

Anti Stress : Savoir Dire Non!

Que ce soit par peur de l'autorité, la crainte de décevoir ou même par envie de satisfaire tout le monde, certaines personnes ont tendance à ne jamais dire "non". Mais si parfois dire "oui" signifie vous surcharger de travail ou promettre quelque chose que vous ne parviendrez pas à réaliser. Si vous êtes dans cette situation, votre niveau de stress risque de grimper en flèche et ainsi ruiner tout vos efforts anti stress! Il faut donc absolument apprendre à refuser certaines demandes si elles risquent de vous mettre dans cette situation désagréable. Alors comment apprendre à dire "non" quand on est un(e) "Monsieur/Madame Oui" ? Pratiquer le "non"

_ Avant de commencer à refuser les demandes de vos collègues ou supérieurs (lorsque vous avez le choix!) vous devriez pratiquer avec vos proches ou vos amis par exemple. Refusez des choses banales, qui ne sont pas sources de stress pour vous et dans lesquelles vous n'êtes pas impliqués. En commençant petit vous finirez par avoir envie de refuser des choses de plus en plus importantes. C'est ainsi que vous commencerez à transformer tous ces "oui" gênés de stress, en "non" anti stress! Anticipez les conséquences

_ Prenez le temps d'imaginer les conséquences qu'auront votre refus sur vous et la personne qui va le subir. Prenons le cas d'un collègue vous demandant un service en rapport avec votre travail : Vous allez devoir travailler plus, peut-être négocier ce que vous étiez déjà en train de faire. A partir de là, c'est l'engrenage, vous essayez d'aller plus vite, vous faites des erreurs, le résultat n'est pas satisfaisant et vous vous en voulez d'avoir bécoté le travail. Si vous refusez vous aurez ainsi plus de temps pour vos tâches actuelles, vous aurez de meilleurs résultats et vous et votre entreprise en profiterez. Attention à ne pas refuser systématiquement ce qu'on vous demande, prenez le temps de peser le pour et le contre. Si vous n'avez effectivement pas une trop lourde charge de travail, vous pouvez vous permettre d'accepter de rendre service à votre collègue. Pourquoi êtes vous un(e) "Monsieur/Madame Oui" ?

_ Une des façons d'apprendre à dire "non" est de découvrir pourquoi vous dites sans cesse "oui". Revisitez votre passé, examinez votre enfance à la loupe. Aviez vous des parents exigeants? Quel genre d'éducation avez vous eu? Ce genre de détails peuvent vous aider à découvrir pourquoi vous ne savez pas dire "non". Apprenez à argumenter

_ Un "non" sec et définitif peut mettre votre interlocuteur mal à l'aise, voir, il peut devenir en colère car il ne comprend pas votre refus. Vous devez prendre le temps de lui expliquer pourquoi vous ne pouvez pas satisfaire sa demande. Parfois, une personne qui ne sait que dire "oui" a peur de la confrontation. Il est beaucoup plus facile d'accepter tout ce qu'on vous demande, ainsi votre interlocuteur est content et vous n'avez pas à faire face à son incompréhension. Si vous parvenez à lui faire comprendre pourquoi vous refusez sa demande, votre refus lui sera plus acceptable et plus facile à vivre. Il n'avait peut-être même pas envisagé que vous puissiez refuser, mais après votre explication il sera sans doute plus compréhensif. Respectez vos engagements

_ Savoir dire non vous permet d'ajouter de la valeur à vos "oui". Lorsque vous acceptez une demande, vous devez respecter cet engagement, car vous n'êtes plus surchargé par toutes ces demandes auxquelles vous n'avez pas su dire non. Votre entourage aura ainsi confiance en vous et en votre capacité à tenir vos engagements : Si vous dites "oui", c'est que vous allez faire votre possible pour accéder à la demande. Rappelez vous, dire "oui" à tout le monde et tout le temps n'est pas seulement source de stress et de désagréments pour vous, mais aussi pour les personnes auprès desquelles vous n'aurez pas réussi à tenir vos engagements. Votre "non" peut donc devenir un anti stress pour votre entourage comme pour vous.

About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.