

Si vous faites partie de ces personnes qui ont tendance à faire passer les besoins des autres avant les vôtres, alors il est temps d'être à l'écoute de vos besoins et d'apprendre à dire « non ».

Il est important que vous parveniez à comprendre les raisons profondes qui vous poussent à dire « oui » même si vous pensez « non ». Dire « non » serait pour vous vous exposer au risque de ne plus être aimé. Vous vous êtes construit sur un schéma selon lequel il faut faire plaisir à l'autre pour être digne d'être aimé. Si l'on se sent obligé de tout accepter, c'est peut-être aussi pour se sentir utile et indispensable. Ce fonctionnement sert de protection mais il vous étouffe, il vous empêche d'exister pour vous-même, de vous exprimer, de dire qui vous êtes. Vos besoins ainsi inhibés, vous éprouvez de la colère envers vous-même ou envers les autres. (voir article « [Pourquoi et comment exprimer ses émotions ?](#) »)

Il ne s'agit pas de dire systématiquement « non » à tout, l'important est de choisir en fonction d'un bénéfice pour soi dans une situation, au lieu de céder par culpabilité ou par peur de ne plus être aimé. Ainsi dans un premier temps, si vous avez peur de dire « non » ou si vous n'y parvenez pas spontanément (et sans agressivité), vous pouvez en tout cas différer votre réponse et dire « attends, je dois réfléchir ». Ainsi vous pouvez peser le pour et le contre de ce qu'on vous demande, voyez si cela va avoir des conséquences plus négatives que positives sur votre vie ou au contraire si cela vous fait plaisir. Si au bout du compte, vous préférez refuser, alors vous pouvez utiliser une réponse telle que « j'aurais aimé te dire oui, mais j'ai déjà prévu telle et telle chose » ou encore « jusqu'à présent j'acceptais tout ce qu'on me demandait, mais j'ai réalisé que d'en faire trop nuisait à mon état physique et mental ».

Car il est important que votre entourage ne pense pas qu'il s'agit de mouvements d'humeur passager, mais bien d'un changement profond de votre personnalité qu'il convient de respecter.

Si vous vous respectez, vous gagnerez en confiance et vous vous sentirez digne d'être aimé pour ce que vous êtes et non pour ce que vous donnez.