

Dire non

Refuser, savoir dire NON, est important pour maintenir de bonnes relations avec les autres et avec soi-même

Ayant entendu la demande de mon interlocuteur,

- Je vérifie que je l'ai bien comprise, et que cette demande est explicite (reformulation).
- J'envisage à quoi va m'engager un « oui ».
- Je prends ma décision...

MA POSITION EST NON

Alors je m'entraîne à formuler mon refus en 3 temps:

1. **MESSAGES POSITIFS DE COMPRÉHENSION ET MESSAGES POSITIFS SUR LA RELATION**
2. **EXPRESSION DU REFUS** "Moi, je préfère.... autre chose"
3. **FORMULATION D'UNE OFFRE DIFFÉRENTE**

EXEMPLE

Demande claire et explicite: "*Peux-tu me prêter 500 € ?* »

MESSAGES POSITIFS DE COMPRÉHENSION ET MESSAGES POSITIFS SUR LA RELATION

- *Je comprends que tu aies besoin de 500€, et j'apprécie que tu aies pensé à moi comme à quelqu'un à qui tu peux demander cela.*

EXPRESSION DU REFUS

- *En ce qui me concerne, je ne souhaite pas prêter de l'argent à mes amis. J'ai constaté que pour moi cela compliquait les relations, et je veux préserver notre relation.*

FORMULATION D'UNE OFFRE DIFFÉRENTE

- *Par ailleurs, dis-moi si je peux t'être utile autrement*
- ou : *Par ailleurs, je t'invite à déjeuner. Es-tu d'accord ?*

NB : La principale difficulté liée au refus est l'utilisation de l'excuse.

Exemple "*Je t'aurais volontiers prêté, mais justement je n'ai pas d'argent liquide*"

L'excuse vise à éviter de dire non, avec la crainte que, si je dis non, les autres vont se détourner de moi. L'interlocuteur peut le percevoir et réfuter l'argument : "*Dans ce cas, fais moi un chèque....* » ou alors "*Combien as-tu sur toi ?* »