



Par **Blandine Soulmans et Monique T. Giroux**
Auteurs

POUR MIEUX LES CONNAÎTRE
Blandine Soulmans, auteure et conférencière, fait sa marque sur la scène québécoise en matière de droits des femmes et des enfants et de résilience après une vie éprouvante : enfance misérable, mariée à quinze ans, mère à seize ans, victime de violence conjugale, emprisonnée en Algérie et surtout privée de son enfant. Avec Monique T. Giroux, elle a coécrit plusieurs livres dont :

Ces différences et coutumes qui dérangent



Béliveau Éditeur

Survivre à la violence pour enfin vivre



Béliveau Éditeur

Informations:
blandine-soulmans.com



Allez... Courage... Dites « Non! »

Vous êtes incapable de dire non à un vendeur itinérant ou de refouler un Témoin de Jéhovah qui s'incrute?

Quand on vous fait une proposition qui ne vous convient pas, ne vous intéresse pas ou ne vous tente pas, votre premier réflexe est-il de sourire bêtement et de penser rapidement à une échappatoire crédible pour refuser, tout en feignant de façon aussi convaincante que possible votre déception de ne pouvoir accepter: *J'aurais beaucoup aimé, mais, malheureusement, j'ai un rendez-vous chez le dentiste à cette heure-là...*

Mais qu'est-ce que j'ai dit là?

Si l'inspiration ne vient pas, votre NON affirmatif devient-il un NOUI hésitant que vous regrettez aussitôt que vous vous entendez le prononcer? *Mais qu'est-ce qui m'a pris? Dans quoi je me suis embarquée? En plus, j'ai proposé d'en faire plus que demandé! Trop tard, maintenant je dois assumer.*

Formuler un NON catégorique représente-t-il un défi viscéral? Rassurez-vous, vous êtes loin d'être la seule personne qui se sent piégée face à une demande.

Affirmation pour l'homme, égoïsme pour la femme

Faire valoir son droit de veto est souvent considéré comme une manifestation d'affirmation pour un homme et d'égoïsme pour une femme. Nous sommes conditionnées, depuis l'enfance, à être dévouées, gentilles, disponibles, voire indispensables, et motivées par le désir de faire plaisir.

Il arrive également qu'on finisse par nous avoir à l'usage. Il suffit d'y mettre le temps et d'insister **lourdement** pour nous faire fléchir, attitude puérile à laquelle s'accrochent certains adultes. Comme avec les enfants, il faut résister, rester ferme et ne pas céder pour acheter la paix.

VIVRE, c'est...

Apprendre à dire non!

Un si petit mot et si difficile à prononcer! Il ne faut jamais oublier que de dire non à l'autre, lorsque c'est nécessaire, c'est dire oui à soi! Et ça, c'est le plus bel apprentissage qui soit!

Coupable par anticipation

En fait, il y a beaucoup de facteurs qui nous exhortent à nous débrancher de nos sentiments. Nous asphyxions nos émotions avec la vulnérabilité qui suit nos limites comme son ombre. Nous nous sentons responsables de la déception, du chagrin, du rejet, de l'affrontement, de l'amertume, de la colère et de la vengeance, séquences éventuelles de notre affirmation. *Je m'en souviendrai quand tu me demanderas quelque chose...*

Nous pouvons également être victimes, même artisans, avouons-le, d'un chantage affectif subtil: *Si tu m'aimais... Si tu voulais me faire plaisir... Si j'étais importante pour toi... Si tu veux rester ma meilleure amie...* formules idéales pour asservir avec une efficacité redoutable!

À qui appartient ces désirs?

Quand le sentiment de ne pas être respectée et la frustration s'installent, la relation devient toxique. On doute des sentiments de l'autre à notre égard: suis-je appréciée ou utilisée? Pire, en n'ayant pas le courage de mettre nos limites de façon chronique, nous risquons de ne plus faire de différence entre nos désirs et ceux des autres.

Il est essentiel de connaître nos goûts, nos valeurs, nos envies, nos priorités, nos aspirations et notre rythme de vie pour faire respecter nos frontières, par souci d'honnêteté envers nous-mêmes. Bien sûr, on peut exprimer nos malaises et notre peur de vexer, cependant trop argumenter démontre un manque d'assurance qui nous fait perdre toute crédibilité et dilue notre affirmation, ouvrant toute grande la porte à l'intimidation.

Une fois pris au piège...

Vous regrettez d'avoir dit oui alors que vous vouliez dire NON? Vous aimeriez revenir sur votre décision, pas à la dernière minute évidemment, mais vous craignez que ce soit perçu comme de la faiblesse ou un manque de respect?

Et si c'était plutôt une preuve de courage et de confiance que d'exprimer ce qui est important pour vous? *J'ai accepté, car j'avais peur de te faire de la peine, de te décevoir, de te mettre en colère, etc., mais je ne suis pas à l'aise avec ma décision, car je n'en ai pas vraiment envie, ou ça ne me convient pas, ou je manque de temps, donc je ne le ferai pas...*

Quand on vous fait une proposition qui ne vous convient pas, ne vous intéresse pas ou ne vous tente pas, votre premier réflexe est-il de sourire bêtement et de penser rapidement à une échappatoire crédible pour refuser?

Respecter l'autre sans s'oublier

Dire NON quand on ne l'a jamais fait est certes difficile. C'est un apprentissage qui demande des efforts, comme c'est le cas dans toute évolution. Faire respecter ses limites, c'est être authentique et affirmer sa liberté, tout en assumant les conséquences de ses choix. C'est contribuer à augmenter la qualité de ses relations fondées sur l'honnêteté dans des rapports sains et égaux. C'est se respecter et respecter les autres sans s'oublier.

Ayez le courage d'émettre notre vrai NON pour que notre vrai OUI prenne toute sa valeur. Comme l'a si bien dit Kurt Cobain: *Il vaut mieux être détesté pour ce que tu es, plutôt qu'être aimé pour ce que tu n'es pas.*

PROSVETA inc.
DIFFUSEUR DE L'ŒUVRE D'OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

NOUVELLE PARUTION

UNE PENSÉE EN ÉVEIL
La voie de la méditation

- Se recharger d'énergies nouvelles
- Méditer, un long apprentissage
- Rendre à la pensée son pouvoir créateur
- La pensée, instrument de notre puissance
- Que signifie être éveillé ?

Magnifique livre de chevet dans la pratique de la méditation

« La capacité que possède notre cerveau de nous transmettre le savoir et les pouvoirs de l'esprit dépend de la discipline que nous acceptons de nous imposer dans notre existence quotidienne. »

www.prosveta-canada.com

1-800-854-8212

[facebook.com / Prosveta Canada Inc.](https://facebook.com/ProsvetaCanadaInc)