



# Apprendre à dire non Apprendre à dire oui

*" S'affirmer m'a toujours paru un des actes les plus nécessaires, les plus salutaires et les plus angoissants..." Jacques Salomé.*

## Introduction

**C**ommuniquer, être en relation est une de nos aspirations les plus profondes. Et pourtant, nous n'avons guère appris à le faire.

Nous avons plutôt appris à plaire ou à dévaloriser pour être le plus fort ou à être sur la défensive...

Apprendre à faire confiance à ce que je ressens, me définir, me positionner sans me laisser définir par l'autre, bref à m'exprimer avec sincérité, relèvent d'un héroïsme au quotidien.

Apprendre à écouter, entendre l'autre et reconnaître son expression comme étant la sienne, oser mettre en commun son point de vue et le mien relèvent tout autant d'un héroïsme au quotidien.

Sans doute, en nous exerçant dans des situations faciles, apprendrons-nous à dire "je", "non" et "oui" dans des cas plus difficiles.

De nombreux livres ont été écrits sur la communication : Gordon, Salomé, Rozenberg, D' Ansembourg.... Nous vous y renvoyons.

Tous nous disent l'importance d' acquérir une meilleure connaissance de soi et de ses besoins.

C'est ce à quoi nous ont invité les précédentes animations.

Une relation est équilibrée quand ces 4 points sont présents: demander, refuser, recevoir, donner. Donner semble nous être plus naturel.

## Objectif

⇒ Mieux comprendre comment demander, refuser, recevoir en me respectant et en respectant l'autre.

## Démarche



Petit à petit

Apprendre à dire non



Etape 1

- ◇ En nous observant, en nous regardant vivre avec quelque recul, sans nous juger, nous savons de mieux en mieux quels sont nos besoins. Nous sommes ensuite mieux armées pour arriver à dire non, à mettre nos limites dans le respect de l'autre. En ce sens, quand nous disons non à quelqu'un, nous nous disons oui à nous-mêmes.

Alors, plutôt que de dire simplement non, dans l'opposition, nous allons mettre notre attention et notre énergie dans ce à quoi nous disons oui.  
C'est la liberté que je me donne d'être moi-même qui permettra une vraie rencontre.

### Un exemple

"Non, c'est terminé, je ne fais plus le repas pour cette fête ! On abuse de moi ! "  
"Oui... j'ai besoin de repos et de calme. Je suis fatiguée par trop de soucis familiaux et préparer ce repas m'occasionne beaucoup de stress. Oui, je crains pour ma santé et je veux en prendre soin ".

J'ouvre ainsi la porte à un échange où chacun est pris en compte : "J'entends ton besoin et en même temps, j'ai un autre besoin ; qu'allons-nous faire pour prendre soin des deux et que le tien ne se fasse pas au détriment du mien ni le mien au détriment du tien ?"

### Exercice

- ◇ Pouvons-nous, ensemble, imaginer les "oui" qui pourraient se cacher derrière ces "non" et formuler une phrase qui permette à l'autre d'entendre mon besoin autant que mon refus.

"Non, je ne regarde pas la TV ce soir avec toi".

"Non, je n'irai pas à votre réunion".

"Non, je ne te prête pas la voiture".

"Non, je n'assume plus la distribution du journal".

"Non, je ne m'engage pas à garder les enfants une fois par semaine".

- ◇ A nous d'ajouter des exemples si nous le souhaitons..

Etape 2

### Apprendre à demander

- ◇ Nous sommes souvent persuadées que nous donnons alors qu'en réalité nous demandons.

Exemple :

"Je te téléphone demain" ne voudrait-il pas plutôt dire "J'ai besoin que tu me rassures sur ton moral".

Nous n'aimons pas faire des demandes claires car cela nous oblige à reconnaître nos besoins, à incarner notre demande dans l'ici et maintenant, à être modeste. De plus, nous n'aimons pas risquer un refus.



Il est plus facile de dire "J'ai besoin d'attention", plus facile encore : "Tu ne fais jamais attention à moi", que de dire : "J'aimerais que tu t'asseyes un moment près de moi pour que je puisse te raconter ma journée".

Pour qu'une demande soit entendue, il faut respecter les conditions suivantes : une demande doit être une proposition d'action concrète, réaliste, positive et négociable.

### Exercice

◇ Les demandes ci-après répondent-elles à ces conditions ?

« J'aimerais que tu me conduises à la gare aujourd'hui ».

« Je ne veux plus que tu me parles sur ce ton ».

« Si tu pouvais me respecter davantage ».

« Je voudrais que tu t'occupes des enfants beaucoup plus souvent ».

« Pourrais-tu, pour cette fois, faire le rapport à ma place ? »



Etape 3

Apprendre à recevoir

Nous ne pouvons bien recevoir que ce qui correspond à un désir, conscient ou inconscient : recevoir des idées nouvelles, des marques d'intérêt, des propositions ou des demandes. Et même dans ce cas, il nous arrive de résister.

Avons-nous un regard trop sévère sur nous-mêmes ?

Est-ce notre quête de la perfection, de l'amour absolu qui rejette le cadeau "incomplet" ?

Avons-nous peur du nouveau qui risque de nous changer, de mettre en danger nos références ?

Avons-nous besoin de distance, d'indépendance ?

Avons-nous peur d'être redevable? Avons-nous du ressentiment vis-à-vis de la personne qui donne ?

Pour que notre oui soit un vrai oui, tâchons d'y voir plus clair.

## Exercice

Chacune recherche une attention, une idée, une proposition ... qui lui aurait été faite aujourd'hui ou récemment.

Celles qui le souhaitent s'expriment :

Comment ai-je reçu ce qui m'était donné ?

Quelle est ma difficulté ?

Mon besoin ?

## ... Pour aller plus loin

### *L'HÉROÏSME AU QUOTIDIEN*

*L'héroïsme au quotidien, ce sera être capable de me redéfinir, de me repositionner, de réaffirmer mon point de vue avec ma sincérité actuelle sans me laisser entraîner par la définition que l'autre a de moi.*

*Il est important de reconnaître et d'accepter que nous sommes parfois piégés par notre propre emballement, notre enthousiasme ou nos désirs, que nous risquons de nous laisser entraîner effectivement, au-delà de nos propres limites ou de nos possibilités réelles.*

*Toute relation saine se structurera autour de ces deux positions relationnelles :*

- prendre le risque de dire oui, de s'engager, c'est-à-dire d'aller plus loin*
- prendre au contraire le risque de refuser, non pas dans une position d'opposition à l'autre, mais bien dans une position d'affirmation.*

*Vivre la vie au quotidien suppose combien d'héroïsme, de courage et de risques pour rester fidèle à soi-même, à ses engagements ou, plus simplement, pour tenter d'être congruent, c'est-à-dire maintenir un accord entre ce que je sens et ce que je vis, entre ce que je dis et ce que je fais. S'affirmer – c'est-à-dire se définir, se positionner, clarifier sa place, son rôle, sa participation, ses moyens, ses possibles ou ses limites dans une situation d'échanges face à quelqu'un – m'a toujours paru un des actes les plus nécessaires, les plus salutaires et les plus essentiels, mais aussi les plus difficiles et les plus angoissants car soumis à de multiples interrogations pernicieuses dont la plus courante est certainement : « ai-je le droit de dire cela ? N'a-t-il pas raison ? » Que d'énergie à mobiliser, que de cohérence et de constance à garder pour maintenir le respect de soi, arrêter de se laisser définir par l'autre, s'affirmer dans sa différence et maintenir son intégrité !*

*Extrait « Le courage d'être soi », Jacques Salomé,  
Editions du Relié, Gordes, 1999, pages 146-147-148-150-152-154.*

Action Chrétienne Rurale des Femmes  
A.C.R.F. – ASBL  
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse  
Tél. : 083/ 65 51 92  
Fax : 083/ 65 62 56  
Email : [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)  
Site : [www.acrf.be](http://www.acrf.be)  
[www.zestedestime.acrf.be](http://www.zestedestime.acrf.be)

