

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 27

**Artikel:** Apprendre à dire non sans blesser  
**Autor:** Fattebert, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831975>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Apprendre à dire

**Ras-le-bol des casse-pieds! Entre vos connaissances qui vous inondent qui se plaint de son mari, vous n'en pouvez plus... Conseils pour éviter**

**L**a voisine vient de se faire opérer de la hanche. Depuis, elle vous harponne à la première occasion pour vous abreuver des détails de l'intervention. Et comme si cela ne suffisait pas, elle enchaîne sur les bobos de toute sa famille. Faisant contre mauvaise fortune bon cœur, vous tentez de glisser un mot dans la conversation, mais elle ne vous écoute pas et rebondit immédiatement sur les douleurs de son mari.

Qui n'a jamais subi ce genre de situations, et surtout, comment s'en sortir avec efficacité? «A ma consultation, bon nombre de problématiques apportées par les personnes d'âge mûr, les femmes en particulier, concernent cette difficulté à dire non», confirme Jean-Christophe Berger, psychothérapeute à Neuchâtel.

## La peur comme moteur

Savoir dire non est un art difficile. Plusieurs éléments peuvent expliquer cette difficulté à s'affirmer: la timidité, l'anxiété, voire la phobie sociale en cas extrême, qui

consiste à éviter toute situation où l'on est le centre d'attention, par peur du ridicule, de la réprobation ou du rejet.

De plus, dans certaines trajectoires de vie, le psychisme de l'individu a déduit, de façon erronée, qu'un non équivalait à être méchant, égoïste ou pas à la hauteur. Des modes de fonctionnement, transmis dans l'enfance, expliquent aussi la difficulté à dire «non» par crainte du conflit. Si je ne m'occupe pas des besoins des autres avant les miens, je suis méchant ou si je refuse, on me quittera. D'autres schémas du genre sont liés à la vulnérabilité (= si je rentre en conflit, on me fera du mal et je serai en danger) ou à l'assujettissement (= je dois obéir pour avoir le droit d'être aimé).

Certes, dire systématiquement oui soulage sur le moment, mais le problème persiste: on se retrouve en train de faire quelque chose auquel on se refuse. «Cette croyance dysfonctionnelle, qui est à la base de ce mensonge envers soi-même, prend de plus en plus

de pouvoir et de crédibilité avec l'âge. Elle réduit l'estime de soi et augmente le risque de répéter ce comportement», avertit également Jean-Christophe Berger.

## Un comportement pathologique

Pour la Française Christel Petitcollin, auteur de *S'affirmer et oser dire non* aux Editions Jouvence, l'affirmation de soi se développe entre 2 et 4 ans. «Si les parents grondent ou s'en inquiètent, l'enfant va développer un autocontrôle par peur du rejet, appelé aussi faux self.» Un mode de fonctionnement qui, selon elle, va perdurer jusque vers 40 ans. «La capacité d'affirmation de soi est plus présente à cet âge-là, notamment chez les femmes. Les personnes concernées réalisent qu'il sera de plus en plus difficile de dire oui. D'autant plus que cela induit aussi de dire non à une autre personne».

Mais qu'est-ce qui pousse ainsi votre voisine à vous considérer comme une permanence de La Main tendue? Pour Jean-Christophe

PUB

## LE JOURNAL DE TOUTE LA FAMILLE DEMANDEZ UN NUMÉRO GRATUIT

Faites-vous plaisir

**Abonnez-vous!**

Faites plaisir à un enfant

**Abonnez-le!**

Le Petit Ami des Animaux  
ne coûte que CHF 25.-  
par année (10 numéros)



**Le petit ami**   
**des animaux**

Pour tout renseignement:  
Le Petit Ami des Animaux  
Case postale 57  
2003 Neuchâtel  
Tél. 032 731 33 14  
E-mail: info@paa.ch  
[www.paa.ch](http://www.paa.ch)



# non sans blesser

de leurs problèmes de travail et votre meilleure amie de tomber dans ce piège très répandu.

tophe Berger, un tel comportement indique que la personne a des difficultés à créer des relations significatives. «Il se peut aussi qu'elle souffre d'un déficit de conscience de l'autre. L'autre semble uniquement perçu comme quelqu'un qui n'est là que pour soi, pour son propre besoin, pour être utilisé un peu comme un prolongement de soi. Dans les cas extrêmes, on parle alors de troubles narcissiques ou de manipulation affective.»

Pour lui comme pour Christel Petitcollin, il s'agit d'une pathologie: «On a tous un minimum d'éducation et on sait quand on devient lourd! souligne-t-elle. C'est une façon très enfantine d'attirer l'attention sur soi en pleurnichant. De plus, être victime est actuellement très encouragé par la société. Ce qui n'empêche pas qu'il est important pour chacun de pouvoir poser ce qui est trop lourd, mais de manière ponctuelle.» D'où l'importance de savoir comment réagir, afin de préserver sa tranquillité et surtout, son propre équilibre...

**Sandrine Fattebert**

## Les armes pour se défendre

**Jean-Christophe Berger**

1. Ecouter la demande de votre interlocuteur jusqu'au bout. Existe-t-elle vraiment? En quoi consiste-t-elle? Combien de temps cela va-t-il prendre?
2. Ecouter sa voix intérieure, si elle vous murmure non.
3. Exprimer clairement son refus, sans se justifier, ni mentir.
4. Si la personne se fâche, lui dire: «Je vois que cela te contrarie que je te dise non, et j'en suis désolé, mais c'est non. Ce n'est pas contre toi.» Si plus tard, vous pensez que l'autre vous en veut, n'hésitez pas à lui parler ouvertement: «J'ai eu l'impression que tu étais fâché contre moi parce que je t'ai dit non, est-ce que c'est le cas?»
5. Pour les démarcheurs commerciaux par téléphone ou dans la rue, le plus efficace reste de raccrocher le combiné ou de secouer la tête avec un demi-sourire en poursuivant son chemin. Toute entrée en conversation ou le fait de s'arrêter se traduit comme une hésitation, donc un potentiel oui.

**Christel Petitcollin**

1. Apprendre à différer sa réponse: «Je n'ai pas mon agenda»; «Je dois d'abord en parler à mon mari (ou à ma femme).» Ce qui permet de dire oui ou non en toute conscience.
2. Une petite phrase magique: «Cela ne m'arrange pas.»
3. Surtout, ne pas fournir d'explication, car plus on se justifie, plus on s'enlise en donnant l'impression à son interlocuteur que l'on cherche à le convaincre qu'on a raison de lui dire non. Ce qui est absurde, puisqu'il nous demande justement un service.
4. Ces deux étapes franchies, on peut prendre le temps de formuler son refus qui se concentrera uniquement sur la demande, et non sur la personne.
5. N'oubliez pas que ce sont les premiers non qui sont les plus difficiles à formuler. Après, cela va tout seul, et même, on peut y prendre du plaisir!

PUB

**COMPTOIR SUISSE**

du 16 au 25 septembre 2011  
BEAULIEU LAUSANNE

[www.comptoir.ch](http://www.comptoir.ch)

la télé FM 24 heures

MIX & REMIX