

# NON

1

## POURQUOI EST-IL DIFFICILE DE DIRE « NON » ?

*Être jeune, c'est dire oui à tout.  
Être vieux, c'est apprendre à dire non.*

JEAN CHALON (1935), ÉCRIVAIN ET JOURNALISTE FRANÇAIS

### Retour en enfance

« Non, ne touche pas au couteau. » « Non, ne joue pas dans la boue. » « Non, tu ne sortiras pas ce soir. » « Non, tu ne peux pas porter cette robe. » « Non, tu ne peux pas regarder la télévision. » « Non, tu n'iras pas en récréation avec tes camarades si tu n'as pas terminé ton exercice. »

Notre enfance ne serait-elle pas la base de nos « oui » excessifs ? N'était-ce pas trop frustrant d'entendre sans

Soyez vrai, osez dire non !

cesse « Non ! », « Non ! », « Non ! » ? À force d'entendre ce petit mot, le sentiment de frustration se développe. À l'âge adulte, dire « non » s'avère alors beaucoup plus compliqué.

Quelles sont les phrases négatives que vous avez le plus entendues pendant votre enfance ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quels sont les refus que vous répétez le plus fréquemment à vos enfants ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pourquoi est-il difficile de dire « non » ?

## *Le « Terrible Two » ou la « terrible » phase du « non »*

Finalement, vers deux ans, l'enfant se rebelle. Bah oui, à force d'entendre « non » à toutes les sauces, le petit zigoto explore et s'amuse avec cette négation qui irrite tout le monde. En psychologie, cette phase d'opposition est appelée « Terrible Two ». Pourquoi « phase d'opposition » ? Car pour la plupart des parents, cette période est un choc (des cultures et des âges), une période usante de confrontation avec un gnome de deux ans. La légende raconte que personne ne sortirait indemne de ce « Terrible Two » !

« Non, mais franchement, il me dit “non” toutes les deux minutes, même pour manger des frites, tu t'en rends compte ! Il hurle, il pleure, il se roule par terre. J'en peux plus, je suis au bout du rouleau. »

Mais finalement, cette phase d'opposition ne serait-elle pas plutôt une phase d'affirmation ? Après tout, un enfant est un être humain qui a ses propres besoins et ses propres envies. À cet âge-là, il se découvre en tant que personne. Il prend conscience qu'il est une personne à part entière. Il teste les limites des adultes, mais également ses propres limites. Il assoit sa confiance et gagne en autonomie. Pourquoi ne pas le laisser explorer ses propres ressentis ? Pourquoi ne pas le laisser s'épanouir pleinement ? Bien entendu, nous devons veiller au grain pour qu'il ne se mette pas en danger.

« Non, mais tu t'en rends compte : si elle me demande de se teindre les cheveux en rose bonbon, je fais quoi ?! »  
Ne nous inquiétons pas, les enfants évoluent avec leur âge.

Du haut de ses deux ans, notre petit dernier ne va pas nous demander d'aller au concert du groupe de métal allemand Rammstein ni même de se faire percer le nombril.

Rappelons-nous que le petit zigoto de deux ans ne gère pas encore très bien ses émotions. La frustration puis, par conséquent, la colère tiennent ainsi le haut du pavé lors de cette phase existentielle (d'ailleurs, il paraît que la machine du « non » se remet en marche à l'adolescence !).

« Nous associons les 2 ans de l'enfant à la “période du non”. Or c'est très réducteur. À cet âge, les petits ne se contentent pas de dire “non” pour le plaisir, ils contestent l'ordre établi pour affirmer leur personnalité. Je lui préfère l'expression “Terrible Two” utilisée par les Anglo-Saxons, qui a le mérite d'être déculpabilisante : si les parents ont du mal à gérer leur marmaille, ce n'est pas parce qu'ils s'y prennent mal, mais parce que leur enfant change. En avoir conscience permet de traverser ce moment avec plus de légèreté. À défaut, cela peut être un passage vraiment difficile », affirme Isabelle Filliozat, psychothérapeute et auteure de *J'ai tout essayé*<sup>1</sup>.

Alors, comment gérer cette phase décoiffante ?

- Ne crions pas.
- Accueillons ses émotions.
- Adoptons une posture empathique.
- Aidons-le à exprimer ses émotions *via* une roue des émotions, par exemple.

---

1. *J'ai tout essayé, opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans*, Isabelle Filliozat, Éditions JC Lattès, 2011.

## Pourquoi est-il difficile de dire « non » ?

- Mettons-nous à sa hauteur pour lui parler.
- Utilisons le pronom personnel « je » pour lui parler.
- Trouvons des alternatives à sa demande.
- Bannissons-le « non » lorsqu'il nous pose une question.
- Essayons le « oui, je t'ai entendu. Je te propose... car... ».
- Réconfortons-le. Le câlin permet de libérer de l'ocytocine, une hormone qui a le pouvoir d'apaiser.
- Guidons-le vers ses propres choix en lui demandant s'il préfère de la purée ou des frites, un t-shirt rouge ou un t-shirt bleu...
- Confions-lui des tâches adaptées à son âge. Il pourra s'épanouir et développer son autonomie.

Et vous, comment gérez-vous ou avez-vous géré ce « Terrible Two » ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cette phase est aussi « une marque d'attachement », d'après Jesper Juul, thérapeute danois, auteur du livre *Me voilà ! Qui es-tu ? Sur la proximité, le respect et les limites entre adultes et enfants*<sup>1</sup>. « Le “non” de l'enfant est une réponse affectueuse, car ce n'est pas un “non” à la relation aux parents. C'est un “oui” à lui-même, en tant

---

1. *Me voilà ! Qui es-tu ?*, Éditions Fabert, 2015.

Soyez vrai, osez dire non !

que personne, et à sa façon de se délimiter par rapport à ses parents. Mais étant donné que les enfants de deux ans ne pensent ni peuvent s'exprimer d'une manière abstraite que par instant, ils doivent dire "oui" à quelque chose de concret : mettre ses chaussures soi-même, se laver les dents tout seul, enfiler son manteau et sortir dans la rue sans tenir maman ou papa par la main, etc. L'enfant souhaite toujours coopérer – dire "oui" aux parents, et si son "non" est respecté, il continuera à dire principalement "oui" (respecter le "non" de l'enfant signifie le reconnaître et le prendre au sérieux) –, pas forcément s'y soumettre. C'est la même chose pour les parents, aussi bien dans leurs rapports l'un à l'autre que par rapport à l'enfant. Ils préfèrent dire "oui" et ont tendance à le dire trop souvent au mauvais moment. Certains le font parce qu'ils estiment que c'est un devoir ou une responsabilité ; d'autres, parce qu'ils ne sont jamais sûrs d'eux-mêmes ; ou d'autres encore, simplement parce qu'ils aiment tant l'autre qu'ils s'oublient. »

## Le poids de la société

« Oh, c'est trop sympa de garder mes enfants ce week-end. » « Tu es une perle de reprendre mes erreurs sur le dernier contrat. » « Maman, tu es la meilleure. Après le ciné, je peux aussi aller au fast-food... » (Notons bien que cette seconde partie de phrase n'est pas formulée pour obtenir une réponse !)

Alors, si je dis « oui », je suis gentil(le), aimable, généreux(se), serviable... Et si je dis « non », je suis

Pourquoi est-il difficile de dire « non » ?

méchant(e), hypocrite, irrespectueux(se) et je devrais faire des efforts ? Eh oui, le poids de la société – le conditionnement social – nous pousse à dire « oui » très (régulièrement, trop, toujours, rayons la mention inutile) souvent. Les codes nous soufflent, implicitement bien entendu, à dire « oui » par politesse. C'est à ce moment-là que j'ai l'impression d'être la « serveuse automate », mais sans la plainte<sup>1</sup>. Je dois me conformer aux « normes » pour avoir (enfin) la paix. Je dois dire « oui » pour être aimé.

Euh... *Wait please...* Programmation mentale achevée. Nous pouvons reprendre le fil après cette légère mise à jour de mon système de carte mémoire « convenances sociales ».

J'ai envie de conclure cette partie en me rappelant qu'ici, nous avons la liberté de penser (même s'ils peuvent prendre le canapé, le micro-ondes et le frigidaire<sup>2</sup>) et celle de s'opposer, contrairement à d'autres « pays ». En effet, parfois, refuser est répréhensible...

## Une faible connaissance de soi

Dans les paragraphes précédents, nous avons pointé du doigt les convenances sociales et notre enfance. Poursuivons donc notre passage en revue des difficultés rencontrées pour oser dire « non ». Saviez-vous que la faible connaissance de soi faisait justement partie de la problématique ? Dire « non » aux autres signifie se dire « oui » à soi-même.

---

1. Référence à la chanson « Complainte de la serveuse automate », chantée en 1978 par Fabienne Thibeault dans la comédie musicale *Starmania*.

2. Référence à la chanson de Florent Pagny, *Ma liberté de penser*, sortie en 2003.

Soyez vrai, osez dire non !

Alors, forcément, si nous ne nous connaissons pas ou peu (parce que l'histoire de « mon petit doigt m'a dit » est une foutaise !), il s'avère compliqué d'exprimer nos besoins, nos envies, nos limites, nos valeurs, et par ricochet, de dire « non ». « Si tu ne sais pas ce que tu veux, comment vas-tu le demander ?<sup>1</sup> »

## *À vous de jouer avec l'autoportrait chinois !*

Un jeu pour parler de moi ? Pour me connaître ? N'est-ce pas surprenant ? Non, c'est plutôt drôle. Une liste de questions pour réfléchir différemment, c'est sortir des sentiers battus.

L'autoportrait chinois est un jeu littéraire qui permet de s'imaginer de différentes manières. Le modèle « Si j'étais..., je serais... » nous offre la possibilité de parler de nous, de réfléchir à nos envies, et finalement, de savoir qui nous sommes réellement. Si j'étais un objet, je serais un stylo plume. Si j'étais une citation, je serais « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris » d'Oscar Wilde. Si j'étais une déesse, je serais Héra. Si j'étais un personnage de fiction, je serais... je vous le donne en mille, Mary Poppins !

L'auteur René Alleau explique dans son Dictionnaire des jeux, publié en 1964, que le portrait chinois est une variante du Jeu des énigmes, très en vogue dans les salons européens du xvii<sup>e</sup> siècle. Ce dernier consistait à faire deviner à une personne l'identité d'un personnage mystère défini par les autres participants.

---

1. Extrait du film *Le Secret : tous les rêves sont permis*, 2020.

## Pourquoi est-il difficile de dire « non » ?

À vous de jouer, maintenant :

- Si j'étais un objet, je serais...
- Si j'étais une saison, je serais...
- Si j'étais un plat, je serais...
- Si j'étais un animal, je serais...
- Si j'étais une chanson, je serais...
- Si j'étais une couleur, je serais...
- Si j'étais un livre, je serais...
- Si j'étais une légende, je serais...
- Si j'étais un personnage de fiction, je serais...
- Si j'étais un film, je serais...
- Si j'étais un dessin animé, je serais...
- Si j'étais un dieu grec, je serais...
- Si j'étais un lieu, je serais...
- Si j'étais une citation, je serais...
- Si j'étais un oiseau, je serais...
- Si j'étais une musique, je serais...
- Si j'étais un élément, je serais...
- Si j'étais une plante, je serais...
- Si j'étais un fruit, je serais...
- Si j'étais un bruit, je serais...
- Si j'étais un climat, je serais...

Soyez vrai, osez dire non !

- Si j'étais un loisir, je serais...
- Si j'étais une planète, je serais...
- Si j'étais un vêtement, je serais...
- Si j'étais une pièce, je serais...
- Si j'étais un véhicule, je serais...
- Si j'étais un adverbe de temps, je serais...

Alors ? Heureux ?

## Le manque d'estime de soi

Dans la catégorie « Je ne m'aime pas vraiment », nous nommons le « Manque d'estime de soi » ! Félicitations, cher « Manque », vous faites partie du gros lot ! En effet, si nous pensons que nous ne valons rien, que nous ne sommes pas intéressants, que nous sommes moins cultivés, nous allons utiliser notre mitraillette spéciale « oui » pour gagner l'estime et la reconnaissance des autres. « Mais qui vous oblige à exceller ? L'important, c'est d'éclore le matin et recevoir le soir comme un cadeau du Ciel<sup>1</sup>. »

Et si nous faisons un test pour déterminer notre estime de nous ? Connaissez-vous l'échelle de Morris Rosenberg<sup>2</sup>, une référence dans le milieu de la recherche ? Elle permet de mesurer cette fameuse estime de soi.

---

1. Arielle Dombasle, dans la série *Plan cœur*, 2022 (saison 3).

2. Rosenberg Morris, « Rosenberg's Self-Esteem Scale », *Society and the Adolescent Self-Image*, 1965. Traduction française par Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, publiée en 1990 dans l'*International Journal of Psychology*.

## Pourquoi est-il difficile de dire « non » ?

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.
3. Tout bien considéré, je suis porté(e) à me considérer comme un(e) raté(e).
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
5. Je sens peu de raisons d'être fier(ère) de moi.
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi.
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.
9. Parfois, je me sens vraiment inutile.
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.

	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait d'accord
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1