

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Société

Je ne peux pas

par Jacques Salomé.

La dénégation peut être un bon moyen de défense, le refus que l'on oppose non à l'autre mais surtout à soi-même, pour ne pas faire, pour éviter de se confronter, pour aussi ne pas affirmer clairement sa position en évitant de dire « *je ne veux pas !* ». Le « *je ne peux pas* », peut donc être un auto-saboteur redoutable, qui nous empêche de vérifier que nous avons plus de possibilités que nous ne le pensons.

« *Non vraiment je ne peux pas...* » J'ai souvent entendu cette phrase, courte, dite dans un chuchotement ou au contraire de façon plus sèche ou plus languide ou parfois même sur un ton désespéré... Comme un aveu d'impuissance face à l'impossible.

« *Non je ne peux pas accepter, je ne peux pas recevoir, je ne peux pas faire, je ne peux pas dire, je ne peux pas le faire...* »

Ce n'est pas un constat d'impuissance comme on pourrait le penser, mais plutôt une sorte d'impossibilité choisie, apparemment librement acceptée, un renoncement implicite : « *Je ne peux pas, je n'en suis pas capable, ce n'est pas possible pour moi, c'est au delà de mes forces...* »

Avec des significations aussi diverses que : « *je ne veux pas recevoir ou je ne veux pas demander, donner, refuser* ».

Autrement dit, cela ressemble à un interdit, à une censure, une obligation que l'on se donne à soi-même, prétextant un empêchement, constituant un obstacle à toute tentative d'échanges, à une action possible. Quand on sait que toute tentative de communication, de partage, de relation repose sur quatre piliers : demander, donner, recevoir ou refuser.

Nous voyons comment certaines personnes peuvent vivre en état d'auto-privation permanente, en s'abritant derrière un : « *je ne peux pas !* ».

L'interdit, l'obstacle que la personne se donne à elle-même, n'est pas toujours reconnu comme tel. Elle pourrait dire : « *je ne veux pas* », et s'affirmer ainsi plus clairement, confirmer, se positionner. « *Non ce n'est pas mon désir, ce n'est pas mon attente, ce n'est pas mon choix actuellement !* », et s'affirmer ainsi plus clairement face à l'autre.

Celui qui dit : « *je ne peux pas !* », pourrait s'interroger à quoi, à qui dit-il oui, quand il dit non de cette façon ?

Celui ou celle qui dit « *je ne peux pas* », tente en fait de dire plusieurs choses à la fois :

- *Je ne me sens pas prêt, apprivoisez-moi, respectez mon rythme ou mes peurs...*
- *Je ne peux pas recevoir votre geste, ou votre proposition, ou votre invitation car il n'est pas bon pour moi ou ne correspond pas à mon attente ou à ma sensibilité...*
- *Je ne suis pas dans cette énergie, ou je n'ai pas cette demande...*
- *Je ne peux pas, car j'ai peur d'être redevable de quelque chose si j'accepte, je crains que cela n'aille plus loin, trop loin, m'engage ou que cela me déstabilise...*

Cette expression : « *je ne peux pas* », pourrait être supprimée de notre vocabulaire, disparaître de nos références habituelles et être bénévolement remplacée par une affirmation plus nette, plus claire : « *je ne veux pas ! Je ne fais pas ce choix, je n'entre pas dans cette proposition, dans ce projet, cela ne correspond pas à mes valeurs, à ma sensibilité, à mes engagements de vie...* » Mais cela nous ferait alors rencontrer, toucher du doigt parfois douloureusement une difficulté présente chez chacun d'entre nous, le conflit entre besoin d'approbation et besoin d'affirmation...

En effet ces deux besoins importants, vitaux, ne peuvent co-habiter. Si j'ose m'affirmer (*en particulier, auprès des personnes significatives de ma vie*), je prends le risque de ne pas être approuvé ou même rejeté (*par ces mêmes personnes !*). C'est ce qui explique que l'on préfère utiliser le « *je ne peux pas* » de préférence au « *je ne veux pas* », nous éludons la confrontation avec l'autre, par un « *je ne peux pas* ». Car en nous affirmant nous craignons de ne pas avoir l'approbation de personnes chères, nous avons peur d'être jugés, rejetés ou ce que nous redoutons le plus non aimés !