

Apprenez à dire NON

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va voir pourquoi il est important de savoir dire « non » et je vais vous donner quelques trucs pour réussir à le faire.

Bonjour les amis et bienvenus dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. Avant de commencer à parler du sujet qui nous intéresse aujourd'hui, je voudrais faire un petit peu le point parce que ça va déjà faire un an que Pas-de-stress existe et a été lancé. En fait, au moment où cette vidéo sort, ça fera même un tout petit peu plus d'un an que je me suis lancé dans cette aventure et même si je vous écoute souvent, même si on a l'occasion de souvent discuter ensemble, j'aimerais profiter de cette vidéo pour faire le point et vous demander un petit peu votre avis sur le nouveau rythme de Pas-de-stress.

Comme vous l'avez remarqué, je suis passé du format de publication d'article écrit au format vidéo et là, ça fait vraiment plusieurs mois que je publie une vidéo chaque vendredi soir et j'aimerais un petit peu votre avis sur le sujet. Est-ce que c'est le format le plus approprié pour vous ? Est-ce que les sujets que je choisis vous plaisent ? Est-ce que le format que je choisis, d'un point de vue « temps » vous plaît ? Qu'est-ce que vous aimeriez en plus ? Etc. [Utilisez la publication Facebook](#) – puisque je ne donne pas la possibilité de commenter les vidéos YouTube – pour me dire ce que vous en pensez, donnez-moi toutes les suggestions que vous souhaitez et je m'adapterai en fonction de vous. Merci pour cet avis.

Et j'espère qu'au moment où vous allez laisser votre avis, vous ne prendrez pas au pied de la lettre ce que je vais vous dire dans cette vidéo puisque cette vidéo a pour sujet l'importance de savoir dire « non ». Donc, s'il vous plaît, ne me dites pas « non » maintenant, laissez un petit commentaire, échangez avec moi sur Facebook afin que je voie si on prend la bonne direction, etc. et consultez ces vidéos pour en savoir plus sur le sujet du « non ». Le fait d'avoir peur de dire « non » est assez répandu. On n'est pas tous égaux face à ça ; il y a des gens qui ont l'habitude de dire « non », qui n'ont pas envie de se donner des contraintes et qui n'hésitent pas, lorsqu'ils ont l'impression qu'une chose n'est pas faite pour eux ou qu'une chose ne va pas dans la direction de leurs objectifs, ils n'ont aucun problème à dire « non ». Et il y a d'autres personnes – et je fais partie de ce groupe – qui ont d'énormes difficultés à dire « non ».

Moi, j'ai vraiment tendance à vouloir faire plaisir aux gens et quand on me demande quelque chose, j'ai tendance à vouloir dire « oui ». Donc, ma réponse par défaut, c'est toujours « oui » alors que ça devrait être « non » – on va voir pourquoi dans la suite de cette vidéo. J'ai toujours tendance à dire « oui » : « Oui, je vais faire ça, oui, je vais t'aider ; pas de problème, je vais te donner un coup de main sur ce point, oui... oui... oui. » alors que ça devrait être « non, non, oui ». La raison pour laquelle on est nombreux à avoir ce « défaut », c'est qu'on n'a pas envie de décevoir les gens, on n'a pas envie de les laisser tomber. Si les



gens ont besoin de nous, on a envie de leur donner un coup de main. On a aussi cette peur...l'espèce humaine a envie d'être acceptée socialement, donc, on a cette peur qu'en disant « non » à quelque, eh bien, cette personne va être déçue et on ne sera plus intégré à son groupe social et donc, on a peur de se retrouver isolé. Par conséquent, il y a des explications rationnelles sur le fait qu'il y ait beaucoup de personnes comme moi qui aient du mal à dire « non ». Et attention, une petite précision avant d'aller plus loin : il ne s'agit pas ici devenir égoïste, de dire « non » à tout et de ne penser qu'à soi et de ne faire que des choses qui nous aident nous-mêmes. Il s'agit vraiment de prendre conscience du fait que c'est à nous de définir nos priorités et que le fait de dire « oui » à quelqu'un, ça veut dire qu'on dit « non » à quelqu'un d'autre ou qu'on se dit « non » à nous-mêmes. Donc, dans cette vidéo, je ne vais pas faire l'apologie de l'hypocrisie ou l'apologie du fait de ne penser qu'à soi – ce n'est pas du tout ma philosophie et ce n'est pas du tout ce que je vais vous recommander de faire. Ce que je veux essayer de faire, c'est :

1. vous faire prendre conscience du fait que le fait de dire « non », ça peut vous aider à aider encore plus de monde et finalement, il n'y a rien du tout d'égoïste là-dedans ;
2. je vais essayer de vous montrer pourquoi dire « oui » à tout le monde est dangereux ;
3. et enfin, on va essayer de voir quelques techniques pour dire « non » facilement, pour dire « non » en se respectant soi-même et en respectant les autres. Sans vouloir enfoncer une porte ouverte, nous avons tous une ressource limitée et cette ressource, c'est le temps. On a tous dans notre journée 24 heures. C'est d'ailleurs la ressource la plus juste du monde parce que que vous soyez riche ou pauvre, vous avez 24 heures dans une journée ; que vous soyez issu d'une grande famille ou d'une famille moyenne, vous avez tous 24 heures dans vos journées. Donc, le temps est la ressource la plus importante que nous avons et c'est aussi la ressource la plus juste. Et si on a tendance à dire « oui » à tout le monde ; si, dès que quelqu'un nous demande de faire quelque chose ou nous demande de l'aide pour quelque chose, si nous lui répondons toujours « oui », eh bien, nous gaspillons la ressource la plus importante qui est à notre disposition parce que quand on va – et c'est le point-clé à noter et incruster dans votre tête – dire « oui » à quelqu'un, indirectement, on dit « non » à quelqu'un d'autre. Ce quelqu'un d'autre peut être vous. Si vous étiez sur le point, dans votre carrière de salarié, de travailler sur un de vos projets qui est important et qui vous tient à cœur et que vous avez un coup de téléphone d'une personne d'un autre service qui vous demande de faire quelque chose et vous n'êtes pas tout à fait sûr : « Ah, est-ce que c'est vraiment mon job de faire ça ou est-ce que ça devrait être quelqu'un d'autre qui le fait ? »

Moi, ma tendance naturelle, c'est toujours de dire : « Peu importe, que ce soit à moi de le faire ou pas, je vais aider cette personne parce que je l'aime bien, donc, je le fais. » Le problème, c'est qu'en disant « oui » à cette personne, je me dis « non » à moi puisque je suis obligé d'interrompre ce que j'étais en train de faire et qui était certainement plus important



que la bricole que me demandait de faire mon collègue. Donc, en disant « oui » à quelqu'un, vous dites « non » à quelqu'un d'autre et souvent, ce quelqu'un d'autre, c'est vous-même.

Par conséquent, si vous êtes une personne qui n'est pas capable de dire « non », si vous dites toujours « oui », eh bien, vous gaspillez votre ressource la plus précieuse ou tout du moins vous allouez cette ressource la plus précieuse aux autres et pas à vous-même ; c'est-à-dire que vous n'allez pas travailler sur vos projets importants, vous n'allez pas travailler sur les choses qui vous feront vraiment avancer mais vous allez vous contenter de prendre la ressource la plus importante que vous avez et la distribuer pour faire des choses qui ne sont pas forcément les choses les plus importantes. Donc, en disant « oui » partout à tout le monde, vous laissez les autres prioriser votre vie ; ce sont eux, c'est l'environnement extérieur qui définissent quelles sont vos priorités et ça c'est très dangereux.

Le fait de gérer ces priorités et d'aligner ces actions quotidiennes vers ses priorités, ses objectifs et ses rêves, c'est une des choses les plus importantes à faire dans votre vie. C'est d'ailleurs une chose que je suis en train d'aborder dans l'enregistrement de ma formation **La productivité sans stress** – je suis en plein d'enregistrer tout ça ; il y a plein de contenu sympa et je prends beaucoup de plaisir à enregistrer cette formation et je parle beaucoup de ça. Il faut aligner vos actions quotidiennes, ce que vous faites au quotidien vers vos grands objectifs et vers vos rêves. Et en disant « oui » à tout le monde, en acceptant d'être la personne qui dit toujours « oui, oui, oui », eh bien, vous sacrifiez vos rêves, vous sacrifiez vos objectifs et forcément, vous n'êtes pas productif et vous n'avancez pas dans la vie comme vous le devriez.

Parfois, la personne qui vous sollicite et à qui vous dites « oui », elle-même ne se rend pas compte ; elle-même a comme tout le monde des ressources limitées d'un point de vue temps ; elle a envie de se débarrasser d'une partie des tâches qu'elle a à exécuter et elle ne pense pas qu'en faisant ça, ça vous freine, vous, vers vos objectifs. J'ai un petit exemple qui reflète bien cette situation et qui m'est arrivé il y a quelques semaines. Depuis que j'ai quitté mon activité en tant que salarié et que je travaille à 100% pour les sites Français Authentique et Pas-de-stress, eh bien, je passe beaucoup de temps à la maison, je passe beaucoup de temps chez moi ; je passe beaucoup de temps dans mon autre bureau mais je passe aussi pas mal de temps chez moi.

Et il y a eu une période d'adaptation pour moi et pour ma femme puisqu'avant je n'étais jamais là, donc, elle s'organisait comme elle pouvait mais je n'étais jamais à la maison. Maintenant je suis beaucoup plus à la maison qu'avant et donc, j'ai toujours dit à ma femme : « Quand je suis là à la maison... – la journée, bien sûr, pas le soir ni le weekend. Ce n'est pas parce que je suis à la maison que je ne travaille pas, donc, il est hors de question pour moi de faire certaines tâches comme aller chercher un colis ou aller chercher des courses, etc. Ça, je le fais volontiers pour aider le weekend ou le soir dans mon temps libre, par contre, quand je travaille, c'est travail. » Ça, elle l'a bien compris mais la vie reprend son



cours ; il lui est arrivé plusieurs fois de me dire : « Ah, Johan, j'ai un colis super important à aller chercher, il faut y aller à tout prix aujourd'hui : est-ce que tu veux bien y aller cet après-midi ? »

Et là, le Johan interne, si je n'avais pas vraiment pris l'habitude de travailler à dire « non », j'aurais dit « oui » ; après tout, chercher un colis, ça me prend peut-être aller-retour une vingtaine de minutes et effectivement, c'était une journée où je travaillais de la maison. Seulement, en disant « oui » à cette petite tâche sans grande importance, je disais « non » à autre chose et je disais « non » à mon travail – à ce moment-là, je travaillais sur ma formation Pas-de-stress. Et qu'est-ce qui fait plus avancer mes objectifs ? Qu'est-ce qui fait plus avancer mes rêves ? Qu'est-ce qui me fait plus avancer en tant que personne ? Aller chercher un colis ou travailler sur une formation qui aidera des milliers de personnes ? Quelle est ma meilleure contribution pour le monde à ce moment-là ? Aller chercher un colis ou travailler pour Pas-de-stress ? La réponse est évidemment « travailler sur ma formation » et sans avoir ce raisonnement pendant dix minutes, j'ai dit à ma femme : « Je suis conscient du fait que ça ne me prendra pas très longtemps d'aller ce colis mais c'est travail ; aujourd'hui, c'est travail de A à Z, j'ai plein de boulot et je me dois d'avancer sur les choses les plus importantes. » Ça ne paye pas de mine, c'est pour moi pas naturel et pas facile à faire mais je suis très content d'avoir pris l'habitude de le faire parce qu'encore une fois, il s'agit peut-être que de 20 minutes, mais ce genre de sollicitation, vous les avez en permanence. Donc, il faut vraiment essayer de prendre l'habitude d'avoir comme réflexe et comme première réponse « non ».

J'essaie toujours de tempérer ; ça ne veut pas dire que si vous avez votre femme qui a crevé avec la voiture et qui vous appelle : « Est-ce que tu peux venir me chercher ? », vous lui dites : « Non, là, je travaille. » Évidemment, il ne faut pas être égoïste, il faut aider les siens, il faut être là pour eux ; il y a des priorités qui se dessinent et effectivement, si ma femme est perdue près de la forêt parce que la voiture est en panne, évidemment que ça devient ma priorité par rapport à la création de mes produits. Si l'école de mes enfants m'appelle parce qu'un de mes enfants est malade, ça devient ma priorité et je ne leur dirai pas « non ». Par conséquent, bien sûr, il faut rester flexible mais la première chose qu'il faut avoir en tête quand on nous sollicite, c'est « non ». La première chose, c'est « non » et ensuite, prendre en compte toutes les informations et voir s'il faut être flexible ou si on peut rester sur notre « non » initial.

Vous verrez qu'avec le temps, les gens à qui vous dites « non » vont s'y habituer et vont comprendre. On va voir dans la prochaine partie comment dire « non » avec tact mais vous verrez que les gens comprennent – ma femme Céline a très bien compris que même pour elle, pour la famille et pour le bien de notre foyer, il était primordial ou préférable que je travaille sur mes formations que d'aller chercher un colis. Donc, si vous l'expliquez bien, les gens vont tout à fait le comprendre. Et n'oubliez pas qu'il est préférable de dire « non » à



quelqu'un que de lui dire « oui » et de ne pas faire ce que vous avez promis. Ça, je pense qu'il n'y a rien de pire – puisque vous devenez une personne en qui on n'a plus confiance et vous décevez la personne encore plus. Parfois, ça peut vous servir d'excuse au moment de dire « non » : il vaut mieux dire : « Non, je ne le ferai pas » plutôt que de dire « oui », que la personne soit contente et de ne pas le faire.

Si vous êtes comme moi et que vous avez du mal à dire « non », je vais vous donner deux-trois conseils ou astuces pour réussir à dire « non » avec tact et avec classe. La première chose à faire, c'est d'éviter le mot « non ». On peut dire « non » sans dire « non » ou on peut vouloir dire « non », faire comprendre que c'est « non » sans utiliser le mot « non ». Donc, si par exemple, on vous demande d'aller chercher un colis et que vous n'avez pas envie de le faire, vous dites : « Ah, écoute, ce serait avec plaisir mais là, je dois travailler sur ma formation. » Vous pouvez aussi – et là ça marche très très bien – proposer une alternative même si celle-ci n'est pas adaptée. Vous pouvez dire : « Écoute, là, je ne peux pas ; je peux aller chercher le colis ce soir à 18 heures mais je ne peux pas y aller avant. » Donc, évitez le mot « non » parce que le mot « non » est abrupt et fait en sorte que la personne peut se braquer, donc, vous évitez le mot « non » et vous proposez une alternative.

Un autre exemple : si c'est dans le travail et qu'on vous dit : « Est-ce que tu peux contacter la logistique pour gérer ce sujet ? » et que vous savez que ce n'est pas forcément votre travail en tant que chef de projet, vous dites : « Écoute, moi, je ne peux pas le faire, par contre, tel collègue (une personne de l'équipe) pourrait s'en charger. » Donc, vous évitez le mot « non » et vous proposez une alternative.

Le deuxième conseil que j'ai à vous donner si vous devez dire « non », c'est de le dire poliment mais fermement. C'est-à-dire qu'il ne faut pas donner le sentiment que vous hésitez parce que les gens sont intelligents et si la personne qui est en face de vous a l'impression que vous êtes en train d'hésiter, eh bien, elle va insister parce qu'elle va sentir une faiblesse chez vous et vous risquez, à la fin, sans vous en rendre compte, de finir par dire « oui ». Cela m'est arrivé de tas de fois ; j'avais un « non » qui n'était pas suffisamment ferme et je finissais par dire : « Bon, d'accord ! » Donc, dites-le, certes poliment, comme je vous l'ai dit avant, sans dire « non », en proposant une alternative mais, soyez ferme ; c'est-à-dire montrer à la personne qui est en face de vous qu'il n'y a absolument aucune chance pour que vous changiez d'avis. Ça lui évitera d'essayer de vous faire changer d'avis et vous serez tranquille.

Troisième conseil : séparer toujours la décision – le fait de dire « non » – de la personne qui est en face de vous. Souvent, on dit « oui » à une personne alors qu'on aurait dit « non » concernant la même sollicitation à une autre. C'est parce qu'on conditionne la réponse – dire « oui » ou « non » à la personne qui est en face de nous. C'est une erreur parce qu'il n'y a rien d'émotionnel là-dedans ; il faut vraiment que ce soit une décision pragmatique : est-ce que c'est mon job de le faire, oui ou non ? Est-ce que mon temps serait



mieux utilisé à faire autre chose, oui ou non ? Si vous répondez à ces questions, vous voyez bien qu'il n'y a aucun lien avec la personne qui est en face de vous. Donc, séparez ça, essayez d'oublier qui vous pose la question et posez-vous les questions très simples et très pragmatiques : « Est-ce que c'est à moi de le faire ? » et « Est-ce que mon temps est bien utilisé à faire cela ? » Et si la réponse est « non », dites « non » peu importe qui est en face de vous. De toute façon, vous savez expliquer les choses, il n'y a aucun problème. Si vous expliquez à votre épouse : « Je ne peux aller chercher le colis parce que ... » Si vous expliquez à votre père : « Je ne peux te rendre visite ce weekend parce que ... », les gens vont comprendre et c'est même peut-être plus facile à expliquer à vos proches que ça ne le serait à des gens qui ne sont pas dans votre entourage direct. Donc, dissociez complètement la personne qui vous pose la question de la décision que vous prenez lorsque vous dites « non ».

Enfin, dernier conseil pour apprendre à savoir dire « non », focalisez-vous sur ce que vous gagnez. Encore une fois, si vous dites « oui » à quelqu'un, vous dites « non » à quelqu'un d'autre, en l'occurrence souvent à vous-même. Dites-vous que si vous dites « non » à quelqu'un, vous pouvez dire « oui » à quelqu'un d'autre ou vous pouvez dire « oui » à vous-même à un de vos projets.

Donc, plutôt que de voir votre réponse comme quelque chose de négatif vis-à-vis de quelqu'un, voyez cela comme quelque chose de positif vis-à-vis de quelqu'un d'autre ou vis-à-vis de vous-même. Donc, encore, si on reprend cette histoire de colis – ce n'est peut-être pas l'exemple le plus pertinent ou le plus profond – mais c'est un exemple qui a le mérite d'être concret et de faire partie de la vie quotidienne. Si vous dites : « Non, je ne peux pas aller chercher le colis », focalisez-vous tout de suite sur ce que vous allez faire à la place – vous allez travailler sur vos formations – et au bien que ça va vous faire et au développement de vos objectifs que ça va apporter. Focalisez-vous clairement sur ce que vous gagnez à dire « non ».

C'en est tout pour aujourd'hui ; j'espère que cette vidéo vous a plus et j'espère que vous prendrez conscience du fait que dire « non », c'est souvent bien. Il y a des tas de choses que j'aimerais faire... J'ai eu une discussion avec mon frère il n'y a pas longtemps qui, lui, s'est inscrit pour être parent d'élèves. Il s'est inscrit dans l'association des parents de l'école pour aider et donner de son temps.

C'est génial et j'aimerais beaucoup le faire aussi sauf que j'ai dit « non » parce qu'actuellement, j'ai d'autres projets, d'autres priorités, d'autres choses dans mon radar. Il y a plein de choses que je voudrais faire : j'aimerais être parent d'élève, bien sûr ; j'aimerais apprendre d'autres langues – je parle trois langues et j'aimerais en apprendre une autre. J'ai plein de choses que j'aimerais faire mais je dis « non » à toutes ces choses : « Non, je ne serai pas parent d'élève ; non, je ne vais pas apprendre l'Espagnol ; non, je ne vais pas apprendre l'Italien ; non, je ne vais pas apprendre à jouer du piano, non, non, non » pour

pouvoir dire « oui » à plein d'autres choses et pour pouvoir dire « oui » surtout aux projets qui sont les plus importants pour faire avancer ma vie.

J'espère que vous prendrez conscience de ça, que vous prendrez l'habitude de dire « non », que vous le ferez avec tact et avec élégance – comme j'ai essayé de vous l'expliquer dans cette vidéo – et il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne journée. N'oubliez pas de mettre un petit pouce vert à cette vidéo si elle vous a plus et, s'il vous plaît, ne me dites pas « non », faites-le ! Merci et à très bientôt pour une nouvelle vidéo.