FANNY RONDELET

croire-en-moi.com

Dire non

sans fermer son cœur

Tome 1

Sentir ses oui et ses non, les assumer, et rester en lien avec les autres comme avec soi-même.

© Fanny Rondelet Tous droits réservés

Sommaire

- Introduction — Pourquoi est-ce si difficile de dire non ? 3

- **PARTIE I — POURQUOI DISONS-NOUS OUI QUAND NOUS PENSONS NON ?**
  - 1 Être gentille, à quel prix ? 6
  - 2 La culpabilité : « si je dis non, je suis égoïste » 12
  - 3 À quoi est-ce que je dis oui lorsque je dis non ? 16

- **PARTIE II — APPRENDRE À ENTENDRE SON NON**
  - 4 Avant de répondre : s'écouter 22
  - 5 Besoin, désir, solution : qu'est-ce que je cherche vraiment à protéger ? 26

- **PARTIE III — DIRE NON SANS FERMER SON CŒUR**
  - 6 Un non n'a pas besoin d'être une attaque 32
  - 7 Laisser l'autre être déçu 38
  - 8 Je ne suis pas responsable de ton émotion, mais je peux en prendre soin 43

- **PARTIE IV — QUAND L'AUTRE NE RESPECTE PAS MON NON**
  - 9 « Mais pourquoi tu ne veux pas ? » : faire face à l'insistance 52
  - 10 Quand prendre soin du lien signifie prendre de la distance 60

- Conclusion — Le oui retrouvé 67

  Notes 68

INTRODUCTION

Pourquoi est-ce si difficile de dire non ?

Quelqu'un te demande quelque chose.
Serrement dans la poitrine, tension…
Ton corps dit non.
Tu t’entends répondre « oui, bien sûr ! »

Ça t'est déjà arrivé ? À moi, en tout cas, plus souvent qu'à mon tour…

Il y a quelques années, on m'a proposé des heures en plus au travail. Mon premier réflexe a été de calculer : l'argent que cela ferait entrer, comment je pourrais m'organiser, ce que ça changerait pour moi. Mon mental s'est activé, méthodique, satisfait de son petit tableau. Et puis je me suis arrêtée une seconde pour me poser une question toute simple : qu’est-ce que mon corps dit de ça ?

Et là, tout de suite : un nœud dans le ventre. Un malaise global. Mon corps avait déjà répondu, avant même que le mental ait fini son calcul.

C'est cet écart-là que ce livre veut explorer : l'écart entre ce que notre corps sait déjà et ce que notre bouche finit par dire. Pourquoi avons-nous parfois l'impression de devoir choisir entre nous respecter et prendre soin de ceux que nous aimons ? Pourquoi ce sentiment tenace qu'un non abîme forcément quelque chose ?

Je veux le dire tout de suite, pour qu'on parte du bon pied ensemble : l'objectif de ce livre n'est pas de t'apprendre à dire non davantage. Ce serait même contre-productif, une injonction de plus, empilée sur toutes celles qu'on t'a déjà mises sur les épaules (sois gentille, fais des efforts, et maintenant, en plus, ose dire non !). L'objectif, c'est d'apprendre à sentir tes oui et tes non, à les assumer, tout en restant en lien avec les autres et avec toi-même.

L’idée n’est pas non plus de s’accrocher à tout prix à un refus. Le non reste la stratégie que nous avons trouvée pour prendre soin d’un besoin. L’important n’est pas de se crisper sur ce non, mais de s’ouvrir à ce qu’il permet : nourrir un besoin. Cette attention au besoin est la base de la Communication NonViolente. C’est pourquoi dans ce livre il sera beaucoup question de ce que l’on ressent, et de ce à quoi l’on aspire : les sentiments, et les besoins. Si la Communication NonViolente ne t’est pas familière, tu peux télécharger gratuitement ICI ce petit lexique de la CNV. Cela te permettra d’avoir plus de repères notamment sur le vocabulaire des besoins.

PARTIE

I

Pourquoi disons-nous oui quand nous pensons non ?

01 Être gentille, à quel prix ?

02 La culpabilité : « si je dis non, je suis égoïste »

03 À quoi est-ce que je dis oui lorsque je dis non ?

01

CHAPITRE 1

Être gentille, à quel prix ?

Il y a beaucoup de bénéfices à être gentille. Ah oui. Tout le monde vous aime bien. Tout le monde vient vers vous pour vous demander des tas de choses. C'est chouette. On se sent utile.

Bon, c'est vrai, des fois, ça peut générer... disons... un léger stress. Interrompre une lecture de BD bien méritée pour aller chercher le portefeuille que quelqu'un a oublié, dans le dernier tiroir de la commode, sous les papiers entassés, pour l'amener vite fait à l'aéroport… ça fait jamais que quatre heures de voiture aller, quatre heures retour, mais « t'es géniale, j'ai de la chance de t'avoir ». Acheter cent kilos de pommes bio au gars du camion qui n'a rien vendu depuis ce matin, parce qu'on n'ose pas lui dire qu'on n'aime pas tant que ça les pommes, ça laisse un drôle de goût, mais ça lui fait plaisir. Se retrouver en haut d'une falaise, les chevilles entravées, le bassin ligoté dans un baudrier, le cœur prêt à exploser et les oreilles pleines de tonitruants « Allez Bébert ! Allez Bébert ! » alors qu'on rêvait d'un dimanche après-midi canapé-série, c'est très violent mais ça permet de garder son grade de « vrai-boute-en-train-non-mais-ce-Bébert-j'te-jure ». Laisser partir à la benne la collection de doudous qu'on fait depuis ses 2 ans, parce que maman dit que ça pue et que ça prend trop de place dans la chambre qui pourtant est clairement identifiée comme notre territoire à nous rien qu'à nous, c'est un brise-cœur, mais ça évite d'entendre maman crier et notre sœur de nous traiter de bébé devant ses copines. Retourner au magasin, quand on est contente d'en sortir enfin après 20 minutes de queue en caisse, pour acheter « le stylo rose ki brille pcq celui ke t'as acheté c la bonne marque ms pas la bonne couleur stp cimer jtm », ça évite une crise... à court terme... mais ça fait monter le stressomètre à l'intérieur...

Mais on est « une femme bien, heureusement que vous êtes là », « la meilleure des mamans, je t'aime, salut à toute », « quelqu'un sur qui on peut compter, oh là là », « un enfant tellement sage on a de la chance avec lui parce qu'avec son frère c'était mais tellement compliqué », « la pote la plus géniale que j'aie jamais eue, au moins je sais que toi tu seras toujours là quoi qu'il arrive ».

Sauf que non.

Au bout d'un moment, la barre de l'exigence monte, monte encore, et tout à coup, on n'est plus du tout à la hauteur. Et quand on n'est plus à la hauteur, c'est la chute. Une chute qui fait mal, parce que tout ce qu'on a fait pour mériter ce titre de « gentille », on l'a fait, au fond, parce qu'on avait peur de ne pas être aimée. Parce qu'on avait besoin de reconnaissance.

Et le jour où quelqu'un nous dit, avec le plus grand calme du monde : « Mais je t'ai pas obligée à me rendre service. Tu l'as fait parce que tu l'as voulu. Je te dois rien, moi », le pire, c'est qu'il a raison.

Si je ne me respecte pas lorsque je dis oui, c'est ma responsabilité. Et voici ce que je risque, à force : épuiser mes réserves d'énergie, demander aux autres d'assumer la responsabilité de mes besoins insatisfaits (puisque j'ai fait ça pour toi, tu peux bien faire ça pour moi), en vouloir à mes proches, m'aigrir, et pour finir, déprimer, ou verser dans le burn-out.

D'où vient cette peur de décevoir, si tenace qu'elle nous fait dire oui contre notre corps lui-même ? Je crois qu'elle plonge ses racines très loin, bien avant qu'on sache formuler une phrase. Le besoin d'appartenance est considéré comme l'un des besoins fondamentaux de l'être humain. D'un point de vue évolutif, rester relié au groupe a longtemps constitué un enjeu majeur de survie. Les recherches sur l'exclusion sociale montrent d'ailleurs combien notre cerveau reste sensible aujourd'hui encore aux signes de rejet ou de mise à l'écart[1] ... Quand on sent qu'un non risque de décevoir, de fâcher, d'éloigner quelqu'un, une part très archaïque de nous s'affole, bien avant que le mental ait le temps d'évaluer si le risque est réel.

Et puis il y a ce qu'on nous a appris, enfant, sur ce que veut dire être « gentil ». Beaucoup d'entre nous ont grandi avec l'idée, jamais dite comme ça mais parfaitement reçue, que l'amour se méritait par la conformité : l'enfant sage, qui ne dérange pas, qui rend service sans qu'on le lui demande deux fois, reçoit plus de sourires, moins de remarques, une place plus sûre dans la famille. On apprend alors, très tôt, une équation dangereuse : je suis aimée parce que je me plie, pas simplement parce que je suis. Cette équation-là ne disparaît pas à l'âge adulte. Elle se rejoue à chaque proposition qu'on nous fait, à chaque service qu'on nous demande.

Il y a une différence essentielle, ici, entre l'altruisme et le sacrifice, et je crois que c'est elle qui permet de sortir de la confusion. L'altruisme naît d'un sentiment de plénitude : j'ai suffisamment pour moi, et j'ai envie d'en faire profiter quelqu'un d'autre, sans que cela me coûte ce dont j'ai besoin. Le sacrifice, lui, naît d'un sentiment de manque : je donne ce qui me manque à moi-même, comme s'il n'y en avait pas assez pour nous deux, comme si prendre soin de l'autre supposait forcément de se retirer soi-même de l'équation. Le sacrifice porte toujours, quelque part, une facture qu'on présentera plus tard, consciemment ou non : on attendra de l'autre qu'il fasse des efforts, comme nous en avons fait, et l'on se retrouvera à la place de celui ou celle qui exige un oui... perpétuant la boucle d'un schéma relationnel basé sur la culpabilité, et la culpabilisation.
Sans parler de la facture qu'on devra payer envers nous-même, comme dans l'exemple ci-dessous.

Samia et Sophie étaient ensemble en classe de troisième. Elles partageaient alors une belle complicité. Quand elles se retrouvent dans la même promotion en faculté de biologie, elles reforment naturellement le duo qui fonctionnait si bien pendant leurs années collège, et elles prennent ensemble une colocation. Sophie, que beaucoup de gens appellent « cœur d'artichaut », alterne aventures et déconvenues amoureuses. Elle est souvent malheureuse, et trouve en Samia une amie attentionnée qui l'écoute pendant des heures. De son côté, Samia aime sincèrement Sophie, et trouve naturel de la soutenir. Mais elle a aussi beaucoup de mal à lui dire non, de peur de la décevoir ou de passer pour une mauvaise amie. Aussi s'applique-t-elle à lui rendre service de toutes les manières possibles : lui transmettre les cours qu'elle a manqués, car trop occupée avec son amoureux du moment. Aller la réconforter en pleine nuit quand elle l'entend sangloter dans son lit. Accepter de prêter son lit double quand Sophie reçoit un amoureux. Jouer la médiatrice entre Sophie et sa mère avec qui les relations sont compliquées. Prêter ses habits, son maquillage, ses bijoux, et accepter de ne pas toujours les récupérer. Rater ses cours pour réceptionner à l'appartement un colis très important commandé par son amie, partie en vacances avec un mec incroyable. Faire le ménage quand c'est le tour de Sophie parce que cette dernière n'a vraiment pas le temps de le faire. « T'es une amie en or », dit souvent Sophie. Tout en ajoutant : « Tu sais, t'es pas obligée, vraiment te force pas si ça te gonfle ! ». Et Samia de répondre : « Non, ça ne me dérange pas, on se soutient c'est normal. » … pendant qu'un poids grandit dans sa poitrine.
Le jour des 20 ans de Sophie, Samia a réservé une table pour elles deux dans un restaurant chic dont son amie lui a parlé avec des étoiles dans les yeux, comme d'un endroit qu'elle rêverait de connaître : « La fine bouche ». Elle compte lui faire une

surprise. Elle l'attend à l'appartement quand elle reçoit un coup de téléphone. C'est Sophie.

- Samia, je rentre pas ce soir, j'ai été invitée au resto par le mec le plus canon du monde ! Et devine où… ?

- À La Fine Bouche ?

- Exactement ! Comment t'as deviné ? Bon, peu importe ! J'ai un super service à te demander !

- …

- Tu sais, je suis encore avec Léo normalement, et on avait dit qu'on était en exclu, alors j'ai pas envie de lui faire de la peine, mais là je voulais surtout pas rater l'occasion, t'imagines, « La Fine Bouche » avec ce BG de compétition le jour de mes vingt ans ! C'est incroyable ! Alors j'ai dit à Léo qu'on mangeait ensemble ce soir entre filles, ça te dérange pas de me couvrir ?

- Ben tu sais quoi, en fait, si, ça me dérange.

- Mais…

- Franchement, t'abuses, j'en peux plus, en fait.

- Mais…

- C'est quand que tu me rends service, à moi ? Je fais tout pour toi, ça fait deux ans que je suis aux petits soins pour toi, toujours à te rendre service, et le jour de ton anniv' tu me lâches pour un mec que tu connais même pas, et tu me demandes de mentir à Léo, alors que j'ai réservé une table justement à « La Fine Bouche » pour nous deux !

- Mais c'est adorable, mais je savais pas ! Je savais pas, tu peux pas m'en vouloir !

- Eh ben je t'en veux justement ! J'en ai assez de me sacrifier pour toi !

- Mais tu me dis toujours que ça te dérange pas ! T'as qu'à me dire non, c'est pas compliqué, j'y peux rien, moi, si tu dis que ça te fait plaisir alors que non ! Voilà, t'as gagné, je pleure maintenant, j'ai mon mascara qui coule, je vais avoir l'air de quoi !

Sophie raccroche. Le lendemain, elle vient récupérer ses affaires pendant que Samia est en cours.

Après quelques mois de recul, Samia prend conscience des années de frustration qu'elle a accumulées sans jamais exprimer clairement ses limites. Ses oui répétés, donnés au détriment de ses propres besoins, ont nourri un ressentiment qui a fini par éclater au grand jour.

On peut retrouver ces dynamiques dans tous les espaces relationnels. Dans le couple, c'est souvent celui ou celle qui « n'arrive pas à dire non » qui se retrouve à porter la charge invisible du foyer, jusqu'à ce que la fatigue se transforme en ressentiment sourd. Entre amis, c'est la même personne qui organise, relance, s'adapte aux disponibilités de tout le monde, parce que dire non, pas cette fois, lui semble menacer l'amitié elle-même. En famille, on aide un parent vieillissant ou un frère en difficulté non pas parce qu'on est en lien avec notre envie de contribuer mais parce qu’on se sentirait coupable de faire autre chose. Au travail, on accepte la tâche en plus, le remplacement de dernière minute, le dossier urgent, parce que refuser semble mettre en jeu quelque chose de plus grand que la tâche elle-même : notre valeur.

Alors, quand est-ce qu'on prend soin de ceux qu'on aime ? Quand est-ce qu'on se rend utile, quand est-ce qu'on fait preuve de générosité ?

Pour moi, la réponse est simple : quand ça vient du cœur. Quand ça nous donne de la joie, et qu'on le fait par plaisir, depuis un véritable élan de contribution. Quand on trouve un arrangement qui nous satisfait vraiment, et pas seulement en apparence.

Ce n'est donc pas le fait de donner qui pose problème. C'est l'endroit depuis lequel je donne. Et cet endroit-là, personne ne peut le repérer à ma place : c'est à moi de sentir si je donne à partir de mon élan, ou à partir de ma peur.

Dans l’exemple de Samia et Sophie, voici un exemple de ce que cela aurait pu donner si Samia s’était reliée à son élan de cœur :

- Samia, je rentre pas ce soir, j’ai été invitée au resto par le mec le plus canon du monde ! Et devine où… ?

- À La Fine Bouche ?

- Exactement ! Comment t’as deviné ? Bon, peu importe ! J’ai un super service à te demander !

- Attends Sophie, je voudrais juste te dire ce qui se passe pour moi parce que là j'ai les boules, tu veux bien m'écouter avant de me demander ton service ?

- Ben oui, qu'est-ce qui t'arrive ?

- Je suis hyper déçue, j'avais réservé une table pour nous deux à la Fine Bouche, je voulais te faire une surprise. Du coup c'est pour ça que j'ai du mal à me réjouir pour toi.

- Oh, mais c'est adorable, mais je savais pas ! Oh là là, si j'avais su ! Oh mais j'ai pas envie de renoncer à ce rendez-vous ! Mais aussi ça me fait de la peine pour toi !

- Je te demande pas de renoncer à ton rendez-vous. Je suis triste, mais tu n'y es pour rien, je ne t'avais pas prévenue. Je vais prendre un moment pour accueillir ça et ça va aller. Tu voulais me demander quoi ?

- En fait je voulais te demander si tu pouvais dire à Léo qu'on passait la soirée ensemble... c’est qu’avec lui on avait dit qu'on était en exclu...

- Ah. Tu sais Sophie je sens que si je te disais oui ça respecterait pas mon état du moment. Je préfère vraiment te dire non, et me respecter.

- Mais je comprends, je comprends tout à fait ! Je te remercie de me répondre sincèrement. Je n'aurais pas aimé que tu te forces. Je vais trouver une solution.

Exercice

Repère, dans les prochaines 24 heures, un moment où tu dis oui presque automatiquement. Juste avant de répondre, arrête-toi une seconde et pose-toi la question : est-ce que je fais ça par élan, ou par peur de décevoir ? Tu n'as pas besoin de changer ta réponse, seulement de la sentir.

02
CHAPITRE 2

La culpabilité : « si je dis non, je suis égoïste »

Quand on a fait quelque chose qu'on interprète comme une erreur, ou qu'on s'apprête à poser une limite, à dire non, et donc, potentiellement, à décevoir quelqu'un, on a tendance à ressasser, à repasser en revue ce qu'on a fait, ou ce qu'on va faire, en comparaison de ce qu'on « devrait » faire. La culpabilité nous tient, et si on la laisse prendre les commandes, on a vite fait de perdre de vue ce qui est réellement important pour nous : nos besoins profonds.

Pour saisir cette notion de culpabilité, et la reconnaître, il est fondamental de la différencier de la notion de responsabilité.

Voici pour moi les trois différences essentielles entre la culpabilité et la responsabilité.

1. Première différence : la culpabilité nous maintient sur le plan des pensées et des jugements (« je n'aurais pas dû », « je suis nulle », « qu'est-ce qu'il va penser de moi »), quand la responsabilité nous invite à nous relier à ce que nous ressentons, et à l'accepter. À partir du moment où j'accepte que les choses se passent comme elles se passent, y compris que mon non déçoive quelqu'un, je passe sur le plan de la responsabilité : je dis oui à cette réalité, et je peux m'ouvrir à ce qu'elle me fait. Donc, en résumé, la culpabilité m’empêche d’accepter la réalité, quand la responsabilité m’y invite.

2. Deuxième différence : la culpabilité est en lien avec l'exigence, la responsabilité nous relie à l'humilité. Si je ne supporte pas l'idée d'avoir déçu quelqu'un, c'est que j'ai l'exigence de toujours faire ce qu'il faut, pour tout le monde, en même temps. Accepter que mon non ait un coût pour l'autre, et l'assumer quand même, suppose d'accueillir mes limites avec humilité, plutôt qu'avec cette exigence-là.

3. Troisième différence : la culpabilité nous tire vers la morosité, quand la responsabilité est un tremplin. Sortie du cercle infernal des pensées et des jugements sur moi, je peux regarder avec conscience de quelle manière mon choix, même inconfortable pour l'autre, est au service de quelque chose de plus grand, et me relie à la confiance. (Confiance en la capacité de l’autre personne de trouver ses propres ressources, confiance en la justesse de mon choix intérieur)

Appliqué au non, cela donne une question simple, et redoutablement efficace : puis-je supporter que quelqu'un soit déçu par mon choix, sans en conclure que j'ai mal agi ?

Il y a en réalité deux culpabilités bien distinctes, et je trouve utile de les séparer. Il y a celle qui précède le non : celle qui, avant même que nous ayons parlé, nous fait déjà répéter des excuses dans notre tête, anticiper la déception de l'autre, presque nous punir d'un refus qu'on n'a pas encore formulé. Et il y a celle qui le suit : celle qui, une fois le non prononcé, revient nous chuchoter qu'on aurait peut-être dû faire un effort, trouver un compromis, être plus disponible. La première nous empêche de dire non clairement ; la seconde nous empêche de l'assumer et de nous en remettre une fois que c'est fait.

Il existe aussi une culpabilité qu'on ne se fabrique pas soi-même, mais que l'autre nous tend, parfois sans même s'en rendre compte : « après tout ce que j'ai fait pour toi… », « je pensais pouvoir compter sur toi », « ça ne te ressemble pas de refuser ». Cette culpabilisation-là fonctionne comme un hameçon : elle ne cherche pas à être entendue, elle cherche à faire céder. La reconnaître pour ce qu'elle est, une tentative, consciente ou non, de peser sur notre décision plutôt qu'un partage sincère d'un sentiment, est déjà une manière de s'en dégager.

Lorsque nous culpabilisons après avoir dit non, cela ne signifie pas forcément que nous avons eu tort de le faire. La culpabilité peut simplement témoigner du fait que nous sommes sensibles à ce que notre refus provoque chez l’autre. Nous voyons sa déception, sa tristesse, son inquiétude ou l’impact de notre décision sur lui, et cela nous touche. Cette culpabilité mérite aussi d’être écoutée : elle nous renvoie à notre besoin de contribution, d’être utile, et parfois, elle peut nous faire prendre conscience que, si notre non était légitime, la manière dont nous l’avons exprimé a pu être brutale, ou que nous n’avons pas suffisamment pris en compte ses conséquences. Elle devient alors une porte d’entrée vers notre responsabilité. Non pas pour nous obliger à dire oui à la place du non, mais pour nous demander : « Maintenant que j’ai posé cette limite, y a-t-il quelque chose que je peux faire pour prendre soin de la relation ? » Écouter la déception de l’autre, reconnaître les conséquences de notre choix, reformuler notre refus avec davantage de douceur, chercher une autre solution ou apporter notre aide autrement sont autant de façons de prendre notre part de responsabilité sans renoncer à notre non.

Comment savoir, alors, si ma culpabilité m'indique réellement quelque chose à réparer, ou si elle ne fait que me rappeler que je ne corresponds plus à l'image de la « bonne personne » que je voulais incarner ? Voici la question que je me pose : si un ami cher avait fait exactement le même choix que moi, dans les mêmes circonstances, est-ce que je le jugerais coupable de quoi que ce soit ? Si la réponse est non, ma culpabilité ne pointe pas vers une réparation à faire, mais vers une exigence que je porte sur moi-même, et sur moi seule. Si la réponse est oui : si j'ai réellement manqué à un engagement que j'avais pris, ou blessé quelqu'un par négligence plutôt que par un choix assumé, alors ma culpabilité a quelque chose à m'apprendre, et je peux m'en servir pour ajuster, sans pour autant revenir sur mon droit d'avoir dit non.

Exercice

La prochaine fois que la culpabilité te tient après un non, applique le test de l'ami cher : si une personne que tu aimes profondément avait fait exactement le même choix, dans les mêmes circonstances, la jugerais-tu coupable de quoi que ce soit ? Note la réponse en une phrase, sans te justifier davantage.

03
CHAPITRE 3

À quoi est-ce que je dis oui lorsque je dis non ?

Passer du refus à la limite intérieure.

Revenons à mes heures supplémentaires. Après avoir senti mon corps dire non, je me suis posé une deuxième question : comment je me sens à l'idée de dire non ? Je me suis centrée, et j'ai senti un immense soulagement, une clarté, une justesse évidente. J'ai eu la certitude que ce non était non seulement à mon service, mais aussi à celui de mon entourage, de la personne à qui j'allais le dire, et de la vie tout entière.

Alors j'ai pu goûter le oui qui était derrière ce non… et me poser une troisième question : à quoi est-ce que je dis oui, quand je dis ce non ?

Quand je dis ce non, je dis oui à mes valeurs, au respect de moi-même et de mon entourage, aux engagements que j'ai pris envers moi. Je dis oui à mes besoins. Je dis oui à la vie.

Je dis oui aussi à mes limites. Une limite n'est pas d'abord une règle du genre « ça, ça ne se fait pas » ou « tu n'as pas le droit de me parler comme ça ». Une limite, c'est d'abord la connaissance de ce qui se passe en moi, et de ce que je suis disponible, ou non, à vivre, ici et maintenant.

Comment la reconnaître, concrètement, cette limite, avant qu'elle ne se manifeste par un claquement de porte ou des larmes de trop-plein ? J'ai identifié, au fil des années, cinq portes d'entrée. **Le corps**, d'abord : une crispation dans la mâchoire, un souffle qui se raccourcit, une lourdeur dans les épaules, le corps parle toujours en premier, et toujours plus tôt qu'on ne le croit. **Les émotions**, ensuite : une irritation qui monte sans raison apparente signale souvent qu'une limite a déjà été franchie, en silence, quelques minutes ou quelques jours plus tôt. **Les besoins** : quand je me sens vidée, il est utile de me demander lequel, précisément, n'est plus nourri : repos, reconnaissance, autonomie, calme ? **L'énergie disponible** : la même demande, faite un lundi matin frais et dispos ou un vendredi soir épuisé, ne rencontre pas la même personne, et c'est parfaitement légitime. Et **le contexte**, enfin : la relation, l'historique, ce qui s'est joué juste avant, tout cela colore ce que je suis prête à vivre à cet instant précis.

1 **Le corps**
2 **Les émotions**
3 **Les besoins**
4 **L'énergie disponible**
5 **Le contexte**

Parmi ces cinq portes, l’une découle de toutes les autres : les besoins. Les perceptions sensorielles et émotionnelles, envoyées par notre corps, sont comme les signaux lumineux sur un tableau de bord : ils nous indiquent où nous en sommes en termes d’énergie disponible, et qu’un ou plusieurs de nos besoins appellent à être au moins reconnus, et au mieux satisfaits. Par exemple, si j’ai besoin de calme et de sérénité, dans un contexte agité, je peux ressentir de l’irritation, de l’exaspération ou du stress. Si une demande surgit, qui remet en cause la satisfaction de mes besoins, il est important que j’aie conscience de ces derniers, pour répondre en pleine conscience de ce à quoi je dis oui.

Virginie est sous la douche, la tête couverte de mousse. Sa fille Ludmila, 14 ans, vient tambouriner à la porte en criant : « Maman, tu peux me prêter ta crème anti-rougeurs, steuplé dépêche après faut que je parte ! »

Hier, Virginie et Ludmila ont justement discuté de ces interruptions répétées. En effet, depuis quelque temps, Ludmila a pris l'habitude d'interrompre la douche de sa mère, pour lui demander tantôt le sèche-cheveux, tantôt la pince à épiler, tantôt son avis sur sa tenue. Donc hier, après être sortie de la douche, passablement exaspérée, pour déverrouiller la porte et lui passer sa crème, Virginie glissait à sa fille :

- Ludmila, quand je serai sortie de la douche j'aimerais qu'on prenne 5 minutes pour discuter.

- Oui je sais je suis chiante mais j'en avais trop besoin !

- Je n'ai pas dit que tu étais chiante, je voudrais juste qu'on prenne 5 minutes, ok ?

- Ok…

Voici en substance la teneur de la discussion qui a suivi : Virginie avait besoin de tranquillité et d'intimité quand elle prenait sa douche, elle demandait donc à sa fille de s'organiser pour ne pas la déranger. Ludmila comprenait, elle exprimait quant à elle un besoin de soutien : si sa mère voulait bien la prévenir quand elle prenait la salle de bains, et lui laisser quelques minutes pour récupérer éventuellement ce dont elle pourrait avoir besoin, ça l'aiderait à s'organiser. Complices, elles avaient « topé » joyeusement, et Virginie s'était félicitée d'avoir posé ses limites d'une manière bienveillante et créative. Sauf que là, elle est à nouveau sollicitée, toute shampouinée qu'elle est. Elle est tentée de jeter une serviette sur sa tête et de se précipiter sur la crème en question, se disant que plus vite sa fille aura ce qu'elle veut, plus vite elle retrouvera sa tranquillité. Mais elle se reprend : « Au fait, qu'est-ce qui est important pour moi ? C'est bien ma tranquillité, mais pas à court terme. Ludmila et moi on s'est mises d'accord hier. On a posé un cadre pour que tout le monde s'y retrouve. Je l'ai prévenue que je prenais la salle de bains. Je dis oui à ma tranquillité. »

- Ludmila je m'en tiens à ce qu'on s'est dit hier ma chérie. Tu pourras récupérer ta crème quand j'aurai fini ma douche.

- Oh mais j'avais oublié, maman ! ça compte pas, j'avais oublié ! Passe-moi la crème une dernière fois, la prochaine fois j'y penserai, je dois y aller, je peux pas y aller avec la tête que j'ai c'est pas possible, tu peux bien comprendre ça, non ? J'ai besoin de cette crème ! Bon, tu me la passes ou pas ?

- Non. Je finis ma douche.

Pour nourrir son besoin de tranquillité à cet instant, Virginie doit faire de profondes respirations, et se répéter : « mes besoins sont légitimes » une bonne vingtaine de fois, tandis que Ludmila insiste. Une fois la tempête passée, elles reviennent sur le sujet. Ludmila reconnaît qu'elle aurait pu s'organiser autrement, et toutes deux cherchent une solution pour faciliter les matins pressés. Une coiffeuse finit par être installée dans la chambre de Ludmila pour qu'elle y range ses affaires.

*Le **non** de Virginie a semé des **oui** : oui au respect des besoins de chacun, oui à la recherche de solutions, oui à l'acceptation des limites des unes et des autres…*

Sonia et Lucas sont les jeunes parents d'Ethan, quatre mois. Depuis quelques jours, ce dernier se réveille toutes les deux heures et réclame le sein pour se rendormir. Sonia est épuisée. Les parents de Lucas conseillent au jeune couple de laisser pleurer leur bébé dans son lit. « Il va vous mener par le bout du nez si vous commencez à céder à ses caprices ! » Mais Sonia et Lucas ne sont pas à l'aise avec cette idée. Sonia échange avec d'autres parents, ainsi qu'avec les membres d'une association d'aide à l'allaitement. Elle découvre que les réveils fréquents d'un nourrisson peuvent répondre à différents besoins : se nourrir, retrouver le contact rassurant de ses parents, se rendormir… Avec Lucas, elle réfléchit à une organisation qui permettrait de répondre aux besoins de leur bébé tout en préservant leur propre sommeil.

Ils installent alors un berceau de cododo adapté, accolé à leur lit, dans lequel Ethan dispose de son propre espace de couchage sécurisé. Quand il se réveille, Lucas essaie de le rendormir en le berçant. S'il réclame le sein, Sonia l'allaite sans se lever, puis Ethan retrouve son berceau avant qu'elle se rendorme. Cette nouvelle organisation, dans laquelle Lucas prend toute sa place, permet à Sonia de mieux se reposer. Peu à peu, elle retrouve de l'énergie.

Quant aux grands-parents, ils ne comprennent pas bien ce choix, mais Sonia et Lucas leur expliquent tranquillement qu'ils ont trouvé une solution qui leur convient et qu'ils souhaitent s'y tenir.

Dire non aux grands-parents leur a permis de dire oui aux besoins de leur enfant, sans nier leurs propres besoins. Et aussi de dire oui à leur confiance en eux, à leur capacité de faire leurs propres choix de parents, même lorsque ceux-ci ne correspondent pas aux attentes de leur entourage.

On voit donc qu'une réponse consciente à une demande est dans tous les cas enracinée dans un OUI : tu dis oui à un besoin, que tu répondes oui ou non à la demande de l'autre. Autant le faire en conscience, et de manière appropriée. On a vu plus haut que parfois, on dit oui à partir de notre besoin d'amour. Non seulement nous le faisons de manière inconsciente, et en plus, nous ne nourrissons pas ce besoin : ne pas se respecter entrave le besoin d'amour. Nous avons donc tout intérêt à rester à l'écoute de notre boussole intérieure, qui n'est autre que notre corps : émotions, sensations, c'est lui qui nous met sur la voie de nos besoins, de nos oui intérieurs.

Exercices

Choisis une situation, passée ou en cours, où tu sens que tu es allée au-delà de ta limite. Repasse-la à travers les cinq portes d'entrée : qu'a dit ton corps ? quelle émotion est montée ? quel besoin criait ? quelle était ton énergie ce jour-là ? quel était le contexte ? Prends ensuite plusieurs grandes respirations, en te répétant le besoin que tu as identifié (j’avais besoin de...). Si des émotions surviennent, prends juste le temps de les accueillir.

Souviens-toi d’un non récent que tu as posé.
En te reliant aux cinq portes, (contexte, messages du corps, émotions, énergie disponible, besoins), identifie le besoin le plus important dont tu as pris soin en posant ce non.
Prends le temps de conscientiser le oui qui était à la racine de ton non : en disant non, j’ai pris soin de...

PARTIE

II

Apprendre à entendre son non

04 Avant de répondre : s'écouter

05 Besoin, désir, solution : qu'est-ce que je cherche vraiment à protéger ?

04

CHAPITRE 4

Avant de répondre : s'écouter

La demande arrive. Le réflexe, presque toujours, c'est de répondre tout de suite, parce qu'on nous a appris que faire attendre quelqu'un, c'est presque impoli, et que « je réfléchis » sonne comme une esquive.

Et pourtant, entre la demande et la réponse, il y a une respiration. Entre la vivre amplement et en conscience, ou l’escamoter, nous avons le choix.

Il ne tient qu’à nous de rendre cette respiration légitime. Aujourd’hui, à l’heure du tout numérique, on peut envoyer des mails professionnels le dimanche, ou à une heure du matin, on s’habitue à se faire livrer chez soi en 12 h, les enfants scolarisés ont des devoirs à rendre du jour pour le lendemain, on ne supporte plus la moindre attente.

Et si on reprenait le pouvoir sur ce rythme effréné, au moins dans cet intervalle entre la demande et la réponse ?

Le temps de revenir à soi, avec ces quatre questions...

1 **Comment je me sens avec l'idée de dire oui à cette demande ?**

Pas ce que j'en pense. Ce que je sens. Dans le ventre, la poitrine, les épaules. L’idée provoque-t-elle une tension, un serrement, ou au contraire une détente ?

2 **Comment je me sens à l'idée de dire non ?**

Souvent, c'est là que le soulagement pointe le bout de son nez, même s'il est aussitôt suivi par le mental qui recommence à pédaler : qu'est-ce qu'on va penser de moi, comment je vais me justifier… que provoque en moi cet affolement du mental ? Puis-je revenir à la sensation ?

3 **Ce que je ressens vient-il d'une peur, d'une obligation, ou d'un élan ?**

Le mental sait très bien déguiser une peur en obligation morale. Puis-je tout simplement accueillir la peur derrière cette obligation ?

4 **Ai-je besoin de temps avant de répondre ?**

Rien n'oblige à répondre dans la seconde. « Je te réponds demain » est une phrase complète, et parfaitement légitime.

Le corps ne se négocie pas comme un raisonnement. Il ne fonctionne pas à l'argument, mais à la sensation. C'est pour cela qu’il est judicieux de commencer par l'écouter, avant même de commencer à réfléchir : le mental arrivera toujours à temps pour peser le pour et le contre, mais si on ne l'a pas laissé parler en premier, le corps, lui, aura déjà été mis en minorité.

Je te propose de faire de ces quatre questions un outil que tu gardes à portée de main tout au long de ce livre, sur un post-it, dans un carnet, ou simplement dans un coin de ta tête. Tu les retrouveras, sous des formes différentes, dans presque tous les chapitres qui suivent : elles sont le socle sur lequel tout le reste se construit.

Avant de savoir comment formuler un non bienveillant (partie III), avant de savoir tenir un non face à l'insistance (partie IV), il y a toujours ce premier geste, minuscule et décisif : s'arrêter, une seconde, et se demander ce qui se passe vraiment à l'intérieur, comme Julie dans l’exemple suivant :

Depuis un mois, Julie échange sur WhatsApp avec CœurNomade. Les conversations sont agréables, touchantes parfois. Julie reçoit une réelle attention de cette personne, un réconfort bienvenu dans un moment où elle se sent souvent seule.

Ce mardi matin, alors qu'elle s'apprête à se rendre au travail, une notification l'incite à vérifier son téléphone en montant dans la voiture. C'est CœurNomade : il lui a laissé un vocal.

« Salut Julie, c'est CœurNomade. Écoute, je suis un peu gêné de te demander ça. D'habitude, je ne demande jamais rien à personne, mais on commence à se connaître un peu et j'ai vraiment confiance en toi… Je suis vraiment dans une situation compliquée… J'ai eu une grosse dépense imprévue et là, je suis complètement coincé jusqu'à la fin du mois… il me manque 150 euros. Je sais que c'est beaucoup, mais je me suis dit que je pouvais peut-être t'en parler, parce que j'ai senti qu'on avait un bon feeling tous les deux… Bien sûr, je te rembourserai dès que possible. Enfin voilà… je comprendrais que tu hésites, mais franchement, ça me sortirait d'une sacrée galère… Dis-moi ce que tu en penses. Et merci de m'avoir écouté. »

Julie se sent immédiatement mal à l'aise. Elle prend quelques secondes pour écouter ce que dit son corps : stress, tension dans les membres… à l'idée de dire oui ? Panique, peur de l'engrenage. À l'idée de dire non ? Soulagement, et aussi culpabilité : « Et si CœurNomade est vraiment dans le besoin ? Est-ce que je suis égoïste de refuser ? Et s'il pense que je n'ai pas de cœur ? » Ces pensées se nouent dans sa gorge. Puis, après une profonde respiration, elle se pose la question : « Est-ce que je suis obligée de répondre là, tout de suite ? » Elle se rend à l'évidence : non. Elle peut aller au travail sans se mettre en retard et reporter sa décision à un moment où elle sera totalement disponible.

Le soir, installée sur son canapé avec un thé bien chaud, elle prend à nouveau le temps de se centrer. Dire oui ? Panique, stress, tension. Dire non ? Soulagement d'une partie d'elle, peur d'être jugée d'une autre. Elle accueille ses sensations. Elle réalise que si elle donne de l'argent à CœurNomade, ce n'est pas depuis l'élan de son cœur, mais depuis la peur d'être rejetée. « Donc ça veut dire que j'attendrai qu'il m'apprécie en retour de mon geste ! » se dit-elle.

« Je me rends compte que ce qui me pousse à accepter, ce n’est pas tant l’envie de l’aider que la peur de perdre son affection ! »
Elle se concentre sur cette notion de sécurité affective et liste toutes les manières possibles de la nourrir. Elle pense aux amis qu’elle peut appeler, aux activités qui lui font du bien, à toutes ces occasions de créer du lien qu’elle néglige parfois. Peu à peu, elle sent qu’elle n’a pas besoin de cette relation à tout prix pour nourrir son besoin de sécurité affective. Puis elle est prise d’un élan de joie : « J’ai plein de manières de me sécuriser affectivement. C’est la même chose pour lui, il pourra certainement trouver d’autres manières de se sécuriser financièrement ! »
Totalement tranquillisée, elle écrit : « Salut CœurNomade, je suis touchée par ce que tu traverses. Je ne souhaite pas t’envoyer les 150 euros. Si tu veux, on réfléchit ensemble à d’autres manières de trouver cet argent. »
Elle n’est pas certaine que sa réponse sera bien accueillie. Mais elle est sereine et en accord avec elle-même.

Exercice

Note les quatre questions de la page 22 sur un post-it, ou dans les notes de ton téléphone. À la prochaine demande qui arrive, avant de répondre, prends quelques minutes pour les parcourir dans l'ordre. Savoure de t’accorder un temps avant de répondre.

05

CHAPITRE 5

Besoin, désir, solution : qu'est-ce que je cherche vraiment à protéger ?

Il y a une distinction qui change tout, et que la communication non violente m'a offerte : je peux refuser une solution proposée par quelqu'un, tout en étant attentive à son besoin.

« Non, je ne peux pas t'emmener » n'est pas : « je me fiche de ton besoin de voir tes amis ».

Cette distinction change complètement la manière de vivre le non, dans les deux sens : elle m'évite de croire que je trahis quelqu'un chaque fois que je refuse un moyen précis, et elle m'aide à entendre ce qui se cache, chez l'autre, derrière une demande à laquelle je réponds par la négative.

Prenons un exemple que j'ai souvent croisé, avec des ados : « Je ne veux pas que tu fréquentes ces jeunes-là, tu ne sors pas ce soir, un point c'est tout. » Cette limite-là, posée comme une interdiction, n'écoute ni le besoin de reconnaissance de l'adolescent (juger ses amis, c'est le juger lui-même), ni son besoin de liberté. Elle a de fortes chances de produire non pas de la coopération, mais de la résistance et de la transgression : une transgression que l'ado ne s'appropriera même pas vraiment, puisqu'il agira probablement en réaction à l’interdiction, et non pas à partir de son élan.

On peut exprimer la même limite autrement, en se reliant d'abord au besoin : « Dis-moi, ça représente quoi pour toi, cette soirée ? Qu'est-ce que tu as envie de vivre ? », puis en exprimant le sien : « Je sais que certains de tes amis fument. Je suis inquiète, et j'ai besoin d'être rassurée que tu prends soin de toi. » La demande de solution reste peut-être la même : un engagement, une heure de retour… mais elle n'est plus assise sur l'interdiction sans appel : elle est reliée aux besoins des deux personnes.

Sur cette question du non posé avec les adolescents, tu peux lire cet article de mon blog, intitulé Adolescents, comment poser le cadre.

Être clairs sur nos besoins et ouverts sur les solutions pour les satisfaire permet plus de souplesse dans nos relations

Témoignage d’Octavio : j’ai prévu de ranger et de faire du ménage. Ma fille me demande d’aller chercher sa pote. Je sens que ça ne joue pas : j’aimerais lui rendre service mais je n’ai pas envie de me dépêcher d’aller chercher sa copine et de faire le ménage à la va-vite, c’est une question de respect de mon rythme. Je le lui dis. Elle me propose de faire le ménage pendant que je vais chercher sa pote. Je sens tout de suite que ça se détend à l’intérieur : ça me va. Je me sens soutenu dans mon élan à rendre service, et pris en compte dans mon besoin de respecter mon rythme.

L'image que j'utilise dans mes formations pour transmettre cette notion est celle de la fleur. Le cœur de la fleur représente le besoin. Ce cœur n'est pas négociable. Les pétales représentent les solutions pour nourrir ce besoin. Pour un besoin, il existe une multitude de solutions. Les pétales sont amovibles, interchangeables, négociables… donc il n'est pas question que le cœur de la fleur tombe et soit remis en question. Les pétales peuvent tomber, d'autres pousseront. Il s'agit d'être bien accroché à ses besoins, et le plus créatif possible sur les solutions : c'est ce qui permettra au dialogue de se déployer dans le respect de chacun·e.



Je peux dire non à la forme précise qu'on me propose, tout en disant, si je le sens juste : « j'entends que tu as besoin de te sentir soutenu, et ça, ça me touche, même si je ne peux pas t'aider de cette manière-là aujourd'hui. » Cette posture change la tonalité de l'échange : en refusant la solution proposée, je ne nie pas le besoin de l'autre, à qui il reste alors la possibilité de trouver une autre alternative ailleurs, ou avec moi, sous une autre forme.

Il y a un piège, à ce stade, qu'il vaut la peine de nommer : parfois, ce n'est plus mon besoin que je défends, c'est ma position. Le non devient une place à tenir coûte que coûte, et je m'y accroche moins pour me respecter que pour avoir raison. La nuance est subtile, mais elle change tout : un besoin cherche à se nourrir, une position cherche à gagner. Quand je sens que je me durcis, que je répète mon non avec de plus en plus de fermeté sans plus vraiment écouter ce qui se joue en face, une question m'aide à retrouver le fil : est-ce que je maintiens ce non parce qu'il est toujours juste pour moi, ou parce que je me suis braquée face à l'insistance de l'autre ?

Si je souhaite prendre soin du lien, je peux alors revenir à ce à quoi je dis oui, le besoin, le cœur de la fleur, ce qui est réellement important pour moi. Ensuite, je peux m’intéresser au besoin exprimé derrière la demande de l’autre personne, et le reformuler. Cette connexion aux besoins en présence aboutit à une solution respectueuse de chacun, comme dans cet exemple :

Elsa téléphone à sa sœur Camille pour lui demander de garder ses enfants, pour qu'elle puisse partir en week-end avec son compagnon.

-Écoute je suis désolée mais ça va pas le faire, je suis trop épuisée par ma semaine, dit Camille.

-Franchement c'est la première fois que je te demande un service, moi je t'aide sans arrêt !

-Bon, c'est pas une demande en fait, j'ai même pas le choix !

-Mais si, bien sûr que tu as le choix, mais...

-Alors c'est non, et c'est tout.

Après avoir raccroché, Camille prend conscience qu'elle s'est durcie à partir du moment où Elsa a cherché à la culpabiliser, et qu'elle cherchait, avec son non, à lui prouver qu'elle était libre de ses choix. Elle se pose la question de ce qui est le plus important pour elle : avoir raison, ou prendre soin du lien avec sa sœur ?

En prenant le temps de s'écouter, elle se rend compte que son besoin de repos est réel, et qu'elle ne se sent pas de consacrer un week-end entier à ses neveux. Mais envisager une demi-journée avec eux reste léger pour elle.

Elle rappelle Elsa, et lui demande :

-Est-ce que c'est important pour toi de prendre un moment avec Thierry ? Tu as besoin d'une bonne respiration, c'est ça ?

-Oui, répond Elsa. Je suis tellement en stress en ce moment. Je voudrais me ressourcer, et retrouver mon chéri tranquillement... Mais je ne veux pas te forcer non plus, si tu es fatiguée.

-Oui, je suis fatiguée, j'ai envie de me reposer, et j'ai aussi envie de te soutenir. Je peux me libérer samedi jusqu'à 14 h pour être avec tes enfants. Veux-tu que je t'aide à trouver quelqu'un d'autre pour la fin du week-end ?

Exercices

Prends une situation actuelle où on te demande quelque chose que tu hésites à accepter. Dessine une fleur, même sommairement. Au cœur, écris le besoin qui compte vraiment pour toi dans cette situation. Sur chaque pétale, note une solution possible, la demande initiale n'étant qu'une parmi d'autres.

Fais le point sur ton élan à coopérer avec ton entourage.
Y a-t-il une situation récente dans laquelle tu t’es accroché·e à un pétale, plutôt que de t’ancrer au cœur de la fleur ? Parviendrais-tu à identifier ce qui contribue à te braquer, et ce qui au contraire t’aide à rester ouvert·e quant aux solutions ? (Dans l’exemple p.26, c’est la tentative de culpabilisation de sa sœur qui a contribué à braquer Camille)

PARTIE

III

Dire non sans fermer son cœur

06 Un non n'a pas besoin d'être une attaque

07 Laisser l'autre être déçu

08 Je ne suis pas responsable de ton émotion, mais je peux en prendre soin

06

CHAPITRE 6

Un non n'a pas besoin d'être une attaque

Il y a, je crois, trois façons de dire non.

1. Le non agressif, d'abord, celui qui rejette la responsabilité du refus sur l'autre : « Et puis quoi encore ? J'ai déjà fait cette tâche la semaine dernière, y'a pas écrit bonne poire, ici ! » En faisant cela, on accuse presque la personne de nous avoir fait une demande, et on ne facilite pas la transparence de la relation : la prochaine fois, elle risque de s'organiser dans notre dos, plutôt que de nous consulter. Il est proche de ce que j'appelle le non fermé, qui est moins agressif, mais qui est sans appel et sans souplesse : on dit non à la demande de l'autre, mais aussi à son besoin. « C'est non un point c'est tout. »

2. Le non fuyant qui biaise avec de faux prétextes : « Euh… en fait, je sais pas, j'ai des choses à faire, peut-être, mais ça m'étonnerait… » Ce non-là ne contribue pas non plus à la clarté de la relation : si l'autre s'appuie sur notre flottement pour insister, on risque de finir par répondre oui à une demande à laquelle on voulait dire non, et d'en vouloir ensuite à cette personne.

3. Le non assumé, enfin, celui qui porte la responsabilité du choix, qui prend en compte le besoin de l'autre, et ce à quoi on dit oui à la place : « Je comprends que tu as besoin de soutien. De mon côté j'ai à cœur de préserver mon énergie, ce soir j'ai besoin de récupérer. Je choisis de te dire non. Veux-tu que je t'aide à trouver une autre option ? » Cette posture permet de la clarté et de l'ouverture.

Voici, pour chacune de ces trois postures, une illustration, et une exploration des racines qui la sous-tendent :

Le non agressif

Depuis dix ans, Martine est bénévole dans une association qui organise des événements culturels dans son village. Elle donne beaucoup de son temps et a souvent le sentiment que les autres membres du bureau se reposent sur elle. Une grosse partie de sa vie est consacrée à ce bénévolat, et Martine ressent souvent de la frustration, car elle a l'impression d'être la seule à se dévouer à ce point. Quand un tableau de répartition des tâches circule par mail et reste vide pendant des semaines, elle finit par inscrire son nom sous de nombreuses tâches. Lors de la plupart des événements, elle se retrouve donc à appeler des partenaires, faire des kilomètres en voiture pour coller des affiches, faire plusieurs gâteaux, installer les stands, tenir la buvette, puis désinstaller. Il lui faut chaque fois plusieurs semaines pour récupérer.
Un soir, pendant une réunion de préparation du festival, la présidente de l'association demande qui peut se charger de contacter les commerçants pour obtenir des lots pour la tombola.

Martine sent une colère monter en elle. Elle explose :

« Ah non, alors là, certainement pas ! Vous pouvez toujours courir ! J'en fais déjà bien assez comme ça ! Vous me prenez pour une bête de somme ou quoi ? Faut pas exagérer, au bout d'un moment ça suffit ! »

Un silence gêné suit sa réponse. La présidente ne désignait pourtant personne. Elle posait simplement une question à l'ensemble du groupe.
Martine a accumulé tellement de frustration au fil des années qu'elle perçoit désormais chaque nouvelle demande comme une exigence. Derrière sa colère se cache un besoin de reconnaissance, mais aussi de liberté : elle aimerait pouvoir choisir ce qu'elle donne à l'association, sans avoir l'impression que son engagement l'oblige à tout accepter.

Le non agressif montre que la demande est perçue comme une exigence, voire comme une attaque. La nécessité de « sortir l'artillerie lourde » dès qu'on nous fait une demande pourrait venir d'une blessure intérieure : on a sans doute été trop souvent contraint·e de rendre service lorsque nous étions enfant, et le levier de la culpabilité a peut-être été utilisé à tour de bras[2].
Dans ce cas, nous n'avons donc pas appris à considérer la liberté de choix comme légitime. Ressentir cette envie de faire à notre guise nous faisait culpabiliser.. Nous ne pouvions pas nous appuyer sur nos besoins, considérés comme illégitimes par la culpabilisation, pour exprimer ne serait-ce qu'une réserve. Ce schéma nous a déconnectés du plaisir de contribuer, puisque nous n'avons pas pu l'expérimenter. En effet, comment ressentir l'élan du cœur quand il n'y a qu'un choix possible ? Dès lors, toute demande est une attaque à la liberté de choix, et la culpabilisation est un système de défense qu'on a fini par s'approprier. On va répondre à l'attaque par l'attaque : une demande est identifiée d'emblée comme une tentative de culpabilisation, on y répond par de la culpabilisation. « Tu exagères de me demander ça, non mais quel culot ! »
Un peu moins agressif, le non fermé pourrait venir d'une protection. C'est un non qui va nous empêcher d'écouter ce que vit l'autre personne à travers sa demande, comme si le simple fait d'écouter son besoin risquait de nous faire oublier le nôtre. Ce non, je l'entends souvent surgir dans les magasins, de la part de parents dont les enfants n'ont même pas formulé une demande :
« Regarde, maman, comme il est joli le poupon !
-Non, j'ai dit que je n'achetais rien ! »
Il s'inscrit dans la croyance que les rapports humains sont toujours des rapports de force, et qu'il y a toujours un gagnant et un perdant.

Le non fuyant

Yanis est en quatrième. Depuis la rentrée, son camarade Hugo lui demande régulièrement de lui envoyer ses devoirs. Au début, Yanis acceptait avec plaisir, mais là il commence à en avoir assez. Il passe du temps à travailler pendant qu'Hugo se contente de recopier ses réponses.

Un jeudi, Hugo lui envoie un message : « Tu pourras m'envoyer les exercices de maths ce soir ? »

Yanis soupire. Il n'a aucune envie de le faire, mais il redoute qu'Hugo se moque de lui ou cesse de lui parler s'il refuse. Il répond : « Je sais pas si je pourrai, je vais peut-être chez ma grand-mère. »

Le soir, Hugo le relance. Yanis laisse son téléphone de côté, puis finit par écrire qu'il a oublié son cahier au collège. Il passe le reste de la soirée à surveiller les notifications, craignant que son mensonge soit découvert.

En cherchant à éviter un refus qui lui paraît trop difficile à exprimer, Yanis se retrouve dans une situation encore plus inconfortable. Il préserve la relation en apparence, mais au prix de sa tranquillité et de son authenticité.

Le non fuyant peut également prendre ses racines dans la culpabilité. On perçoit qu'on n'est pas emballé par la proposition, mais on n'ose pas l'assumer. À l'idée de refuser, on se sent déjà coupable : « Je vais le décevoir », « Elle va penser que je suis égoïste », « Je n'ai quand même pas de bonne raison de dire non… » Comme si notre besoin de repos, de liberté ou simplement de faire autre chose ne suffisait pas à justifier notre choix. Alors, plutôt que de risquer de décevoir l'autre en exprimant clairement notre refus, on cherche une excuse qui nous permettra de dire non sans avoir l'impression d'être une mauvaise personne.

Cette difficulté à reconnaître nos besoins comme légitimes peut parfois trouver son origine dans l'enfance, notamment lorsque nos refus ou nos besoins d'autonomie étaient peu accueillis par les adultes qui nous entouraient. La fuite, le prétexte ou parfois le mensonge ont alors pu devenir des stratégies de protection : lorsqu'exprimer directement son désaccord était difficile, contourner la demande pouvait constituer une manière de préserver un espace de liberté[3]. À l'âge adulte, ces stratégies peuvent continuer à se manifester, même lorsque nous disposons désormais de la liberté de dire non.

Pour sortir des schémas décrits ci-dessus, il s'agira d'aller à la rencontre, en délicatesse, de nos tensions intérieures, et peut-être qu'à cette occasion nous aurons la chance d'accueillir notre enfant intérieur, ses frustrations, ses tristesses.

Le non assumé

Farid est maraîcher. Chaque samedi matin, il vend ses légumes sur le marché. Depuis quelques semaines, un restaurateur lui demande de lui réserver une partie de sa récolte à un prix inférieur à celui qu'il pratique habituellement.
Ce matin-là, le restaurateur revient à la charge : « Alors, pour les tomates, tu me fais un prix si je t'en prends vingt kilos ? »
Farid apprécie ce client, qui lui achète régulièrement des légumes. Mais ses marges sont déjà serrées, et il tient à pouvoir vivre correctement de son travail.
« Je comprends que t'aies envie de limiter tes dépenses, mais pour moi, ce prix, c'est ce dont j'ai besoin pour vivre dignement de mon travail, donc non je vais pas baisser mon prix. Par contre, je peux te proposer des tomates un peu moins jolies, mais très bonnes, à un tarif réduit. Ça t'intéresse ? »

Le non assumé est celui d'une personne qui a confiance en la légitimité de ses élans et besoins, soit parce que ces derniers ont été identifiés et reconnus pendant l'enfance[4], soit parce qu'un travail d'appropriation a été fait. Dès lors, le non surgit d'une écoute sensible, avec la confiance qu'il est au service de la situation, du moment qu'il respecte les élans présents. Reprendre contact avec ses sensations, ses émotions et ses élans permet d'apprivoiser puis d'intégrer le caractère légitime et incontournable de nos besoins. Cela permet également d'ouvrir, comme une évidence, cet intervalle de respiration entre la demande et la réponse, indispensable pour aller chercher un espace paisible à partir duquel nos véritables élans sont perceptibles, au-delà des schémas relationnels installés.
Depuis cet espace, on perçoit combien le besoin de contribuer est important pour nous. Nous avons à cœur de nous respecter, mais aussi d'accueillir l'autre dans sa réalité, et de contribuer à son bien-être. (Il est important de discerner le besoin de contribution du besoin d'être aimé. Le besoin de contribution se manifeste par un véritable élan de soutien, le besoin d'être aimé anime plutôt une peur du rejet)

On peut donc, dans le même mouvement, dire non et exprimer sa frustration de ne pas répondre positivement, ou proposer autre chose, si on en ressent l'élan : « Je choisis de te dire non, je suis vraiment fatiguée, et j'ai besoin de prendre soin de moi. En même temps, je suis frustrée, car j'aime prendre soin des autres aussi. As-tu besoin de soutien pour trouver une autre solution ? »

Un non peut être exprimé avec bienveillance dès lors qu'on est au clair sur le fait qu'il est au service des uns et des autres, et qu'on le formule d'une manière qui respecte l’interlocuteur. Cela ne veut pas dire qu'on est responsable de la manière dont il sera accueilli, j'y reviendrai.

Exercices

Quels genres de non as-tu reçus quand tu étais enfant ? qu’ont-ils stimulé chez toi ?
Si ces questions te mettent en lien avec ton enfant intérieur, prends le temps d’accueillir ce que ça réveille chez lui.
Aujourd’hui, est-ce que les non que tu prononces ressemblent
à ceux que tu as reçus ?

Repense à un non récent que tu regrettes dans sa forme. Identifie s'il était agressif, hésitant, ou assumé. Réécris-le en version assumée, avec la structure : je choisis de..., parce que j'ai besoin de...

07

CHAPITRE 7

Laisser l'autre être déçu

Savoir prononcer non n'est finalement pas le plus difficile. Le plus difficile, c'est souvent ce qui vient après.

Il est vexé. Elle pleure. Il insiste. Elle ne me parle plus pendant plusieurs minutes, ou plusieurs heures. On me trouve égoïste. Et j'ai envie de revenir sur mon non, simplement pour que cette tension disparaisse.

Voici quatre étapes qui m'aident, dans ces moments-là.

1. Étape 1 : comment supporter la situation. Prendre de la distance, et cesser de prendre le mécontentement de l'autre contre soi. Si j'imagine que quelqu'un « me fait la tête » parce que je lui ai dit non, je risque de vouloir le convaincre à toute force que j'ai eu raison, en me justifiant, en faisant la liste de toutes les fois où j'ai dit oui, ce qui creuse un peu plus le fossé entre nous. Si j'accepte simplement qu'il est déçu, et qu'il a besoin de digérer mon refus, je deviens beaucoup plus disponible, et j'ai moins de peine à supporter son silence.

2. Étape 2 : comment interpréter cette déception. Toute émotion est liée à un besoin, satisfait ou insatisfait, et non à une situation donnée, même si la situation, en tant que stimulus, réveille l'émotion. Mon refus n'est pas la cause de la déception de l'autre : il est l'occasion qui révèle qu'un besoin, chez lui, n'est pas nourri en cet instant. J’essaie de m’y connecter.

3. Étape 3 : comment accueillir le mécontentement. Si la déception de l'autre fait remonter chez moi de la colère ou de la tristesse, la première chose à accueillir, c'est mon propre état intérieur, avant d'interférer avec lui. Ensuite, je peux l'accueillir lui, verbalement ou en silence, suivant sa tolérance à l'empathie verbale[5]. Certaines personnes ne supportent pas d'être reformulées dans leur souffrance, il vaut mieux alors leur offrir une présence silencieuse.

4. Étape 4 : Rester dans l’ouverture. Après les étapes précédentes, peut-être que quelque chose s’est finalement détendu à l’intérieur de moi à l’idée d’accéder à la demande qui m’est faite, et que finalement, la réticence a laissé la place à l’élan ? Sinon, je peux ouvrir sur une alternative créative et concrète. Verbaliser que je laisse la personne digérer le refus, ou apporter une proposition concrète.

Transposons ces quatre étapes à quelques scènes, à titre d’exemples :

EN COUPLE

En couple, mon conjoint me propose une sortie que je refuse, parce que je suis épuisée. Il se referme, répond par monosyllabes pendant la soirée. Étape 1 : je résiste à l'envie de justifier mon refus une troisième fois, ou de lui rappeler toutes les fois où j'ai dit oui. Je me dis simplement : il est déçu, il a besoin d'un moment pour digérer. Étape 2 : sa fermeture ne me dit rien de mal sur mon choix ; elle me dit qu'un besoin chez lui, de proximité, de projets partagés, n'est pas nourri ce soir. Étape 3 : je peux, une fois mon propre inconfort accueilli, lui dire simplement : « j'ai l'impression que t'es déçu, et ça me touche. » Étape 4: J’ouvre une piste concrète : « Je reste dispo si t'as envie d'en parler », sans chercher à faire disparaître sa déception.

AVEC UNE AMIE

Avec une amie, je décline une invitation à un anniversaire pour la troisième fois d'affilée, faute d'énergie sociale. Elle m'envoie un message sec : « ok, je vois. » Étape 1 : je ne me précipite pas pour la rassurer à tout prix : je me dis qu'elle est peut-être blessée, et qu'elle a le droit de l'être, sans que cela signifie que j'ai eu tort. Étape 2 : sa sécheresse parle probablement d'un besoin de lien, ou de la peur d'être moins importante pour moi que je ne le suis pour elle. Étape 3 : je peux lui répondre, une fois mon propre malaise accueilli, en nommant ce que je perçois et ce qui reste vrai pour moi : « j'entends que ça te touche, peut-être que tu aimerais être rassurée que je tiens à toi ? là, je n'ai simplement pas l'énergie sociale, ce n'est pas contre toi. » Étape 4 : Je propose une ouverture : « je ne vais pas changer d’avis, mais je suis d’accord pour t’écouter. Tu veux qu’on s’appelle maintenant ? »

AVEC UN COLLÈGUE

Avec un collègue, je refuse de prendre en charge un dossier supplémentaire. Il hausse le ton, insinue que je ne joue pas collectif. Étape 1 : je me concentre sur ma respiration pour éviter de me lancer dans une justification interminable de ma charge de travail, et je reste à l'écoute du besoin qui a motivé mon refus. Étape 2 : j'essaie de me relier à lui : son agacement parle probablement d'un besoin de soutien, ou de la peur de porter seul une surcharge. Étape 3 : je verbalise ce que je perçois de lui, et je lui fais part de mes limites « j’imagine que ça te met sous pression, et ça me touche. J'ai à cœur de respecter mon énergie, aussi ma réponse reste non pour l'instant. Tu veux qu’on réfléchisse ensemble à une autre répartition ? »

AVEC UN ENFANT

Au grand magasin, mon enfant me demande d’acheter un objet en plastique. « Maman, regarde, c’est la maison de Bluey ! Tu me l’achètes ? »

Je refuse en exprimant mon souci de respect de l’environnement (je sais ce que deviendra cet objet en plastique fabriqué en Chine) et mon fils se met à pleurer. Étape 1 : je respire calmement, et j’écoute mon fils pleurer. Étape 2 : j'essaie de me relier à lui : il est attiré par cet objet, sans doute parce qu’il lui rappelle l’univers du dessin animé qu’il aime bien. Étape 3 : Je valide ses sentiments et ses besoins. « Tu es déçu ? C’est normal d’avoir envie de pleurer quand on est déçu. Et c’est chouette de jouer avec des choses qu’on aime bien. » Je continue de l’écouter pleurer, et de valider ce qu’il ressent. Par exemple:

-Moi j'ai pas la maison de Bluey, et tous les copains ils l'ont. Et moi j'adore jouer à Bluey.

- Oui, tu adores jouer à ça.

- En plus elle est trop belle et moi je la veux trop.

- Qu'est-ce que tu aimes dans cette maison ?

- Elle a les mêmes couleurs que dans Bluey. On peut jouer avec. Il peut entrer et sortir de sa maison. Alors on l'achète ?

Étape 4 : Je reste dans l’ouverture : « Non pour l'acheter, mais oui pour la photographier et la faire en carton à la maison. Tu aimerais faire ça ? ou peut-être que tu as une autre idée ? »

Il y a une autre idée féconde, ici, sur les pleurs de frustration en particulier : accueillir la frustration de quelqu'un ne signifie pas lui donner ce qu'il réclame. Et un enfant qui pleure quand on lui a dit non pour acheter quelque chose n’est pas forcément en train d’essayer de nous faire flancher. Parfois, il est simplement en train de faire le deuil de ce qu’il voulait. Dans ce cas l’écoute est un outil précieux. Certes, quand on est dans un magasin, il peut être compliqué d’assumer le comportement de son enfant. Mais plus on aura pris l’habitude d’accueillir les pleurs, en tant qu’expression légitime, moins on ressentira de gêne. Et, en tout cas d’après mon expérience, moins les pleurs dureront.

Puis-je accueillir ta déception sans essayer de la faire disparaître ?

Exercice

Repense à une déception que tu as stimulée récemment chez quelqu'un. Écris une phrase pour chacune des quatre étapes : comment tu as supporté la situation, ce que sa déception dit de son besoin, comment tu as accueilli, ou pourrais accueillir, son mécontentement, et quelle ouverture concrète tu pourrais proposer.

08

CHAPITRE 8

Je ne suis pas responsable de ton émotion, mais je peux en prendre soin

« Je ne suis pas responsable de tes émotions » peut devenir une manière assez brutale de couper la relation. À l'inverse, se croire responsable du bien-être de l'autre conduit à s'oublier soi-même.

J'ai souvent entendu, en accompagnement : « J'utilise des outils bienveillants, j'écoute, je lui offre de l'empathie, mais ce n'est pas suffisant, il continue de m'en vouloir. Qu'est-ce que j'ai raté ? » Comme si, parce qu'on pratique une communication attentive, on devait forcément dénouer tous les conflits, accueillir n'importe quel degré de détresse ou d'animosité.

Prendre l'entière responsabilité de la relation nous expose à une culpabilité et à une impuissance sans limites. Et cette tendance-là nous rend, en plus, facilement manipulables : si j'ai une tendance « sauveuse », je risque de développer l'habitude d'offrir mon écoute à toute personne en souffrance, jusqu'au jour où je n'en ai plus la disponibilité, et où cela m'est reproché.

D'où vient cette croyance, si tenace, que je suis responsable de ce que l'autre ressent ? Elle remonte loin, généralement à l'enfance. « Tu rends maman triste. » « Pourquoi tu ne veux pas prêter ton jouet, regarde, maintenant ta copine pleure. » Ces phrases nous apprennent une chose redoutable : nous aurions le pouvoir de rendre les autres heureux ou malheureux, y compris nos propres parents.

Ce pouvoir-là, on ne le questionne pas, enfant. On l'endosse. Et comme le besoin de contribuer est l'un des besoins les plus fondamentaux de l'être humain (Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication NonViolente, en parle comme d'un besoin aussi universel que celui de sécurité ou d'appartenance), on devient prêt, très tôt, à renoncer à son propre bien-être pour nourrir celui de l'autre.

On apprend, par la même occasion, une équation faussée : dans une relation, il y aurait nécessairement quelqu'un qui gagne et quelqu'un qui perd. Si l'autre est triste, c'est que j'ai gagné quelque chose à ses dépens. Si je dis non et qu'il en souffre, c'est que je lui ai pris quelque chose qui lui revenait. Cette logique, apprise au berceau, ne laisse aucune place à une troisième option : que deux besoins différents puissent coexister, sans que l'un se nourrisse de la perte de l'autre.

Comme toutes les croyances, celle du gagnant-perdant est profondément ancrée chez beaucoup d’entre nous. Elle ressurgit régulièrement dans nos relations, nous invitant à la voir et à la questionner.

La phrase qui m'aide, dans ces moments : je suis responsable de ce que je dis, de ce que je fais, de ce que je ressens. Pas de ce que l'autre ressent.

Mais cette phrase, prise seule, peut vite devenir un mur. Être sensible à l'émotion de l'autre, ce n'est pas la même chose qu'en être responsable. Je peux ne pas être à l'origine de sa déception, et pourtant m'en soucier, l'accueillir, lui laisser de la place : garder la porte ouverte à ce que l'autre vit, sans pour autant en porter le poids.

Où passe la ligne, concrètement, entre les deux ? Voici comment je la repère, dans ma propre pratique. **Être responsable de l'émotion de l'autre, cela ressemble à** : changer ma décision pour que l'autre arrête de souffrir ; me sentir en échec tant que l'autre n'a pas retrouvé le sourire ; anticiper ses réactions au point de renoncer à mes propres besoins avant même de les avoir formulés. **Être sensible à l'émotion de l'autre, cela ressemble plutôt à** : remarquer ce qu'il vit, le nommer si c'est approprié, rester disponible s'il a besoin d'en parler, sans que ma décision elle-même en dépende.

EN COUPLE

Être responsable de l'émotion de mon conjoint, c'est accepter une sortie dont je ne veux pas parce qu'il a l'air triste depuis le matin. Y être sensible, c'est lui dire « je vois que t'as l'air triste, ça me touche, et je reste sur mon non pour ce soir, on peut prévoir autre chose un autre jour, si tu veux. »

EN PARENTALITÉ

Être responsable de l'émotion de mon enfant, c'est céder à chaque pleur pour que la maison redevienne silencieuse. Y être sensible, c'est rester près de lui pendant qu'il pleure, sans forcément changer ma décision, en lui montrant que ses larmes ont leur place même quand elles ne changent rien à l'issue.

AU TRAVAIL

Être responsable de l'émotion d'un collègue, c'est reprendre sa charge de travail parce qu'il semble débordé et que je culpabiliserais de le voir stressé. Y être sensible, c'est lui dire que je vois sa fatigue, que ça me touche, tout en tenant mes propres limites de disponibilité.

Se sentir responsable des émotions de quelqu'un ne nous rend pas nécessairement plus attentif à cette personne. Au contraire, lorsque cette responsabilité devient trop lourde, nous pouvons finir par nous protéger en nous coupant de l'autre, comme dans l’exemple suivant :

Léa et Manon, douze ans, sont amies depuis le CE2. Cet été-là, elles partent ensemble pour deux semaines en colonie de vacances.

Dès le premier jour, Léa sympathise avec plusieurs autres filles : Jasmine, Tahani et Lauriane. Manon, plus réservée, regarde son amie évoluer dans le groupe avec une admiration mêlée de terreur : et si Léa la laissait tomber pour ces filles plus âgées ? Elle reste près d’elle, la suit partout et ne parle presque jamais aux autres enfants.

Au début, Léa trouve cela naturel. Elle connaît bien Manon, sait qu’elle a besoin de temps pour se sentir à l’aise et est contente de pouvoir la rassurer. Mais au bout de quelques jours, la situation commence à lui peser.

Un après-midi, Jasmine et Lauriane proposent à Léa de participer à un grand jeu dans la forêt.

« Trop bien ! J’arrive ! » s’exclame-t-elle.

Manon lui attrape le bras.

« Mais tu vas pas me laisser toute seule ?

- Tu peux venir avec nous !

- Non, j’aime pas ces jeux. Et puis je connais personne.

- Mais justement, tu pourrais faire connaissance…

- S’il te plaît, Léa, reste avec moi. »

Léa regarde les autres filles qui s’éloignent en riant. Elle a terriblement envie de les rejoindre. Mais les yeux de Manon se remplissent de larmes.

« Bon, d’accord », soupire-t-elle.

Elles passent l’après-midi toutes les deux, assises à l’ombre d’un arbre. Manon lui raconte des histoires de leur école, comme elles le font à la maison. Léa l’écoute d’une oreille distraite. Au loin, elle entend les cris joyeux de ses nouvelles copines.

Les jours suivants, le même scénario se reproduit. Chaque fois que Léa souhaite participer à une activité sans Manon, celle-ci semble si malheureuse qu’elle n’ose pas partir. Pour Léa, si Manon est malheureuse, c’est de sa faute. Et si elle est heureuse, c’est grâce à elle. Peu à peu, Léa commence à redouter les moments où Manon vient la chercher. Elle se surprend même à éprouver de l’agacement en entendant sa voix.

Un matin, Léa aperçoit les filles de son groupe qui partent vers le terrain de volley. Manon est encore dans la chambre. Sans réfléchir davantage, elle court les rejoindre. Elle passe un moment merveilleux. Elle rit, court, plonge dans le sable pour rattraper le ballon. Tahani lui dit qu'elle est « trop marrante ». Pour la première fois depuis le début du séjour, elle se sent vraiment libre.

Mais lorsqu'elle revient, Manon l'attend devant le bâtiment, les yeux rouges.

« Je t'ai cherchée partout ! Pourquoi tu m'as pas dit où tu allais ?

- Parce que j'avais envie de jouer au volley !

- Mais je savais pas où t'étais… J'ai cru que tu voulais plus être avec moi.

- Oh, ça va ! J'ai quand même le droit de faire des trucs sans toi ! »

Manon baisse la tête. Léa voit ses larmes couler et sent aussitôt la culpabilité lui serrer la gorge. Mais cette fois, une révolte trop longtemps contenue monte en elle. Elle s'écrie : « De toute façon, avec toi, on peut jamais rien faire ! T'as qu'à te trouver d'autres copines ! » Elle tourne les talons et part rejoindre les autres.

Pendant les jours qui suivent, Léa évite Manon. Elle s'arrange pour ne pas s'asseoir à côté d'elle aux repas, part rapidement après les activités et répond sèchement lorsqu'elle vient lui parler. Elle finit même par trouver sa présence insupportable.

Manon, de son côté, se sent de plus en plus seule. Elle ne comprend pas pourquoi son amie, si attentionnée au début du séjour, semble maintenant lui en vouloir. Le dernier soir, alors qu'elles préparent leurs valises, Manon demande timidement : « Léa… j'ai fait quelque chose de mal ? »

Léa hausse les épaules. « Non. »

Elle voudrait lui expliquer ce qui se passe, mais elle n'y comprend pas grand-chose elle-même. Elle ressent la présence de son amie comme un fardeau. Elle cherche tellement à éviter que Manon soit triste qu'elle finit par ne plus supporter sa tristesse, ni même sa présence. Et cette amie qu'elle veut tant protéger, elle la laisse finalement seule, avec une peine plus grande encore.

Voici ce que cela aurait pu donner si Léa s'était montrée sensible à la peine de Manon, sans en prendre la responsabilité :

Léa regarde les autres filles qui s'éloignent en riant. Elle a terriblement envie de les rejoindre. Mais les yeux de Manon se sont remplis de larmes.

« Oh, Manon, pleure pas…

- Ben alors, reste avec moi !

- Mais j'ai trop envie de faire le jeu !

- Et moi, j'ai pas envie de rester toute seule ! »

Léa ne sait pas quoi répondre. Ça lui fait de la peine de voir Manon comme ça. Elle aimerait bien que son amie vienne avec elle, que tout le monde s'amuse et que personne ne soit triste. Mais visiblement, ce n'est pas possible.

« Tu sais, c'est pas parce que je vais avec elles que je suis plus ta pote.

- Ouais, mais depuis qu'on est arrivées, t'es toujours avec elles…

- Ben oui, elles sont sympas ! Et puis on est en colo, c'est aussi pour rencontrer des gens !

- Tu vois, tu préfères être avec elles !

- Mais non, j'ai pas dit ça ! »

Léa commence à s'énerver. Elle s'arrête, cherche ses mots.

« Écoute, Manon… Moi, je t'aime bien, tu le sais. Mais j'ai aussi envie de faire des trucs avec les autres. C'est pas contre toi. Tu veux vraiment pas venir ?

- Non.

- Bon… Et si tu demandais à Camille ce qu'elle pourrait te proposer ? Elle est cool, Camille.

- Je sais pas…

- Tu veux que je vienne lui demander avec toi ?

Manon hausse les épaules.

« Bon, d'accord. »

Les deux amies vont trouver l'animatrice. Camille leur propose de rejoindre un petit groupe qui prépare des décorations pour la soirée du lendemain. Manon hésite, puis accepte d'essayer. Camille la prend sous son aile.

« Bon, ben… à tout à l'heure ! » lance Léa.

Elle part en courant rejoindre les autres filles.

Pendant le jeu, elle pense plusieurs fois à Manon. Elle espère qu'elle ne s'ennuie pas trop. Mais elle est contente d'être dans la forêt avec Jasmine et Lauriane, et elle n'a pas envie de gâcher ce moment en se faisant du souci toute l'après-midi.

Au goûter, elle retrouve Manon.

« Alors, c'était bien, les décorations ?

- Ouais, ça allait. On a fait des guirlandes avec des feuilles. Et j'ai parlé avec une fille qui s'appelle Salomé.

- Ah, trop bien !

- Et toi, le jeu ?

- Génial ! On a dû traverser une rivière sans se faire attraper ! »

Manon sourit, puis demande :

« Demain, tu resteras avec moi ?

- Ben… je sais pas ! Ça dépend de ce qu'on fait. Mais on peut faire des trucs ensemble, oui !

- D'accord. »

Les jours suivants, Manon a encore du mal à trouver sa place. Parfois, elle fait la tête lorsque Léa part avec les autres. Léa n'aime pas ça. Il lui arrive de se demander si elle n'est pas un peu égoïste. Mais elle sait aussi qu'elle a le droit de profiter de ses vacances. Certaines fois, elle choisit de rester avec Manon. Elles rient ensemble, comme à la maison. D'autres fois, elle rejoint Jasmine, Tahani et Lauriane. Elle propose à Manon de venir, sans insister lorsqu'elle refuse.

Un soir, alors qu'elles se préparent à dormir, Manon lui confie :

« Tu sais, au début, je croyais que tu allais plus vouloir être ma copine.

- Pourquoi ?

Ben… parce que t'as plein de nouvelles copines, maintenant.

- Mais c'est pas parce que j'ai d'autres potes que je vais plus être la tienne ! T'es bête, toi ! »

Elle lui donne un petit coup d'oreiller en riant. Manon riposte, et les deux filles se retrouvent bientôt à se chamailler sous leurs couvertures.

Tout n'a pas été facile pendant ces deux semaines. Manon a parfois été triste, et Léa n'a pas toujours su quoi lui dire. Mais elle a continué à lui montrer son affection, sans renoncer à découvrir les autres enfants et à profiter de son séjour.

Au retour, elles ont plein d'histoires à se raconter. Certaines, elles les ont vécues ensemble. D'autres, chacune de son côté.

Ce changement de posture suppose de faire confiance aux ressources de l'autre. En cessant de nous croire à l'origine de son bonheur ou de son malheur, nous renonçons à une forme de toute-puissance, souvent inconsciente, pour reconnaître sa propre capacité à traverser les difficultés, à trouver des solutions et à prendre soin de lui-même. Cette confiance nous libère d'une responsabilité qui ne nous appartient pas, tout en offrant à l'autre l'espace nécessaire pour développer son autonomie.

Nous pouvons alors rester sensibles à ce qu'il vit, lui offrir notre écoute et notre soutien, sans nous sentir obligés de faire disparaître sa peine. Faire confiance aux ressources de l'autre, c'est aussi nous autoriser à prendre soin de nos propres besoins, sans cesser de prendre soin du lien.

Exercices

Choisis une relation où tu sens que tu portes trop.

Trace deux colonnes sur une feuille : être responsable de son émotion, être sensible à son émotion. Note, dans chaque colonne, ce que tu fais concrètement aujourd'hui avec cette personne. Regarde de quel côté tu penches le plus souvent.

Quelles croyances ancrées depuis ton enfance as-tu identifiées depuis le début de ta lecture ? (exemples : dans les relations, il y a forcément un gagnant et un perdant, ou un dominé et un dominant ; un non c’est violent à entendre ; dire oui c’est être faible, etc...). Serais-tu prêt·e à les transformer ? (voir cet article)

PARTIE

IV

Quand l'autre ne respecte pas mon non

09 « Mais pourquoi tu ne veux pas ? » : faire face à l'insistance

10 Quand prendre soin du lien signifie prendre de la distance

09

CHAPITRE 9

« Mais pourquoi tu ne veux pas ? » : faire face à l'insistance

Que faire lorsque l'autre négocie ? Insiste ? Argumente ? Culpabilise ? Boude ? Se met en colère ? Reformule sa demande quinze fois, avec quinze angles différents, en espérant que l'un d'eux finira par passer ?

Voici une distinction capitale, que je répète souvent en accompagnement : entendre les besoins de quelqu'un ne m'oblige pas à satisfaire sa demande.

Je peux comprendre pourquoi cette personne insiste. Je peux même être touchée par ce qu'elle cherche à vivre. Cela ne change rien au fait que si accéder à sa demande suppose que je me lâche la main, ma réponse reste non.

Il y a une nuance importante à garder, ici, pour ne pas interpréter toute insistance comme une manipulation. Quelqu'un peut avoir du mal à recevoir notre non sans chercher consciemment à nous manipuler : il exprime, maladroitement peut-être, sa propre déception ou son propre besoin. La manipulation, elle, commence à un endroit précis : quand quelqu'un n'assume pas le fait que sa demande est en réalité une exigence, et qu'il se focalise sur un seul résultat possible, obtenir mon assentiment, tout en utilisant les formes d'un dialogue qui, lui, suppose qu'on puisse lui dire non.

Face à l'insistance, quelques repères : je peux reformuler ce que j'entends du besoin de l'autre, et formuler le mien, sans que cela ne change ma réponse (« je comprends que ça compte beaucoup pour toi, parce que tu as besoin de…. Pour ma part il est important pour moi de... et ma réponse reste non »). Je peux répéter mon non calmement, sans le justifier davantage à chaque relance : la sur-justification est souvent le signe qu'on cherche, sans le vouloir, à obtenir l'accord de l'autre sur notre propre refus. Et je peux, si besoin, nommer ce qui se joue : « j'ai l'impression qu'on tourne en rond, et que ma réponse ne va pas changer. »

Voici quelques scènes, pour rendre ces repères plus concrets.

AVEC UN ENFANT

Eliott et sa mère Sandra se sont arrêtés au manège au retour de l'école. C'est un plaisir pour Sandra de voir son fils, cette vraie petite boule de jubilation, passer régulièrement devant elle, au rythme d'une musique enfantine. Comme les soirées sont bien remplies, elle a à cœur de rentrer assez tôt, aussi s'est-elle mise d'accord avec Eliott sur un nombre de tours limité. Eliott vient de terminer son dernier tour. Il se précipite vers sa mère.

« Allez, maman, juste un dernier dernier tour !
- Toi, tu t'amuses tellement que tu voudrais que ça continue encore longtemps, hein ?
- Oui ! Alors, je peux ?
- Non, mon cœur. On avait décidé combien de tours tu ferais, et j'ai envie qu'on tienne notre parole.
- Mais allez, s'il te plaît ! Juste un !
- C'est difficile de quitter un manège, c'est sûr. Allez, on lui dit au revoir.
- Non ! Encore un tour !
- Eliott, tu m'as déjà demandé plusieurs fois et je t'ai répondu. Je ne vais pas changer d'avis.
- T'es méchante ! Je t'aime plus ! »

Sandra sent un petit pincement au cœur. Elle sait pourtant que son fils ne cherche pas à la blesser : il est simplement submergé par sa déception.
« Oh, tu dois être drôlement fâché pour dire un truc pareil.
- Oui, je suis fâché ! Je t'aimerai plus jamais, et tu seras plus jamais ma maman ! »
Sandra reste devant Eliott et lui tend les bras. Il se jette contre elle et éclate en sanglots. Elle le serre tendrement, sans chercher à le raisonner. Il pleure pendant de longues minutes, puis s'écarte de sa maman. Il déclare :
- Je suis plus fâché mais je suis encore un peu triste.
- Oui. Je comprends ça.
- Je suis pas monté sur le dauphin c'est pour ça.
- Ah, d'accord. On lui dit au-revoir au dauphin ?

Eliott se tourne vers le manège et agite la main.

« Au revoir le dauphin ! Et le cheval et le camion de pompier et la grenouille ! »
Ils quittent la fête foraine, main dans la main.

AVEC UN CONJOINT

Depuis quelques semaines, Thomas rêve d'acheter un immense téléviseur dernier cri. Un soir, il montre à son compagnon, Nils, une promotion qu'il vient de découvrir.

« Regarde ! Il est à 1 200 euros au lieu de 1 600 ! On pourrait se l'offrir !
- Ah non, Thomas, moi, je n'ai pas envie de dépenser autant pour une télévision.
- Mais enfin, tout le monde en a un ! Et puis c'est pas si cher que ça, vu la réduction. Et on se fait jamais plaisir…
- Oui tu as l'air emballé par cette télé, et t'aimerais qu'on se fasse plaisir, je comprends ça.
- Ben oui, franchement, c'est vrai, on est toujours à bosser comme des cons, on fait même plus la fête depuis qu'on a acheté l'appart, alors si on pouvait au moins se regarder nos films sur un écran digne de ce nom…
- T'aimerais mettre un peu plus de fun dans notre vie, c'est ça ?
- Oui. Alors, on se l'achète ?
- Moi j'ai aussi envie de mettre plus de fun dans notre vie. Mais pas de mettre notre argent dans une télé, ça a pas de sens pour moi, et je préfère garder mes sous pour quelque chose qui me fait vraiment vibrer. Par contre, si tu veux te l'offrir avec tes économies personnelles, ça ne me dérange pas.
- Ouais, mais ça serait quand même mieux qu'on partage les frais ! Et puis toi aussi, tu la regarderais !
- Possible, oui. Mais ça ne change pas mon envie de garder cet argent pour autre chose.
- Pfff… T'es vraiment pas drôle !

Nils prend le temps de respirer profondément. Il se souvient qu'un jugement n'est que l'expression d'un besoin non satisfait, et non pas une sentence.

- Je vois bien que tu es déçu. Et pour ce qui est de se faire plaisir ensemble, j'adorerais qu'on cherche des idées tous les deux.

Thomas regarde encore une fois la photo du téléviseur.

« Bon… Je vais réfléchir. Mais pour se faire plaisir, on pourrait peut-être partir un week-end quelque part ?
-Ah, ça, ça me tente bien ! »

AVEC UN ADOLESCENT

Samedi, en début d'après-midi, Lucas, seize ans, entre dans le salon où son père, Eden, lit tranquillement.

« Papa, tu peux m'emmener chez Maxime ? On se retrouve tous là-bas.
- C'est à vingt kilomètres, non ? Écoute, je suis crevé, je préfère rester à la maison aujourd'hui.
- Mais pourquoi tu veux pas m'emmener ? T'es en week-end, en plus t'as rien à faire !
- Je comprends que t'aies super envie de retrouver tes copains et que ça t'embête de pas pouvoir y aller.
- Ben oui ! Ça fait une semaine qu'on a prévu ça !
- Je comprends. Et moi, j'ai vraiment besoin de me reposer. J'ai pas envie de me forcer à prendre la voiture.
- Pfff… C'est toujours pareil ! Les parents des autres, au moins, ils les emmènent !

Eden sent l'agacement monter, mais il prend le temps de respirer.

- Lucas, tu m'as déjà demandé plusieurs fois. Ma réponse est toujours non. Par contre, on peut chercher une autre solution. Qui pourrait t'emmener ?
- J'en sais rien, moi !
- Tu pourrais demander à Maxime si ses parents peuvent venir te chercher ?
- Ouais, peut-être… »

Lucas sort son téléphone, toujours contrarié. Eden retourne à son livre. Il aimerait que son fils accepte son refus plus facilement, mais il n'a pas besoin que Lucas soit content pour s'autoriser à se reposer.

AVEC UN COLLÈGUE

Mélanie travaille dans le service comptabilité d’une entreprise. Aujourd'hui, elle est concentrée sur un travail qui devrait la tenir jusqu’à la pause de midi. Une odeur d’after-shave lui fait lever les yeux de son écran. Julien, son collègue, est entré dans son bureau. Il dépose une épaisse chemise cartonnée devant elle.

« Tiens, c'est le dossier Martin. Il faut le boucler pour demain. »

Elle n’en revient pas. « Il me refile à nouveau un dossier pénible dont il n’a pas envie de s’occuper alors que c’est son job, pense-t-elle. Je n’en peux plus ! Bon. En même temps ça fonctionne avec moi depuis des années, il aurait tort de s’en priver. Allez, Mélanie, c'est le moment de t'entraîner à dire non ! »

« Non, Julien, je ne vais pas m'en occuper. J'ai déjà beaucoup de travail.
- Allez, s'il te plaît, juste cette fois ! Tu es la seule qui puisse m'aider là-dessus…
- Je comprends que tu sois coincé, mais j'ai besoin de temps pour mes propres dossiers.
- Ça te prendrait deux heures, pas plus !
- Je t'ai répondu, Julien. Je ne vais pas changer d'avis. »

Julien souffle bruyamment et repart sans reprendre la chemise.
Une heure plus tard, il revient.

« Bon, t'as pu regarder le dossier Martin ?
- Non. Et j'aimerais que tu le reprennes. »

Julien la dévisage, stupéfait.

« Mais enfin, tu vas pas me laisser dans la merde !
- Julien, j'ai l'impression qu'on tourne en rond. Je vois bien que tu es embêté, mais ma réponse reste non. »

Mélanie lui tend la chemise. Son cœur bat fort. Elle n'a pas encore l'habitude de s'affirmer ainsi. Elle regarde, secouée mais fière d’elle, Julien sortir de son bureau avec sa chemise sous le bras.

AVEC UN PARENT ÂGÉ

Depuis qu'elle vit seule, Madeleine, quatre-vingt-deux ans, trouve les journées bien longues. Il y a bien le voisin, Hubert, mais il se plaint sans arrêt. Il y a aussi les séries, les mots croisés, et les émissions de radio. Et les promenades en ville, quand elle a le courage de sortir. Mais rien ne vaut les visites de sa fille Catherine, qui lui apporte des gâteaux faits maison, de la lecture, des nouvelles de ses trois chats, qu'elle n'a pas pu prendre avec elle dans la résidence, et des moments de complicité.

Ce mercredi, Madeleine l'appelle.

- Tu pourrais venir dimanche ? On mangerait ensemble. Je pourrais acheter une tarte à la tomate du traiteur. Celle que t'aimes bien. Pis tu m'amènes un fondant au choc bien fondant.

- Pas cette fois, maman. Je vais au théâtre avec mes copines, je te l'avais dit tu te souviens ? Mais je viendrai dimanche prochain, comme on avait dit.

- Tu viens jamais me voir ! Quand je pense que je t'ai élevée, habillée, soignée, torchée, mouchée… t'es vraiment qu'une ingrate.

Catherine a l'habitude de ces reproches. Elle a appris à ne plus les prendre personnellement. Derrière ces paroles, elle entend surtout la solitude de sa mère et son besoin de contact.

- Je sais, maman, tu aimerais qu'on se voie plus souvent…

- Oui ! T'as bien compris, viens dimanche, alors !

- Non, maman. J'ai vraiment à cœur de voir cette pièce avec mes copines.

- De toute façon, je passe toujours après le reste ! Je suis ta pauvre loque de mère, je compte pour du beurre. Viens dimanche !

Catherine prend une grande inspiration.

- Maman, tu me l'as déjà demandé plusieurs fois, et ma réponse ne va pas changer. Je viendrai dimanche prochain. Est-ce que ça te ferait plaisir qu'on s'appelle demain soir ?

- Mouais… Si tu veux. Mais envoie-moi une photo de Grenouille ! D'ailleurs elle est où ? Elle fait quoi ?

- Là elle dort dans l'arbre à chat, avec son doudou. Je t'envoie une photo tout de suite. Je t'embrasse fort, je t'aime maman.

- Mais oui, c'est ça, c'est ça. Allez, envoie la photo, et à plus tard quand tu daigneras t'amener. Je serai peut-être morte mais ça tu t'en fous. Pff. Au théâtre... tes copines...

- Je raccroche, maman. Bisou

Dans chacune de ces scènes, la structure reste la même : accueillir ce que je perçois du besoin ou de l'émotion de l'autre. Si mon non reste juste, le réaffirmer sans le regonfler d'une nouvelle justification, mais en le reliant à un besoin.. Ouvrir éventuellement une autre perspective si elle vient du cœur. Si l'insistance continue, nommer sobrement la répétition plutôt que d'entrer dans une nouvelle manche de négociation.

Exercice

Pense à une insistance qui revient régulièrement, une personne, une demande. Imagine une phrase qui nomme le besoin de l'autre et réaffirme ton non, sans le justifier davantage.

10

CHAPITRE 10

Quand prendre soin du lien signifie prendre de la distance

Je termine sur ce chapitre volontairement, car le titre de ce livre pourrait sinon laisser croire que préserver la relation est toujours possible, ou même toujours souhaitable.

Garder son cœur ouvert c’est parfois ne pas rester disponible

On peut aimer quelqu'un et interrompre une conversation. Refuser certains comportements. Espacer les contacts. Quitter une relation. Et dans certaines situations, la priorité n'est plus de « bien communiquer », mais de se protéger.

Ce que des années de pratique m'ont appris, c'est qu'aucun outil, aussi précieux soit-il, n'est une baguette magique. Même si dans de nombreux cas, le fait de faire de la clarté sur ce qu’on vit, d’accueillir l’autre et de s’exprimer avec authenticité contribue à des relations harmonieuses, dans certaines situations, on rencontre une limite. On ne peut pas changer les autres. Et pratiquer une communication attentive ne signifie pas devoir parvenir à tout prix à dénouer tous les conflits.

Voici quelques exemples de relations qui se sont distendues suite à un non mal digéré :

UNE RUPTURE AMOUREUSE

Cela fait trois mois que Chloé, seize ans, sort avec Nathan, dix-sept ans. Elle est très amoureuse de lui, et elle a l'impression que c'est réciproque. Un soir, alors qu'ils échangent des messages, Nathan lui demande de lui envoyer une photo intime.

« Allez stp, juste pour moi 😘 tkt je la montre à personne ❤️ »

Chloé hésite, puis accepte. Elle lui dit qu'elle lui enverra le lendemain.

Mais une fois son téléphone posé, elle se sent mal à l'aise. Elle n'a jamais fait ça. Et si la photo circulait ? Et surtout, en a-t-elle vraiment envie ? Cette simple question réveille une tension dans sa poitrine. Le lendemain matin, après une mauvaise nuit à imaginer les conséquences que pourrait avoir l'envoi de la photo, ou son refus de l'envoyer, elle lui écrit :

*« J'ai réfléchi et en vrai jpréf*ère pas t'envoyer de photo... j'espère tu m'en veux pas 🥺❤️ »

La réponse arrive presque aussitôt.

« Srx ? Tu me fais pas confiance ou quoi ?

- Si, mais jsuis pas à l'aise avec ça...

- Bah hier t'avais dit oui pourtant 🙄

- Je sais mais j'ai changé d'avis

- Pfff... en vrai si tu me fais même pas confiance jvois pas pk on est ensemble »

Chloé sent les larmes lui monter aux yeux.

« Mais je t'aime Nathan ❤️ c'est pas contre toi

- Ouais bah ça se voit pas

- Mais c'est juste que j'ai pas envie d'envoyer cette photo...

- Ok bah laisse tomber. C'est fini. »

Pendant plusieurs jours, Chloé pleure beaucoup. Elle relit leur conversation des dizaines de fois, se demandant si elle n'aurait pas dû lui envoyer cette photo. Après tout, elle avait dit oui. Et elle a tellement envie qu'il revienne.

Puis, en en parlant avec une amie, elle commence à voir les choses autrement. Elle a le droit de changer d'avis. Elle a le droit de ne pas envoyer une photo de son corps, même à quelqu'un qu'elle aime.

Elle aurait aimé que Nathan puisse entendre son refus sans remettre leur relation en question. Mais elle ne peut pas choisir à sa place.

Il lui a fallu quelques semaines pour digérer cette rupture et parvenir à se féliciter d'avoir tenu bon : elle a perdu son amoureux, mais elle n'a perdu ni son discernement ni sa liberté de choisir pour elle-même.

UN CONFLIT FAMILIAL IRRÉSOLU

Depuis la mort de leur mère, Claire, Philippe et Laurence veillent, chacun à sa manière, sur leur père, André, quatre-vingt-huit ans. Celui-ci vit toujours chez lui, fait ses courses, entretient son jardin et gère ses comptes. Mais récemment, il a perdu près de deux mille euros dans une arnaque sur Internet.

Philippe a aussitôt convoqué ses sœurs chez lui, sans en parler à leur père.

« Bon, il faut qu'on fasse quelque chose. Moi, je pense qu'il faut le mettre sous curatelle. Ça ne peut plus continuer comme ça !

- Attends, répond Claire. Papa est au courant qu'on se réunit pour parler de lui ?

- Non, évidemment ! Si on lui en parle, il va encore nous dire qu'il n'a besoin de personne.

- Mais c'est quand même sa vie, Philippe !

- Justement ! À son âge, il peut pas se permettre de perdre deux mille euros comme ça ! Et nous non plus, on peut pas passer notre temps à réparer ses bêtises.

- Je suis d'accord avec Philippe, intervient Laurence. Il faut anticiper avant qu'il arrive quelque chose de plus grave. »

Claire comprend leur inquiétude. Elle aussi a eu peur en apprenant l'arnaque. Mais elle est profondément mal à l'aise à l'idée qu'ils puissent décider entre eux de l'avenir de leur père, sans même lui demander son avis.

- Je comprends que vous ayez besoin d'être rassurés. Vous avez peur qu'il perde ses économies, et aussi qu'on se retrouve à gérer des problèmes compliqués. Moi aussi, ça m'inquiète. Mais papa est encore capable de prendre ses décisions, et il nous a déjà dit qu'il ne voulait pas de curatelle. Je trouve important qu'on respecte son autonomie. On pourrait commencer par chercher avec lui comment sécuriser ses opérations bancaires.

- Ah, parce que maintenant, tu es devenue l'experte financière de la famille ?

Claire sent la colère monter. Elle prend le temps de respirer.

- Non, Philippe. Je vous dis simplement que je ne suis pas d'accord pour demander une curatelle à ce stade. Et je ne participerai pas à cette démarche.

- Puisque tu sais mieux que tout le monde ce qui est bon pour papa, maintenant tu te débrouilles, s'emporte Philippe. S'il y a un problème, c'est toi qui gères. Et tu viendras pas te plaindre.

Claire sent son cœur se serrer. Elle tient à prendre soin de la relation avec ses frère et soeur. Elle tient à respecter les besoins de son père. Elle prend le temps de se relier à ces besoins, les imaginant comme des racines qui lui permettent de rester debout, malgré la tempête.

Puis elle répond :

- Je vois bien que tu es en colère, Philippe. Mais je ne peux pas prendre seule la responsabilité de papa. Nous sommes tous les trois ses enfants, et papa reste capable de prendre ses propres décisions. Je vous propose qu'on voie avec lui de quel genre de soutien il a besoin pour se sentir en sécurité. C'est à lui de nous dire.

- En fait t'es complètement aveuglée par le côté affectif de la chose, réplique Philippe.

- Je suis d'accord, enchaîne Laurence. T'as pas envie de le voir vieillir, t'es dans un déni total.

- Vous voudriez être sûrs que j'ai conscience de la réalité, c'est ça ?

- En fait non. Je suis sûr que tu as perdu tout discernement. Et maintenant j'ai plus envie de parler de ça. Occupe-toi de lui. Je veux plus rien savoir.

Philippe monte dans sa chambre, laissant Claire et Laurence dans le salon. Gênée, Laurence prend sa veste et sort sans un mot. Claire rentre chez elle, effondrée. Elle aime son frère et sa soeur, et voir leur relation s'abîmer est très douloureux pour elle.

Durant les mois qui suivent, les invitations aux repas de famille se font rares, les appels aussi. Quand Claire donne des nouvelles de leur père, elle reçoit des réponses laconiques. Mais chaque fois qu'elle rend visite à André, qu'elle le voit préparer son café, râler contre les informations et lui raconter ses projets pour le jardin, elle retrouve la conviction qui a guidé son choix.

Elle espère qu'un jour Laurence et Philippe reviendront vers elle. En attendant, elle apprend à vivre avec leur colère et leur éloignement, sans renoncer à ce qui lui semble juste.

UNE COLLÈGUE AVEC QUI ON POSE UNE LIMITE

Depuis trois semaines, Yanis, vingt-six ans, travaille à la cantine d'une école primaire. Il aime le contact avec les enfants, mais redoute les services avec Brigitte, cinquante-deux ans, qui travaille là depuis vingt ans et semble faire la loi dans la cuisine. Les adultes la craignent tout autant que les enfants.

Ce midi-là, une petite fille tend son assiette à Yanis.

« Je peux avoir un peu plus de purée avec mes saucisses, s'il vous plaît ?
- Bien sûr, il en reste plein ! »

Brigitte lève les yeux au ciel.

« Non mais tu vas arrêter de leur passer tous leurs caprices ? On n'est pas au restaurant ici ! »

Yanis rougit. Il sourit à la fillette en lui tendant son assiette bien garnie de purée.
Quelques minutes plus tard, c’est au tour d'Amine, huit ans.

« Moi, je voudrais pas de viande, s'il vous plaît.
- Ah ben tiens, encore un ! C'est toujours les mêmes avec leurs histoires de religion ! Ici, on est en France, mon petit ! »

Amine se décompose. Ses lèvres tremblent. Yanis sent son ventre se nouer.

« Brigitte, tu peux pas lui parler comme ça…
- Pardon ? Tu vas m'apprendre mon métier, maintenant ? Ça fait vingt ans que je suis là, mon garçon. Occupe-toi de tes assiettes ! »

Yanis se tait. Il se sent honteux de ne pas se positionner avec plus de fermeté.

« Si tu veux, tu peux prendre un œuf dur », dit-il à Amine le plus discrètement possible.

Il termine le service avec la gorge serrée. Mais le soir, en repensant au visage d'Amine, il comprend qu'il ne veut plus laisser passer ce genre de propos. Le lendemain, il va trouver la responsable du service.

- J'ai besoin de vous parler de ce qui se passe à la cantine. Brigitte fait régulièrement des remarques sur l'origine ou la religion de certains enfants. Hier, elle a humilié un petit garçon devant tout le monde. J'ai essayé de lui dire quelque chose, mais elle m'a envoyé promener.

- Vous lui en avez reparlé ?

- Non. Franchement, elle m'intimide. Et j'ai peur que ça se retourne contre moi. Mais je ne veux plus participer à ça en faisant comme si de rien n'était. J'aimerais savoir ce qu'on peut faire pour que les enfants soient respectés, et pour ne pas me retrouver seul face à elle.

La responsable l'écoute attentivement et lui demande de noter précisément les faits dont il a été témoin. Elle lui assure qu'elle va prendre la situation en main.
Quelques jours plus tard, Brigitte est convoquée dans son bureau.
Yanis ignore ce qui s’est dit pendant cet entretien, mais il comprend rapidement que sa collègue lui en veut. Elle ne lui adresse plus la parole, sauf pour lui donner des consignes sèches. Un jour qu’il arrive dans la salle de cantine pour dresser les tables, elle interrompt sa conversation avec les autres collègues, et il l'entend murmurer :

« Maintenant, faut faire attention à ce qu'on dit, y a des balances dans la maison. »

Yanis a envie de disparaître. Il se demande s'il n'aurait pas mieux fait de se taire. Puis il repense à Amine, les yeux baissés devant son assiette. Alors, il se sent aligné avec ses valeurs, et fier de s’être positionné. Maintenant, les enfants n’entendent plus de remarques déplacées de la part de Brigitte.

Il aurait préféré pouvoir travailler dans une ambiance agréable, et il regrette que les choses se soient dégradées avec Brigitte. Dans un monde idéal, il aurait eu le cran de discuter avec elle, d’essayer de la comprendre et de lui faire part de son besoin de veiller à ce que chacun se sente respecté. Mais il accepte sa réalité : pour l’instant, il a peur d’elle. Il est d’autant plus fier d’avoir osé passer à l’action pour la sécurité émotionnelle des enfants.

Dans chacun de ces exemples, la distance instaurée est ajustée aux limites qui ont été rencontrées. L'accueil qui a été fait au non a permis de révéler des schémas relationnels qui n'étaient plus au service d'une relation saine.

Remettre en question ces schémas passe parfois par un deuil : deuil de ne pouvoir soutenir l'autre personne, qui par son exigence d'une solution unique se prive de notre élan de contribution. Deuil d'une relation, comme dans le cas de Chloé, qui forte de cette expérience, affermira sans doute sa confiance en son ressenti. Et enfin, deuil d'un idéal relationnel, dans lequel la beauté de nos intentions serait toujours perçue et acceptée avec autant de générosité que nous offrons notre non sincère.

Car oui, c'est un véritable cadeau que nous faisons, lorsque nous exprimons nos limites avec authenticité. Pour ma part, j'ai souvent plaisir à entendre un non exprimé simplement, sans agressivité ni hésitations : *Je ne suis pas disponible. On se verra plus tard. Je préfère décliner.*
J'aime entendre ces mots qui me rassurent quant à la sincérité du lien.
Pour moi, ils signifient : la relation est précieuse pour moi, je ne souhaite pas me forcer et t'offrir quelque chose qui ne vient pas de l'élan de mon cœur.

Alors si quelqu'un refuse le cadeau de mon non malgré mon ouverture à dialoguer, et ma disponibilité à envisager d'autres possibles, garder mon cœur ouvert signifie accueillir et accepter mes propres limites, les prendre en compte et les respecter.

Mon amie refuse mon cadeau ? C'est elle qui se prive. Elle me menace de couper les ponts avec moi ? Je suis triste de la voir dans cette dynamique, et pour autant, je ne l'y rejoindrai pas. Elle m'envoie un mail plein d'insultes ? Je prends le temps d'écouter ce que cela réveille à l'intérieur de moi. Si cela met en lumière une blessure, tant mieux : c'est un espace à guérir, et toute guérison est la bienvenue.

Exercices

As-tu déjà vécu une rupture suite à un non mal digéré ? De quoi as-tu pris soin en posant ce non ?

Reprends l’exercice de la page 46, et imagine que tu offres ton non comme un cadeau : le cadeau de ta sincérité. Est-ce que cela change quelque chose dans ta manière de le formuler ? dans sa résonance à l’intérieur de toi ?

CONCLUSION

Le oui retrouvé

Ce livre qui parle du non finit sur le oui.

Parce que, finalement, apprendre à dire non permet surtout de retrouver des oui auxquels on peut faire confiance.

Quand je sais que j'ai le droit de te dire non, mon oui ne signifie plus : « j'ai peur que tu ne m'aimes plus », « je veux être quelqu'un de bien », « je n'ose pas te décevoir ».

Il peut à nouveau signifier : oui, j'en ai envie.

Si je choisis de donner à partir de mon élan intérieur, je suis vraie, authentique. Je donne à mon entourage de vrais repères sur mes limites et mes besoins. Je lui permets de me respecter. Je ressens pleinement le plaisir de donner de mon temps et de mon énergie à partir de mon cœur. Et je reste dans l'amour, avec moi, et avec ceux que j'aime.

(1) p.7

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. & Williams, K. D. (2003). *Does Rejection Hurt ? An fMRI Study of Social Exclusion, Science,* 302, 290–292.

(2) p.34

Les travaux d'Assor, Roth et Deci (2004), ainsi que la méta-analyse de Haines et Schutte (2023), montrent que lorsque l'approbation parentale est vécue comme conditionnée au respect des attentes, elle est notamment associée à davantage de pression intérieure, de culpabilité et de ressentiment, ainsi qu'à une moindre autonomie. Ces mécanismes peuvent contribuer à rendre particulièrement sensible, à l'âge adulte, la question de la liberté de choix.

Assor, A., Roth, G. & Deci, E. L. (2004). *The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis. Journal of Personality*, 72(1), 47-88.

Haines, J. E. & Schutte, N. S. (2023). *Parental Conditional Regard: A Meta-Analysis. Journal of Adolescence*, 95, 195-223.

(3) p.36

Les recherches sur le contrôle psychologique parental montrent que la culpabilisation, le retrait d'affection ou l'intrusion dans les choix de l'enfant peuvent être associés à une moindre autonomie émotionnelle, à la peur du rejet et à l'inhibition de l'expression de ses propres émotions ou désaccords. Dans ce contexte, éviter l'opposition ou dissimuler ce que l'on ressent peut constituer une stratégie de protection.

Jiang, X. & Guo, F. (2026). *From parental psychological control to hidden emotional pressure: a multimodal review of children's socio-emotional development. Frontiers in Psychology.*

(4) p.36

Les recherches issues de la théorie de l'autodétermination montrent que le soutien parental à l'autonomie - notamment le fait de reconnaître le point de vue et les émotions de l'enfant et de lui laisser une place dans ses choix - est associé à davantage d'autonomie et de bien-être psychologique. À l'inverse, les pratiques de contrôle psychologique sont associées à des effets moins favorables. Ces travaux peuvent éclairer la manière dont une personne apprend progressivement à reconnaître ses propres élans et besoins comme légitimes, et à faire des choix sans devoir pour autant rompre le lien avec l'autre.

Bradshaw, E. L. et al. (2025)*. Disentangling autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: A meta-analysis of self-determination theory's dual process model across cultures. American Psychologist,* 80(6), 879–895.

Joussemet, M. & Mageau, G. A. (2023)*. Supporting Children's Autonomy Early On: A Review of Studies Examining Parental Autonomy Support toward Infants, Toddlers, and Preschoolers. In R. M. Ryan (Ed.), The Oxford Handbook of Self-Determination Theory.*

(5) p.39

J'appelle empathie verbale l'écoute active de l'autre personne, qui passe par la reformulation sous forme d'hypothèses, de ses sentiments et de ses besoins.

Exemple : Est-ce que tu es frustré ? C'est important pour toi de pouvoir faire tes choix comme tu en as envie ?

Pour aller plus loin sur l'écoute empathique et la reformulation, voir les travaux de Carl Rogers sur l'écoute active et l'approche centrée sur la personne, ainsi que ceux de Marshall B. Rosenberg, qui a développé en Communication NonViolente une écoute centrée notamment sur l'identification des sentiments et des besoins.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person. Houghton Mifflin.*

Rosenberg, M. B. *(2016). Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication NonViolente.* La Découverte.

C'est tout ce que je te souhaite, en refermant ce livre : des oui qui viennent du cœur, et des non qui ne le ferment jamais.

FANNY RONDELET