



## CLE : Oser dire non



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Apprendre à dire non** à certaines demandes
- Apprendre à le faire en toute aisance et **sans culpabiliser**.

### PRINCIPE :

Pour beaucoup de personnes, la difficulté à dire NON relève de la signification qui y est associé : c'est mal poli, c'est égoïste... on a peur de ne pas être aimé, d'être rejeté, d'être jugé, de blesser, de décevoir, de générer un conflit, etc... Pour apprendre à dire non, l'idée principale est de rester sincèrement connecté à ses propres besoins et émotions ainsi qu'à ceux de son interlocuteur. Tout réside dans la façon de le faire !

### CAS PRATIQUE :

<b>Etapes</b>	<b>Exemple personnel</b> <i>« Votre adolescent vous demande pour sortir ce soir avec ses amis, la veille d'un examen important à l'école »</i>	<b>Exemple professionnel</b> <i>« Un collègue vous demande de l'aider sur un dossier alors que vous n'avez pas le temps »</i>
<b>1 – Accueillez intérieurement</b> (en silence) votre ressenti, c'est-à-dire les <b>sentiments</b> provoqués et les <b>besoins</b> concernés	Sentiment : inquiétude  Besoins : se positionner en tant que parent responsable, faire plaisir, favoriser l'harmonie de la famille	Sentiment : embarras  Besoins : accomplir votre travail dans les délais impartis et sans pression
<b>2 – Afin de montrer de l'intérêt et de la bienveillance, reformulez :</b> - la <b>demande</b> de votre interlocuteur - les <b>besoins présumés</b> de sa demande	« Si j'entends bien, ce que tu aimerais c'est sortir ce soir avec tes amis, car tu as besoin de te changer les idées ? »	« Si j'entends bien, ce que tu aimerais c'est que je passe du temps avec toi sur ce dossier, car tu as besoin d'aide pour comprendre ? »
<b>3 – Dites NON</b> en exprimant vos sentiments et vos propres besoins, ceux auxquels vous dites OUI et ceux auxquels vous n'allez pas donner la priorité.	« Non, je ne souhaite pas que tu sortes ce soir. Je suis inquiet pour tes examens. Je serai ravi de te faire plaisir. En même temps, j'ai besoin d'être rassuré et de jouer mon rôle de parent. Cet examen est important dans ta vie. »	« Non, je ne vais pas pouvoir t'aider dans l'immédiat. Je suis dans l'embarras car je serai ravi de le faire. En même temps, j'ai besoin de finir mon travail en cours car j'ai besoin de le rendre dans les délais à mon responsable hiérarchique. »
<b>4 – Intéressez-vous</b> à ce que ressent votre interlocuteur et <b>proposez des alternatives</b> .	« Comment te sens-tu ? Qu'en penses-tu ? Serais tu d'accord d'attendre ce week-end pour sortir ? »	« Serais tu d'accord qu'on se programme un temps de travail ensemble demain ? Qu'en penses-tu ? »

### A NOTER :

Dire non à une demande ne signifie pas rejeter ou manquer de respect à son interlocuteur ; **cela signifie avant tout se dire OUI à soi-même.**

Tous les OUI prononcés à contrecœur sont toxiques car ils peuvent provoquer de la pression, du stress, des tensions, de la démotivation, du découragement, de mauvaises relations et surtout une perte d'estime et de confiance en soi.  
Astuce : utiliser le mot « mais » annule ce qui est dit précédemment alors que le « et en même temps » le complète.