

JOUR N°12 - DEUX PETITS MOTS À BIEN UTILISER

C'est ce que l'on appelle des « mots de pouvoir ». Bien entendu, je ne veux pas parler ici de ceux qu'il faut employer pour convaincre ou orienter la décision de quelqu'un (technique souvent utilisée quand on souhaite lui vendre quelque chose), mais des deux petits mots de 3 lettres qui vous donnent toute votre puissance.

L'enfance est remplie d'injonctions auxquelles il n'est pas permis de dire non. En voici quelques-unes :

- Dis bonjour à la dame »
- Fais un bisou à tonton
- Mets ton manteau il fait froid
- Finis tes haricots verts ou tu n'auras pas dessert
- C'est l'heure du bain »
- Allez hop maintenant, au lit
- Tu l'auras pour ton anniversaire (et pas maintenant même si tu en as très envie).
- ...

Un ami m'a dit un jour « quand tu dis non à ton enfant, c'est souvent à un endroit où tu n'oses pas te dire oui ». Cette phrase a eu un grand impact sur moi. En effet, lorsque nous ne nous sentons pas libres nous-même, la tentation est grande de poser des limites à l'enfant, uniquement parce que sa demande vient heurter notre besoin de liberté non satisfait et non pas parce que son désir est en soi illégitime et non satisfaisable.

Ce que je veux dire par là, c'est que le non-consentement, le non-respect de soi, de ses besoins, voire de ses valeurs est quelque chose que l'on acquiert très jeune et qui va se (re)jouer partout : dans la sphère amoureuse, mais aussi dans la vie professionnelle, dans les relations familiales et amicales, et même parfois... de soi à soi. On n'ose pas s'autoriser à s'offrir ce que l'on désire vraiment, on n'ose pas faire les choix qui raviraient notre cœur, on n'ose pas vivre la vie qu'on aimerait vivre.

Je vous invite donc aujourd'hui à ouvrir un espace en vous pour vous interroger sur votre capacité à dire vrais « oui » et de vrais « non ».

Quand vous dites oui, êtes-vous vraiment sincère ? Ou bien avez-vous envie de faire plaisir ? Est-ce de manière désintéressée ou parce que vous attendez à ce qu'on vous rende la pareille ? Comme dans cet exemple : « si je dis oui pour l'aider dans son déménagement, il ne pourra pas dire non le jour où moi je vais déménager ».

Quand vous dites non, est-ce vraiment parce que la demande de l'autre vous est insupportable ou bien est-ce par principe ? Qu'est-ce qui vous fait peur dans la demande ou la proposition de l'autre ? De l'inconnu ? De sortir de votre zone de confort ? Que l'on profite de vous ? De ne plus pouvoir dire non si jamais vous commenciez à dire oui ?

A quoi dites-vous « oui » dans votre vie alors que vous aimeriez dire « non » ? N'ayez pas peur de dresser ici une petite liste, cela vous fera peut-être mal sur le moment mais pourra être la première étape d'un grand changement dans votre vie.

A quoi dites-vous « non » dans votre vie alors que vous aimeriez dire « oui » ? Là encore, prenez le temps d'écrire au moins quelques points...

Si cela vous semble difficile, voici quelques phrases qui pourraient vous aider à prendre conscience de ce que vous acceptez malgré vous et de ce que vous refusez à votre coeur. Elles m'ont été inspirées par Laurent Marchand, dans un article qui date de quelques années maintenant, mais qui m'ont souvent servi de boussole.

Apprenez à dire non :

Non à ceux qui, d'une boutade mal placée, s'amuse de vos projets.

À ceux qui veulent s'immiscer dans vos affaires pour grappiller quelques sous.

Ceux qui savent soi-disant mieux que vous ce que vous devez faire, dire, penser...

Ceux qui pensent que toute cette énergie, c'est pour rien, parce que le gouvernement ceci, les clients cela, les frais, la paperasse, les impôts...

Non à ceux qui doutent de vous.

Non à ceux qui se demandent ce que cache le fait d'avoir de l'ambition.

Non à ceux qui vous destinent à un avenir sombre.

Non à ceux qui commencent leur phrase par « Oui, mais ».

Ceux qui pensent que « C'est pas si simple... ».

Ceux qui se demandent si « Tu rêves pas un peu? »



Dites Oui :

Oui à ceux qui vous encouragent.

Ceux qui vous félicitent.

Ceux qui vous aident.

Ceux qui vous apportent de bons conseils.

Ceux qui vous proposent leurs services.

Ceux qui vous souhaitent de réussir.

Ceux qui prennent régulièrement des nouvelles de l'avancée de vos projets.

Ceux qui se félicitent d'être les témoins de votre évolution.

Ceux qui veulent partager avec vous leur expérience de la réussite.

Ceux qui saluent votre ténacité, votre volonté, votre foi.

Ceux qui pensent que votre exemple donne envie d'essayer.

Entourez-vous de gens qui croient en eux, parce qu'ils sont les seuls capables de croire en vous. Plus vous aurez autour de vous des gens irradiant une énergie positive, plus vous vous sentirez porté.e, motivé.e, encouragé.e. Et plus vous aurez le courage vous aussi de (vous) dire « oui » quand vous pensez « oui » et de dire « non » quand vous pensez « non ».