

Oser dire non

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Que ce soit comme parents ou enseignants, que ce soit comme enfant, il nous paraît difficile d'oser dire non, de refuser une demande ou une proposition. Même si comme enfant nous avons besoin de nous opposer, de nous affirmer ou encore, par notre refus, de tenter de convaincre l'autre de l'importance ou de la validité de notre demande. Dire non est, la plupart du temps, mal ressenti par l'autre, qui implicitement ou explicitement nous en fait le reproche. En oubliant que faire une demande c'est prendre le risque de la réponse de l'autre, sinon ce n'est plus une demande, c'est une exigence déguisée !

Comme adultes, nous avons parfois du mal à oser dire non, surtout par rapport à l'image que nous souhaitons avoir et donner de nous. Nous craignons de ne plus être aimé, d'être mal perçu, de susciter des jugements de valeur ou des réactions émotionnelles dans notre entourage proche.

Comme parents, nous nous sentons coupables de devoir frustrer, de décevoir, de ne pas entrer dans le désir ou les attentes de nos enfants. En oubliant que nous sommes là, fonction parentale essentielle, pour répondre à leurs besoins et pas nécessairement à tous leurs désirs. Et cela d'autant plus, que nos enfants sont très habiles, pour tenter de nous culpabiliser, pour déplacer sur le plan des sentiments ce qui relève de la relation : « *Tu refuses parce que tu ne m'aimes pas* », « *Si vous m'aimiez vraiment, si je comptais réellement pour vous, vous n'auriez pas hésité à dire oui à un autre que vous aimez mieux que moi ou que vous préférez...* ». En jouant ainsi sur une culpabilité latente, chez beaucoup d'entre nous, les enfants déjouent nos réponses et nous font entrer trop souvent dans leurs demandes.

Apprendre à dire non aujourd'hui est d'autant plus nécessaire et vital, que beaucoup d'enfants sont élevés dans l'ordre du désir. Très tôt leur entourage a répondu à leurs demandes, qui mêlent besoins et désirs, surtout à leurs désirs (*tout - tout de suite - sans contrepartie !*). Ce qui fait que ces enfants ont un seuil de tolérance à la frustration très bas, et leur fait ressentir tout refus comme une agression personnelle à laquelle ils répondent par des violences. Les enseignants sont confrontés quotidiennement à ce scénario bien rôdé, qui se répète sans cesse dans leur classe.

Ce qui peut nous aider comme adulte, c'est de ne pas confondre la personne et sa demande. En utilisant la visualisation externe (*prendre un objet "A", pour symboliser la demande de l'autre et un autre objet "B" pour représenter notre réponse*) : « *Quand je te dis non (montrer l'objet "B") je dis non à ta demande "A", ce n'est pas toi que je rejette* ». Car le plus souvent, l'enfant s'identifiant à sa demande, prend le refus comme un rejet de lui-même, de sa personne.

Cette utilisation, au quotidien, d'un outil communicationnel formidable, qui s'appelle la visualisation, permet d'éviter de se retrouver enfermé dans un réseau d'accusations, de mises en cause où les tentatives de justifications (*de notre refus*) d'explicitations (*de notre attitude*) seront le plus souvent vouées à l'échec, et laissent entre les protagonistes d'un échange un sentiment de malaise et de mal être.

Oser dire non, nous apprend à mieux nous définir, à mieux nous respecter, à mieux nous responsabiliser et surtout à ne pas nous laisser entraîner dans des faux "oui", qu'ensuite nous regrettons. Cette démarche nous apprend aussi à respecter l'autre, en lui permettant de mieux différencier ses besoins de ses désirs, en ne lui laissant pas croire que ses désirs sont tout puissants et qu'ils vont être comblés par ceux qui l'entourent.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Papa, maman écoutez moi vraiment". (Albin Michel).

"Charte de vie relationnelle à l'école". (Albin Michel).

"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ?". (Ed de l'Homme).