie, à ses équipes, à ses patients et même à ses enfants, savoir dire non quand on en a envie est une étape indispensable à l'affirmation de soi et à la prise en main de son équilibre personnel et professionnel.



QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE DE DIRE NON ?

La difficulté à dire non peut s'expliquer de plusieurs manières :

- La peur du regard des autres et de leur jugement
- La peur du conflit qui pourrait en découler
- La peur du rejet évoquée comme une des "blessures de l'âme"
- Le besoin intarissable d'être reconnu, d'être aimé

La difficulté à dire non trouve avant tout sa source dans nos **peurs** ; mais aussi dans nos **croyances limitantes**, et ces petites injonctions issues de notre enfance ("sois parfait", "sois fort", "fais plaisir", "fais des efforts", "dépêche-toi"). À l'âge adulte, ces messages deviennent des messages automatiques qui "nous parlent" à notre insu et nous font agir de manière un peu "robotisée". Ils régissent parfois notre comportement au mépris de ce qui est bon pour nous. Enfin, le manque d'estime et de confiance en soi vient souvent jouer un rôle dans la difficulté que l'on peut avoir à s'affirmer et à dire non.

ALORS, POURQUOI DIRE NON ?

On a souvent tendance à dire oui pour aider les autres, pour être apprécié, pour faire ce qui nous semble le mieux, mais on oublie souvent qu'**en disant oui aux autres, on se dit non à soi-même, à ses priorités.**

Dire non présente plusieurs avantages :



Poser des **limites**, se dire "oui" à soi



Renforcer sa **confiance en soi**



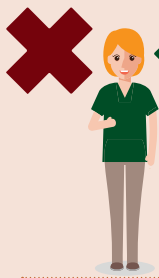
Garder le contrôle sur ses **priorités**, son agenda



Respecter l'autre en la/le traitant comme un **égal**





Baisser votre niveau de **stress**



MAIS COMMENT DIRE NON ?... QUAND CELA SEMBLE TELLEMENT PLUS FACILE DE DIRE OUI...

Vous trouverez ici quelques pistes pour essayer de dire "non" de façon adaptée. À vous de les essayer et de voir laquelle vous parle le plus :

SOLUTION	APPLICATION
 UN NON FERME SANS JUSTIFICATION	Au lieu de justifier la raison pour laquelle vous devez quitter la réunion en avance ou arriver plus tard, essayez de prévenir sans vous justifier. Votre interlocuteur n'a pas nécessairement besoin de connaître vos contraintes pour accepter votre refus :  "Ce soir, exceptionnellement je dois partir à 17h."
 OUI, MAIS ...	Si le vrai non est trop compliqué pour vous, avez-vous essayé de dire un oui sous condition afin de chercher un compromis ?  "Oui pour te rendre service mais il faudra que tu passes au cabinet ce soir, je ne peux pas me rendre à ton domicile."
 RÉPONDRE PLUS TARD	Il est parfois plus facile de dire non "à froid" que sur le moment. Proposez à votre interlocuteur d'y réfléchir et de revenir vers lui/elle plus tard. Cela vous permettra de vous demander si vous souhaitez dire oui pour les bonnes raisons et d'affûter vos arguments si vous souhaitez dire non.  "Je vais y réfléchir, reparlons-en la semaine prochaine."
 REMERCIER DE LA DEMANDE	Au lieu de vous sentir coincé(e) ou agacé(e), et si vous vous sentiez flatté(e) de cette demande ?  "Merci beaucoup d'avoir pensé à moi pour cette intervention, néanmoins je ne suis pas disponible."
 PROPOSER UNE AUTRE SOLUTION	Vous serez peut-être plus à l'aise si vous avez une alternative à proposer à votre interlocuteur ? Essayez de lui trouver une solution qui lui permettra de résoudre son problème sans vous solliciter.  "Je ne peux pas te dépanner pour ce cours, mais je peux te donner le diaporama que j'avais préparé sur le sujet."

Entraînez-vous à dire non dans des situations à faible risque, et si vous avez décidé de dire non, rappelez-vous pourquoi et tenez bon car parfois les interlocuteurs peuvent être tenaces !

ET LE COACHING DANS TOUT CELA ?

Savoir dire non se travaille en coaching individuel ou en formation. N'hésitez pas à nous contacter si vous voulez en savoir plus sur ce que nous proposons sur cette thématique. Et comme c'est vous, nous vous dirons bien sûr un grand oui !

ET VOUS, QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE DIRE NON ?