

APPRENDRE À DIRE « NON »

Votre patron vous demande de rester plus tard ce soir, votre enfant veut sortir pour la troisième fois cette semaine, votre frère veut vous emprunter 100 dollars... vous souhaitez dire non, mais vous n'y arrivez pas.

Ce qui nous fait dire oui plutôt que non, c'est souvent parce que :

- ✧ On ne veut pas perdre une occasion d'affaires.
- ✧ On ne veut pas compromettre la relation.
- ✧ On a peur des représailles.
- ✧ On a peur de perdre son emploi.
- ✧ On se sent coupable et on ne veut pas blesser la personne.
- ✧ On le fait aussi par politesse, pour se simplifier la vie, pour éviter la confrontation, par culpabilité, par peur d'être critiqué, rejeté, ou par crainte de donner une mauvaise image de soi.

Voici quelques trucs pour vous entraîner à dire non

Truc 1 : Écouter sa petite voix

Lorsqu'on vous fait une demande, soyez attentif aux sentiments qui vous envahissent. Souvent, nous éprouvons un malaise, un inconfort ou nous sentons une hésitation quand une demande risque de nous placer dans une situation difficile. Quand de tels sentiments vous envahissent, posez-vous la question suivante : « Quel est le prix à payer si je dis oui à contrecœur? »

Truc 2 : Se donner un délai de réflexion

Si l'on vous fait une demande et que vous sentez l'hésitation en vous, ne répondez pas immédiatement à la demande. Dites que vous devez y réfléchir et que vous devez consulter votre agenda. Cela vous donnera le temps de peser les pour et les contre. Ceci éliminera les « J'aurais donc dû dire non ».

Vous pouvez répondre quelque chose comme : « Donne-moi un moment pour y penser. Je t'en reparle bientôt. » ou « Laisse-moi y penser et je te reviens avec ma réponse en fin de journée ou demain. » Ainsi, vous aurez le temps d'y penser vraiment, de dire oui pour les bonnes raisons ou de dire un non plus confiant.

Truc 3 : Reconnaître le besoin de l'autre

Par exemple, dire : « Tu as besoin d'un coup de main », puis exprimer votre propre besoin : « J'ai aussi un échéancier serré, si je te place en priorité, cela aura un impact sur mes autres priorités. »

Quand une personne se sent comprise, elle arrête plus facilement d'insister. Démontrer de l'empathie permet de faire passer le non plus facilement.

Dans le cas où votre patron vous fait une demande, il vaut mieux démontrer votre bonne volonté en lui proposant des solutions. Tentez de lui donner des arguments les plus concrets possible et de vous fonder sur des faits et non sur des impressions. Par exemple : « Êtes-vous d'accord pour faire attendre un peu le dossier XYZ? » ou « Avez-vous pensé à telle chose ou à telle autre? »

Si vous dites oui, vous risquez une surcharge de travail. Il faut alors vous assurer que votre patron, de son côté, accepte de revoir vos priorités.




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

Truc 4 : Ayez quelques phrases-clés pour vous entraîner

1. Dans un contexte personnel ou professionnel, vous pouvez privilégier des phrases-clés comme :
 - ✧ « Je suis vraiment désolé, mais ma réponse est non. »
 - ✧ « Je regrette, mais je préfère m'abstenir. »
 - ✧ « J'ai pris le temps d'y penser, mais je ne suis pas disponible pour l'instant. »
 - ✧ « Je suis touché que tu aies pensé à moi, mais je me dois de refuser ton invitation. »
 - ✧ « Je suis désolé, mais mon emploi du temps ne me permet pas d'ajouter des projets supplémentaires. »
2. Privilégiez l'utilisation du « Je ».

CINQ CONSEILS IMPORTANTS

1. Prenez la décision de promettre moins et de livrer plus. Il vaut mieux dire non et surprendre agréablement nos collègues et amis par la suite plutôt que de dire oui et de ne pas respecter nos promesses.
2. Il n'est pas nécessaire de justifier votre refus à moins que cela soit vraiment indispensable. Et lorsque vous le faites, ne donnez pas une explication sans fin. Soyez bref dans votre réponse.
3. Les premières fois où vous allez vous entraîner à dire non, vous allez sûrement ressentir de la culpabilité. Sachez que votre réflexe est tout à fait normal puisque dire non ne fait pas partie de votre façon de communiquer. Après quelques essais, déjà, vous serez plus confiant à dire non.
4. Demandez-vous pourquoi il est difficile de dire non pour vous. « Qu'est-ce qui est derrière votre difficulté à dire non? » Le plus souvent, c'est la peur de ne pas être aimé qui vous pousse à dire « oui ».
5. Chaque fois que vous dites non à une demande externe qui ne vous convient pas, vous dites nécessairement oui à quelque chose de plus important pour vous. Soyez conscient de cet effet bénéfique. Si vous réussissez à dire non, vous pouvez vous féliciter, car cela veut dire que vous êtes devenu votre priorité no 1 dans votre vie.

**Pour plus d'information ou pour profiter de la séance gratuite d'introduction,
communiquez avec moi au 819 682-8925.**

Carole Thériault
Coach personnel et professionnel
www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com