

Comment dire non avec classe et élégance

Salut ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique et aujourd'hui, eh bien, encore une fois, une vidéo de développement personnel. C'est amusant parce que je remarque que vous êtes de plus en plus nombreux à me demander des vidéos de développement personnel. Et lors des rencontres que je peux organiser avec les membres de Français Authentique, vous êtes aussi de plus en plus nombreux à me dire : « Moi, je suis Français Authentique essentiellement pour améliorer mon français, clairement, mais aussi pour les contenus de développement personnel. » Donc, ça me fait très plaisir et le point de départ de tout ça, c'est – on le voit ici – mon livre 4 pilules pour une vie riche et sans stress. Il existe au format papier, PDF, MP3. Il y a un lien en bas ou peut-être même ici là dans le « i » comme info pour en savoir plus ; donc, jette un petit coup d'œil là-dessus.

Aujourd'hui, on va apprendre à dire non et on va apprendre à dire non avec élégance et avec classe. C'est facile de dire non, mais nous, on va le faire en restant une personne sympa aux yeux des autres. Je vais partager avec toi ma technique en quatre points – j'allais dire trois, mais il y a quatre points – pour dire non avec classe et élégance. Et ce sujet, en fait, je l'ai initialement abordé dans le module 38 de l'académie Français Authentique qui était : une philosophie en 4 points pour être heureux et j'ai parlé de ça, j'ai parlé de dire "non", qu'il fallait dire "non". Et depuis que j'ai parlé de ça, j'ai plein de questions au sein de l'académie : « Comment dire non ? Johan, c'est difficile, etc. » Et donc, c'est pour ça que j'ai voulu enregistrer cette vidéo pour que tout le monde puisse en profiter.

Et ça ne m'étonne absolument pas que tu sois intéressé par ce type de sujets et que tu sois intéressé par une technique qui te permette de dire "non" parce que tout le monde déteste dire "non", ou la majorité des gens détestent dire "non". Nous sommes programmés pour détester dire non, pour ne pas aimer dire "non". Nous sommes des créatures sociales, c'est-à-dire que nous sommes plus heureux en groupe en collaborant avec les autres et de ce fait, on veut faire plaisir aux autres, on veut être accepté par les autres. Et on a peur – tout ça, c'est inconscient, c'est dans notre tête en arrière-plan – qu'en disant non, eh bien, les autres personnes nous rejettent ou ne nous aiment plus. C'est pour ça qu'on a du mal à dire "non".

On a du mal à dire "non", mais c'est pourtant indispensable parce qu'une personne qui dit "oui" à tout, elle dit finalement "non" à des choses par défaut. Je vous donne un exemple simple. Si tu dis "oui" à tous ceux qui te demandent de l'aide, eh bien, au final, tu vas dire "non" à ton temps libre, à ton temps de repos. Donc, en disant "oui" partout, tu es obligatoirement amené à dire "non" à quelque chose par défaut, c'est-à-dire que tu ne le dis pas clairement, tu ne dis pas : « Non, Johan, tu n'auras pas de temps libre. », mais le fait d'avoir dit "oui" à tout le monde, ça conduit à ce que tu n'aies plus de temps libre. Donc, ça,

il faut se poser la question de savoir quelle est sa priorité et quelle est, eh bien, ses objectifs de vie. Ici, quand je parle de dire "non", c'est des choses simples. Ça peut aller de dire "non" à une invitation pour un repas, un rendez-vous ; ça peut être dire "non" à quelqu'un qui nous demande de l'aide physique pour, je ne sais, réparer quelque chose ou pour prêter de l'argent, ça peut être une demande de partenariat, etc. Donc, évidemment qu'il faut essayer d'aider ses amis, d'aider sa famille. Je ne suis pas en train de dire qu'il faut dire "non" partout ; ce n'est clairement pas le but de cette vidéo. Je dis juste qu'il faut parfois dire "non", il faut parfois être capable de dire "non" parce que dire "oui" à tout le monde, c'est dire "non" à soi-même. C'est vraiment là où je veux en venir.

Et moi, je vais partager ma technique. Je l'utilise chaque semaine parce que depuis que Français Authentique rencontre de plus en plus de succès – je vous en remercie, c'est grâce à toi qui regardes ces vidéos – eh bien, je suis sollicité et chaque semaine, je reçois plusieurs propositions de partenariat, chaque semaine je reçois plusieurs invitations d'interview, des rencontres, des revues de produits, etc. et c'est difficile de dire "non". Au début, je disais "oui" à tout, je voulais aider tout le monde. On me demandait un partenariat, je disais : « Allez, je vais essayer de t'aider. » On me demandait une interview, je disais : « Bah oui, je vais venir faire une interview. » On a envie d'aider les autres et c'est encore plus vrai si on les connaît et si on les aime bien. Et j'en suis personnellement arrivé à un point où trop dire "oui" à tout devenait négatif pour Français Authentique, pour la valeur que j'essaye d'apporter aux gens et ça devenait négatif pour ma famille et moi-même, donc, j'ai dû apprendre sur le sujet, j'ai beaucoup lu. Il y a quatre personnes qui m'ont pas mal influencé dans la solution que je vais partager tout de suite.

C'est Tim Ferriss, Marc Manson, Ryan Holiday et James Altucher. C'est quatre personnes que j'ai beaucoup lu, que j'ai suivies et qui m'ont inspiré. J'ai pris un petit peu leurs idées, j'ai bâti un processus en quatre étapes que j'utilise chaque semaine pour dire "non".

Étape 1, première chose : c'est de dire "non" clairement ; faut pas laisser la porte ouverte, ce n'est pas du "peut-être", c'est "non", clairement, mais de façon subtile, c'est-à-dire, de préférence, sans utiliser le mot "non". Il vaut mieux dire "hum, je ne peux pas" ou "hum, je suis désolé, mais je ne vais pas avoir le temps". Il vaut mieux dire des phrases comme celle-là que de dire un "non" brut. Donc, si tu dis "je suis désolé, mais je ne vais pas avoir le temps", ça veut dire "non", c'est clair, la personne a compris. Pourtant, tu l'as dit de façon claire mais subtile. C'est important pour rester positif parce que si tu dis "non", ça apporte de la négativité directement. Donc, première chose, tu dis "non" clairement, mais de façon subtile pour que ton interlocuteur reste à l'écoute. Faut rester classe.

Deuxième chose, tu expliques pourquoi. Ce n'est pas qu'on a à se justifier, mais c'est bien que les autres comprennent. Moi, typiquement, c'est que j'ai trop de travail, j'ai trop de projets. Si on te demande de prêter de l'argent et que tu ne veux pas, tu dis : « Ben, je n'ai

pas les moyens, j'ai prévu d'attribuer cette somme à autre chose. » Si on t'invite à manger et que finalement, ce n'est pas dans tes priorités, tu dis : « Non, actuellement, je travaille beaucoup, donc, le samedi soir, je reste chez moi à lire des livres. » Donner une raison, expliquer pourquoi. Ça, c'est important : que la personne en face comprenne.

Troisièmement, super super important : insister sur le fait que c'est une règle, qu'il n'y a rien de personnel. Si on reprend l'exemple de quelqu'un qui t'invite à manger et que toi, t'as pas envie, eh bien, il faut que tu dises à cette personne : « C'est une règle : je ne sors jamais manger le samedi soir parce que le samedi soir, je lis ou je rattrape mon travail. », je ne sais pas, mais tu expliques que c'est une règle. Comme ça, la personne comprend qu'il n'y a rien de personnel, que ce n'est pas contre elle ; tu donnes même, si tu peux, des exemples de refus précédents. Tu dis : « Je suis désolé, j'ai une règle : c'est que je ne sors jamais le samedi soir. Pas plus tard que la semaine dernière, j'ai dit non à Jean Claude. » pour montrer que ça n'a rien à voir avec la personne. On m'a pas mal sollicité pour faire partie d'un mastermind. Ces derniers temps, j'ai pas mal de personnes que je connais qui me disent : « Johan, est-ce que tu veux qu'on fasse un mastermind ? » J'ai pris cet exemple, c'est vraiment une règle que j'ai qui est de ne pas m'engager dans un autre mastermind puisque j'ai d'autres projets à gérer pour Français Authentique et je disais : « Mais tiens, y a telle personne qui m'a demandé, j'ai déjà refusé plusieurs fois. », donc, tu montres à la personne que ce n'est pas contre elle.

Et enfin, quatrièmement, il faut dire que tu crois en cette personne et que tu crois en sa capacité à rebondir. Si c'est une invitation à manger, tu dis juste : « Tu verras qu'un autre ami viendra. », tu lui fais comprendre que ce n'est pas un échec, que c'est juste une pause temporaire et que quelqu'un d'autre le fera. Si moi, on me demande un mastermind, je dis : « Mais je suis sûr que tu trouveras quelqu'un ; je te fais confiance pour arriver à développer ça. » Si on me demande de participer à un projet auquel je crois – faut pas mentir, faut être honnête – je dis : « Ecoute, je n'ai pas le temps, je suis désolé, mais par contre, je crois vraiment en ton projet. » Ça, ça permet en fait d'encourager et de contribuer. T'as peut-être dit non, mais avec tes mots sympas, à la fin, tu as contribué à l'avancée de cette personne, tu as donné une note positive.

Si récapitule les quatre étapes :

- tu dis "non" de façon claire et subtile.
- ensuite, tu expliques pourquoi.
- ensuite, tu insistes sur le fait que c'est une règle, que ça n'a rien à voir avec la personne en face de toi, mais c'est une règle globale valable pour tout le monde.
- et enfin 4, tu dis à la personne que tu crois en son projet, que tu crois en elle pour finir sur une note positive.

Si tu suis cette technique sincèrement – il ne s'agit pas de mentir ou de manipuler – si tu suis ces quatre étapes avec honnêteté, tu diras non avec classe et avec élégance et les personnes en face de toi, à la limite on s'en moque d'être classe et élégant ; je dis ça, c'est un titre sympathique et je trouve que c'est sympa comme concept, mais l'idée, c'est plutôt que la personne à qui tu dis "non", elle ne t'en veuille pas, elle continue à t'apprécier et elle comprend que finalement... Finalement, à ses yeux, tu remontes encore dans son estime parce que tu lui as dit "non" alors qu'à la base, on a peur qu'en disant "non", on baisse dans l'estime de la personne.

Voilà, merci d'avoir regardé cette vidéo. Si t'es arrivé au bout des plus de dix minutes, c'est que ça t'a plu, je l'espère en tout cas. Et si c'est le cas, laisse un petit "J'aime" s'il te plaît en bas de cette vidéo. C'est toujours important pour moi et sympathique parce que je surveille régulièrement. Laisse un petit commentaire si tu as des astuces, comment est-ce que toi tu dis "non" ? Donne-nous tes petites astuces en commentaire et bien sûr, abonne-toi à la chaîne, on est plus de 525.000. Abonne-toi, rejoins-nous et si tu n'as pas envie de mettre un "J'aime", eh bien, tu me dis "non" avec classe et élégance, y a pas de problème.

Merci de m'avoir suivi. A bientôt !