

communicateurs EFFICACES

5 conseils pour apprendre à dire NON

Dire NON, cela n'est pas toujours facile, mais cela s'apprend.

Si vous voulez bien gérer votre temps, établir un véritable climat de communication entre vous et les autres, vous devez vous y entraîner.

Les psychologues nous disent que ne pas savoir ou oser dire "non" est lié à une peur profondément ancrée en nous depuis notre enfance : "Si je dis non, on va moins m'aimer !".

La conséquence directe de refuser quelque chose à quelqu'un serait de perdre son affection, son amitié. Donc, pour "faire plaisir", je dis "oui".

Et c'est là où tout se gâte : le résultat de mon acceptation malgré moi sera du ressentiment. Le climat de communication sera troublé.

Voici 5 conseils pour apprendre à dire NON :

1. Écoutez attentivement la requête de l'autre, et prenez votre temps avant de donner votre réponse.

Si quelqu'un, par exemple, vous téléphone pour vous demander de l'accompagner à un rendez-vous, et que vous n'êtes pas certain d'avoir envie d'y aller, répondez simplement : "Il faut que je réfléchisse, je te rappelle dans

quelques minutes". Ne décidez qu'après avoir réfléchi.

2. Dites la vérité.

Ne vous empêtrez pas dans des excuses vaseuses, inventées à la seconde et oubliées aussitôt. Un mensonge peut avoir des conséquences bien pires sur les relations qu'un NON franc.

3. Dites "non" avec tact et ne blessez jamais.

Refuser, dire "non", n'est pas synonyme d'assommer, de faire mal. Si quelqu'un vous invite à assister à une réunion qu'il organise et que vous n'avez pas envie d'y aller, dites : "Merci d'avoir pensé à moi, mais je n'ai vraiment pas le temps !". Plutôt que : "Tes réunions me font toujours perdre du temps. Je n'y vais pas !"

4. Ne vous laissez pas embarquer dans une argumentation.

Si quelqu'un est surpris par votre refus et essaie de vous faire changer d'avis, évitez de vous lancer dans une explication compliquée du pourquoi de votre refus. Regardez la personne gentiment, souriez et redites-lui : "NON". Sinon, vous risquez de partir dans une discussion interminable qui risque de mal tourner.

5. Ne vous excusez pas.

Rien ni personne ne vous oblige à vous excuser parce que vous avez dit "non". Dire "non" est votre droit le plus absolu. Tout ce que vous faites en vous excusant, c'est de vous placer en situation d'infériorité.

**À paraître prochainement chez
[www.communicateurs-
efficaces.com](http://www.communicateurs-efficaces.com)**

Extrait de "Comment vous Débarrasser
du Stress et de l'Anxiété"

"Dites juste NON !

Voulez-vous savoir comment ? C'est
plus facile que vous ne le croyez !

– Premièrement, entraînez-vous à dire
NON. C'est un mot très important !
Dites-le aussi souvent que possible,
juste pour l'entendre sortir de votre
bouche. Dites-le à haute voix lorsque
vous êtes seul.

– Exercez-vous avec des phrases
contenant le mot NON comme : "Non, je
ne peux pas faire ça" ou "Non, je ne
veux pas y aller".

– Arrêtez de dire OUI tout le temps.
Essayez de faire une pause ou de
prendre votre respiration avant de
répondre à la demande de quelqu'un.
Vous pouvez par exemple répondre aux
demandes par : "J'ai besoin d'y
réfléchir d'abord et je te
rappellerai" ou "Laisse-moi vérifier
mon emploi du temps et je te
rappelle".

– Utilisez toute phrase avec laquelle
vous vous sentez confortable et qui
vous laisse du temps avant que vous
ne répondiez automatiquement par OUI.

– Vérifiez comment vous vous sentez
et ce que vous pensez.

(...)

La plupart de ces personnes, qui
veulent toujours plaire, pensent que
plus personne ne les aimera s'ils

arrêtent de rendre service à tout le
monde.

Les gens vous aiment pour ce que vous
êtes et non pas juste pour ce que
vous faites.

Vous méritez de prendre du temps pour
vous-même, de dire NON et de prendre
soin de vous sans vous sentir
coupable. Vous êtes capable de
changer – petit à petit !"

**Êtes-vous timide ? Si oui,
comment y remédier...**

Manquer d'assurance, de confiance en
soi, être "timide", est un handicap
considérable pour réussir sa vie.

**Les points caractéristiques des
timides sont :**

Le point le plus important est
l'analyse excessive de ses propres
réactions, la préoccupation de soi.

Cette autocritique permanente
provoque l'inhibition, le freinage
des facultés mentales et créatrices,
surtout en groupe.

Cela vous empêche de communiquer
efficacement, donc cela fausse
l'impression qu'ont les autres de
vous.

Cela vous empêche de défendre vos
droits et d'exprimer votre opinion et
votre personnalité.

Toutes ces difficultés vous empêchent
d'apprécier des moments qui auraient
dû être des moments agréables, et il
en résulte la peur de rencontrer de
nouvelles personnes, de se faire des
amis.

Une enquête, menée par le Stanford Research Institute (EU) auprès de 5.000 personnes, a montré que 80 % des gens ont été ou sont timides, et que 40 % de la population se considère comme actuellement timide.

Vous le voyez, vous n'êtes pas seul.

Le mythe de la personnalité immuable

Pour ne plus être timide, le premier pas consiste à vaincre le "mythe de la personnalité immuable". Ce mythe, profondément ancré dans notre culture, veut que nous ayons une personnalité immuable, soi-disant "naturelle", acquise dès notre naissance, ou dans la petite enfance, et qui constitue notre essence même.

Les dictons regorgent de phrases telles que "Chassez le naturel, il revient au galop". Or, les travaux de la psychologie moderne nous montrent que tout cela est un mythe. Les cas célèbres de multiples personnalités nous démontrent, si c'est nécessaire, qu'en chacun de nous le potentiel de changement existe.

Le mot "personnalité" vient de "persona", masque. La personnalité n'est qu'un masque, un rôle, et nous pouvons en changer à volonté. Nous avons bien une nature profonde, un potentiel, un acquis génétique, mais celui-ci est beaucoup plus vaste que la personnalité que nous exprimons.

Les mêmes mécanismes d'influence parentale, de suggestion, d'autosuggestion, d'habitudes qui ont créé notre personnalité, peuvent être utilisés pour la modifier.

Le plus important est d'admettre cette possibilité de changement. Sans

changement, il n'est pas de progrès possible.

Agissez !

La deuxième étape que vous devez franchir pour atteindre l'assurance et la confiance en soi, est d'agir. Lire cette newsletter est bien, mais si vous ne faites que cela, cela ne servira pas à grand chose.

Prenez l'engagement vis-à-vis de vous-même d'agir, sinon votre effort ne servira à rien.

Changez votre image de vous

Avoir confiance en quelqu'un, c'est le connaître, l'apprécier, voir ses qualités, ses côtés positifs, se fier à lui. Mais pourriez-vous avoir confiance en quelqu'un que vous critiquez tout le temps, dont vous ne voyez que les aspects négatifs, les défauts ? Certes pas.

Cette personne c'est vous. Par votre dialogue intérieur, vous remplacez les injonctions de vos parents : "Ne fais pas ci, ne fais pas ça" – "Tu aurais dû..." – "Que vont-ils penser de toi ?". Vous avez un gendarme et un critique dans votre tête. Le rôle de gendarme est la répression, le rôle de la personnalité est juste le contraire : l'expression. La répression empêche vos possibilités latentes de s'exprimer.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- Développez un pouvoir parmi 5
- 7 moyens pour augmenter votre pouvoir
- Les formules qui vendent