

Savoir dire non

Pas facile de savoir dire non. Pourtant, nous donnerons plus d'amour si nous respectons nos limites...

Etablir ses limites : une question de survie

Pas facile de savoir dire non, parfois. On voudrait tellement que les relations se passent toujours bien, sans heurts, sans conflits potentiels... Pourtant, savoir quelles sont nos limites et les respecter nous permet de définir qui nous sommes et qui nous ne sommes pas. Nos choix assumés renforcent notre personnalité.

Lorsque nous n'exerçons pas notre liberté de choix, nous avons l'impression de ne pas maîtriser notre vie et nous éprouvons du ressentiment envers ceux qui (pensons-nous) la contrôlent. Accepter un déjeuner parce qu'on n'a pas le courage de refuser, participer à une sortie alors qu'on n'en a pas envie, donner du temps et de l'énergie dont on a besoin pour soi, engendrent un sentiment de culpabilité, de frustration, de colère et non de l'amour. Au début, on étouffe ce sentiment, on « passe par-dessus ». Mais à force, cela va éclater un jour, pour un rien. La colère sera disproportionnée avec la demande. Ou au contraire, on va disparaître, être inexistant, toujours « sympa », mais sans personnalité, « fade », parce qu'on aura trop brimé ce que l'on est au-dedans.

Il faut savoir que notre personnalité se construit entre autres par ce que nous affirmons

positivement ou négativement. Lorsque je déclare détester l'injustice, je décris un trait de ma personnalité. En étant fidèles à nous-mêmes, nous progresserons. Formuler ce que l'on ne veut pas, peut sembler impoli ou trop direct à certains. Mais c'est souvent indispensable, notamment avec les personnes dominatrices et colériques. Nos "oui" n'ont aucun sens si nous ne disons jamais non. Jésus nous donne l'exemple en nous invitant ainsi à être vrai avec nous-mêmes et avec les autres : « quand vous parlez, dites "oui" ou "non" : tout ce qu'on y ajoute vient du malin » (Evangile selon Matthieu ch. 5 v. 37). Nous sommes plus capables de dire un vrai "oui" lorsque nous avons appris à dire "non".

Il faut aussi prendre conscience de nos désirs dans notre relation à autrui. Vous avez sûrement déjà fait l'expérience frustrante d'être avec quelqu'un qui n'exprime jamais d'opinion ou de choix personnel. Il vous prive de la possibilité de connaître ce qu'il aime ou pas, et donc de le connaître réellement. En présence de personnes qui savent clairement ce qu'elles veulent, on a la sensation d'être en face de personnalités solides, bien définies, dont les limites sont claires.

Ce qui nous empêche d'établir nos limites

* **Les blessures.** Nous avons parfois souffert parce que notre éducation n'a pas respecté notre véritable personnalité. Mis en question sur ce que nous étions profondément, nous avons maintenant du mal à être sûrs de nos choix. Les mauvais traitements, la domination des autres, la culpabilisation... sont autant de violations de nos limites qui nous ont fragilisés. Certains ont été frustrés de l'amour de leurs proches lorsqu'ils ont

voulu vivre leur vie de façon autonome et tenter d'être eux-mêmes. Cette expérience traumatisante les empêche de s'affirmer à nouveau par crainte de produire le même rejet.

* **Une vision déformée de soi.** On peut croire que poser ses limites, c'est mal. Lorsqu'une personne prend conscience de sa liberté et l'exprime, elle doit parallèlement régler son compte à la fausse culpabilité. On qualifie en effet très facilement d'égoïste quelqu'un qui refuse d'endosser des responsabilités qui ne sont pas les siennes.

Pour savoir dire non...

- Prendre conscience de soi et définir ses choix, poser des limites à l'envahissement de notre vie par les désirs et les besoins d'autrui
- Apprendre à dire non lorsqu'on a envie de dire non, quoi qu'il puisse arriver
- Arrêter de blâmer les autres ou de leur reprocher notre incapacité à dire non

Le concept biblique de l'amour nous invite à donner notre vie pour les autres. Il dit aussi qu'il est impossible de donner ce que l'on ne possède pas. Il faut "aimer son prochain comme soi-même" (livre du Lévitique ch. 19 v. 18). Définir nos limites nous permet de construire notre moi et nous aide à choisir ce que nous voulons et pouvons donner.

Nous éprouvons ainsi que nous sommes des êtres libres, condition essentielle pour exprimer et recevoir l'amour car il n'y a pas d'amour sans liberté. Donner sans être libre est une forme

d'esclavage qui ne satisfait ni celui qui donne, ni celui qui reçoit. Une véritable prise de conscience de soi nous permet de donner librement de nous-mêmes aux autres. C'est ce que Jésus a fait quand il s'est donné pour nous : par amour vrai, librement et sciemment, il est allé jusqu'à donner sa propre vie à la place de la nôtre, parce qu'il savait qui il était, et parce qu'il donnait l'amour qu'il avait reçu de Dieu. Nous aussi, apprenons à nous connaître et à nous laisser aimer de Dieu. Nous aurons alors de plus en plus de capacité à aimer les autres et à être là pour eux.

Anne-Marie Sirakorzian.