

Réflexions d'une auto-intervenante sur "Comment dire non" : Quelques idées et stratégies pratiques

Cette boîte à outils est conçue pour fournir aux personnes autistes des conseils sur la manière de dire "non" ou de communiquer une protestation. Tout le monde a le droit de dire "non". Nous nous concentrons d'abord sur les raisons pour lesquelles il peut être important de dire "non", tout en proposant des stratégies et un langage accessible.

La vie nous présente à tous des scénarios dans lesquels nous devons faire des choix. Nous avons le choix de consentir (ou non) à des activités impliquant notre corps, nos émotions, notre temps et notre énergie. Donner son consentement signifie que nous acceptons les activités.

Explorons maintenant le concept de "consentement informé". Dans un contexte médical, le consentement éclairé est donné lorsque nous disposons de toutes les informations pertinentes sur un médicament ou une procédure (nous connaissons les risques, les avantages, ce que l'on attend de nous et les résultats probables) et que nous acceptons volontairement.

Lorsque d'autres demandent notre temps, notre énergie, notre engagement émotionnel ou nos actions physiques, nous avons le même droit de faire des choix éclairés. Dire "non" à autrui peut souvent être difficile ou inconfortable. Ce kit d'outils a pour but d'apporter une certaine clarté, des stratégies pratiques et des réflexions significatives sur l'importance du "non".

Pourquoi est-il important de dire "non" ?

Dire "non" peut être une déclaration puissante. Dire "non" peut éviter des désagréments actuels ou futurs, et dans certains cas, sauver des vies. Il existe de nombreuses façons de dire "non", que nous aborderons plus loin dans ce guide. Voici d'autres raisons de dire "non" :



- Créer de l'espace pour vous dans votre emploi du temps quotidien
- S'engager dans des activités qui correspondent à vos objectifs
- Pour éviter le burnout ou l'épuisement
- Être clair sur les limites
- Pour refuser le consentement
- Créer des limites physiques et émotionnelles

Pourquoi dire non peut être difficile

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous pouvons nous sentir mal à l'aise de dire "non". Vous pouvez vous identifier à certaines de ces perspectives. Examinons quelques raisons pour lesquelles il peut être difficile de dire "non".

Le "non" est considéré comme négatif.

En grandissant, on attend de nous que nous disions "oui" aux adultes.

Nous ne voulons pas être considérés comme difficiles.

Nous ne voulons pas décevoir les gens.

Nous n'avons pas l'impression que le "non" est une option.

Nous craignons de ne pas être en mesure d'accomplir la tâche de manière efficace.

Nous n'avons pas pris en compte nos propres préférences et limites.

Nous voulons être acceptés et valorisés dans nos groupes sociaux.

Que se passe-t-il quand on dit "non" ?

De nombreuses possibilités peuvent se présenter dans une situation où vous n'êtes pas sûr de vouloir dire "oui" à ce qui a été demandé ou suggéré. Vous pouvez...

1. Dites "oui" et sentez-vous mal de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.
2. Dites "non" et sentez-vous mal d'avoir mis quelqu'un d'autre mal à l'aise.
3. Dites "non" et soyez satisfait de votre décision.

Et si je disais "non" alors que les gens sont habitués à ce que je dise "oui" ?

Si les gens s'attendent à ce que vous disiez "oui" pour une raison quelconque (vous avez peut-être toujours dit "oui" par le passé, ou vous dites souvent "oui"), ils peuvent réagir étrangement ou négativement s'ils s'attendent à un "oui".

Mais c'est à eux de faire face à leur propre malaise. Il n'est pas de votre responsabilité de rendre les choses meilleures ou plus faciles pour eux. Ils passeront à autre chose, et vous pourrez vous sentir en confiance en faisant un choix sain que vous honorez vous-même.

Les choses à considérer...

Pourquoi une demande donnée vous est-elle demandée par quelqu'un d'autre ? Peut-être...

- Parce que l'on considère que vous avez une force dans ce domaine.
 - Parce que vous semblez être une personne qui dit "oui".
 - Parce que personne d'autre ne veut le faire.
 - Parce que personne d'autre n'a les compétences pour effectuer la tâche ou répondre à la demande.
-
- **Pouvez-vous penser à d'autres raisons pour lesquelles les autres pourraient chercher à obtenir un "oui" de votre part ?**
 - **Dire oui retardera-t-il ou empêchera-t-il de progresser sur des tâches plus importantes ?**
 - **Est-ce que j'aimerais cette activité ?**
 - **Ai-je le temps pour cette activité ?**

Soyez honnête.

La phrase que l'on entend le plus souvent à propos de ce mot est "non, c'est non". Bien qu'il puisse être incroyablement difficile de dire le mot "non", il est important d'être direct. Ainsi, lorsque la réponse est "non", elle ne peut être confondue avec un "oui" ou un "peut-être".

Utilisons un feu de circulation pour représenter le choix et la négociation :

A		• Oui • Vous êtes satisfait de la demande et vous vous sentez à l'aise et en confiance
B		• Je ne suis pas sûr • Il faut se demander si c'est quelque chose que vous voulez faire • Considérez l'énergie nécessaire pour faire un choix sain concernant la demande. • Peut nécessiter des négociations ou une clarification des attentes et des délais.
C		• Non • A l'intégralité de la demande • Je ne suis à l'aise avec aucun aspect

Il y a parfois des demandes complexes et des sentiments qui en découlent.

Par exemple, certaines parties d'une demande particulière peuvent être au vert, d'autres au rouge et d'autres encore peuvent nécessiter une négociation. Pensez à ces types de demandes plus complexes dans votre vie.

- **Comment avez-vous réagi ?**
- **Comment auriez-vous pu répondre autrement ?**
- **Serait-il utile d'avoir la possibilité de disposer de plus de temps pour réfléchir à ces demandes avant de prendre une décision sur la manière d'y répondre ?**

Prenons un exemple concret

L'histoire de Kevin : Professionnel

Kevin travaille dans une grande entreprise technologique qui compte de nombreux départements. Il occupe son poste de développeur depuis 6 ans et aime son travail. Cependant, Kevin est souvent fatigué ; il a parfois du mal à se concentrer et ne passe pas beaucoup de temps en dehors du travail à faire ce qu'il aime. Son supérieur lui a demandé de prendre un nouveau membre du personnel "sous son aile". N'ayant pas une idée claire de ce que cela signifiait, Kevin a commencé à former et à soutenir le nouveau membre du personnel, puis a constaté que ses propres tâches n'étaient pas effectuées à temps.

Comment Kevin pourrait-il répondre d'une manière qui lui convienne le mieux ?

Une option serait que Kevin explique à son superviseur l'impact de ses responsabilités professionnelles et leur incidence sur lui, et lui demande de faire les tâches X, Y et Z d'ici la fin de la semaine (c'est-à-dire dans un délai raisonnable pour lui). Il pourrait peut-être dire : "Je peux faire la tâche X, sans problème. La tâche Y pourrait nécessiter un peu plus de temps que celui que vous lui allouez. Comment voulez-vous que je m'y prenne ? Quant à la tâche Z, je ne pense pas avoir le niveau de compétence nécessaire pour la

réaliser dans les délais prévus. Je ne suis pas à l'aise avec cette tâche. Pourrions-nous trouver un autre moyen d'accomplir cette tâche ?"

Pourquoi disons-nous "oui" quand nous voulons vraiment dire "non" ?

Il existe probablement de nombreuses raisons, mais voici quelques idées :

- Pour faire partie du groupe.
- Se conformer et faire ce qu'on nous dit.
- Faire partie de la communauté ou de l'équipe.
- Pour éviter que les gens nous en prennent en colère ou nous en veuillent.
- Pour éviter de s'inquiéter ou de se préoccuper de ce que les autres pourraient penser.
- Pour éviter de laisser tomber les gens.

Comment vous sentez-vous si vous avez tendance à dire "oui" aux autres, même si ce n'est pas ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin ?

Nous savons qu'elle peut avoir un impact sur la santé physique et mentale. Il peut apparaître comme :

- Maux de tête
- Dépression
- Anxiété
- Incapacité à se détendre
- Manque de motivation
- Fatigue permanente
- Instabilité émotionnelle
- Des relations personnelles brisées
- *La colère. La colère est une émotion importante à maîtriser. Si vous êtes accablé, il peut être beaucoup plus facile de vous mettre en colère ou d'avoir des déclencheurs qui ne vous bouleverseraient pas normalement.

Dire "non" sans dire "non".

Dans une situation où vous avez l'impression de devoir répondre sur-le-champ, il existe des moyens d'éviter de dire "oui" sans dire "non" et de passer pour une personne brusque ou impolie. Voici quelques exemples de la façon de dire "non" :

- Pas maintenant.
- J'aimerais y réfléchir.
- Je ne suis pas en mesure de le faire pour le moment.

Vous pouvez également demander des éclaircissements sur la demande et ce qu'elle pourrait impliquer de votre part. Cela aurait été utile dans le cas de Kevin.

Dans de telles situations de travail, l'employeur ou le superviseur peut discuter avec vous de vos tâches professionnelles, ou vous offrir un soutien pour certaines tâches afin de vous aider à gérer votre charge de travail.

L'histoire de Loretta : Personnel

Loretta est une personne aimable qui aime passer du temps avec ses amis après le travail et les week-ends. Elle a un groupe d'amis qui se réunit régulièrement pour des soirées jeux. Chacun apporte des collations à tour de rôle, mais ces derniers temps, Loretta est la seule personne à s'assurer qu'il y a toujours des collations.

Après quelques semaines, Loretta se rend compte qu'elle est la seule à apporter des collations lors des soirées de jeu et elle ne sait pas comment réagir. Elle explique qu'elle ne veut pas "harceler" et qu'elle veut que les soirées de jeu restent amusantes. Mais Loretta n'a pas non plus beaucoup d'argent en trop après avoir payé ses factures et fait ses courses. Elle doit donc s'acheter des aliments moins chers et moins sains pour pouvoir se payer des collations pour les soirées de jeux.

Loretta craint de parler de la situation au cas où elle provoquerait un conflit et ne ferait plus partie du groupe.

Loretta pourrait formuler sa demande comme ça...

"Je veux vraiment contribuer à la soirée de jeu, mais je pense que je ne devrais pas être le seul contributeur. Pourrions-nous tous nous engager à donner 5 \$ chacun pour fournir

de la nourriture lors d'une soirée de jeu donnée ? Ou peut-être pourrions-nous donner 5 \$ chacun avant chaque soirée de jeu et décider à tour de rôle qui ira chercher la nourriture ?

L'histoire de Daryl : Physique

Daryl est un jeune qui a tendance à dire "oui" aux expériences physiques telles que les poignées de main, les câlins et l'intimité avec d'autres personnes. Il ne sait pas pourquoi il dit "oui" à l'inconfort physique dans certaines situations. Daryl a une bonne relation avec son partenaire, mais parfois ils ne communiquent pas leurs besoins et leurs aversions. Daryl n'est donc pas satisfait de ces expériences et craint que le fait de dire "non" ne provoque une dispute ou ne mette fin à la relation.

Les gens ont le droit de dire "non". S'ils choisissent d'être intimes avec leur(s) partenaire(s) comme ils le souhaitent, Daryl peut dire "oui". Daryl peut également choisir d'intégrer des pauses régulières pour se reposer. Une autre option consiste à choisir d'autres actions physiques, comme lier les bras ou les petits doigts au lieu de se tenir la main ou de s'étreindre. S'il le souhaite, Daryl peut se laisser aller à une étreinte pendant un certain temps avant de vouloir se sentir plus proche de lui. Ce qui est important ici, c'est que Daryl a le droit de dire "oui" ou "non", et les termes de ce que cela signifie.

Adoucir le "non"

Utiliser d'autres mots pour "adoucir le non" en réponse à une demande peut montrer que vous êtes calme et clair. Par exemple, l'utilisation du mot "merci" dans la réponse peut communiquer votre appréciation de la demande. Vous trouverez ci-dessous quelques phrases que vous pouvez essayer :

"Non, merci.

"Merci d'avoir pensé à moi, mais je dois dire 'non' car je dois m'occuper de mon {énergie, santé mentale, moi-même, mon bien-être}."

"Merci de demander, mais je ne peux pas faire ça aujourd'hui".

"J'aime l'idée, mais je n'ai pas l'énergie pour ça en ce moment".

Comment dire " non " si vous avez déjà dit " oui " ?

Parfois, après un certain temps ou une certaine réflexion, nous nous rendons compte que nous avons accepté une tâche ou une action qui ne nous convient pas, ou que nous n'avons pas le temps ou l'énergie de réaliser. Nous pouvons nous sentir mal à l'aise ou peu aimables de revenir sur notre accord, mais il est important de prendre soin de nous d'abord. Nous ne voulons pas décevoir les autres, mais c'est parfois inévitable. Vous trouverez ci-dessous un exemple de la façon dont vous pourriez formuler la conversation :

"Hé, je sais que j'ai accepté de faire ça ; cependant, je réalise maintenant que je ne suis pas à l'aise avec ça pour des raisons X, Y, Z. Je comprends que cela puisse être décevant, mais j'ai besoin de prendre soin de moi en ce moment."

Ajouter le "non" physique

Les gestes physiques sont des façons de montrer "non" avec votre corps qui peuvent aider à communiquer ou à souligner votre "non" verbal.



Photo par [Salman Hossain Saif](#) sur [Unsplash](#)

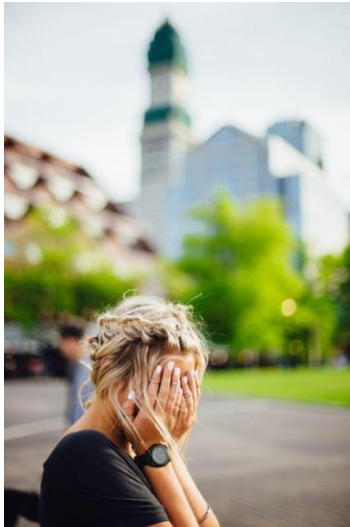


Photo par [Abigail Keenan](#) sur [Unsplash](#)



Photo par [LoboStudio Hamburg](#) sur [Unsplash](#)

- Secousse de la tête
- Main(s) levée(s) dans un signal d'arrêt
- Bras croisés

Quelques questions de réflexion :

Après avoir réfléchi à ces informations sur le fait de dire "oui" ou "non"...

- **Quels sont les défis que vous avez identifiés pour vous-même ?**
- **Quelle est leur importance pour vous ?**
- **Comment pourriez-vous répondre de manière authentique, avec vos propres mots, la prochaine fois que l'on vous demandera de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire ?**
- **Quels sont les moyens de prendre soin de votre bien-être dans votre vie quotidienne ?**
- **Comment pourriez-vous vous engager plus souvent avec les autres d'une manière qui vous convienne ?**
 - Dans des situations scolaires ou professionnelles ?
 - Dans les relations personnelles ?
- **Pouvez-vous penser à deux choses que vous pourriez dire pour éviter de dire "oui" quand vous voulez vraiment dire "non" ?**
- **Quels seraient les avantages d'être honnête avec ce que vous ressentez et ce que vous voulez ?**

[Ressources ! !!]

[\[Guide en langage clair du gouvernement de la Colombie-Britannique\]](#)
