

CAHIER OFFERT

Ton premier non

Comprendre pourquoi ton oui sort tout seul, plus vite
que ta pensée — et poser une première marche, à ton
rythme.



Joyce Naudin

LA CONFIANCE AU FÉMININ

Trois choses que je voulais te dire

- 1 Ce cahier relève du développement personnel, et il ne remplace ni un avis médical, ni un suivi psychologique. Je ne pose aucun diagnostic sur toi, et personne ne peut le faire à distance, à travers des pages.
- 2 Si ta sécurité physique est en jeu, ce cahier n'est pas la bonne porte, et je préfère te le dire tout de suite plutôt qu'en petits caractères à la fin. Si dire non, chez toi, peut te mettre en danger, alors poser une limite pour la première fois est précisément le moment le plus risqué, et c'est documenté. Refermer ce cahier ne serait pas un échec : ce serait la bonne décision, et il existe des femmes et des hommes dont c'est le métier de t'accompagner là-dedans.
- 3 Tu peux t'arrêter où tu veux, à n'importe quelle page. Si tu lis trois pages et que tu le reposes sur ta table de nuit pour six mois, ces trois pages auront servi. Il n'y a pas de programme à finir ici, pas de retard à rattraper, et rien à réussir.

SI TU ES EN DANGER

- 3919** Violences faites aux femmes. Gratuit, anonyme, 7 jours sur 7, et il n'apparaît pas sur les factures de téléphone.
- 17** Police et gendarmerie, pour une urgence immédiate.
- 114** Par SMS, si tu ne peux pas parler.

Tu sais déjà tout ça

Et c'est bien ça qui rend la chose si décourageante.

Tu as sûrement dit oui, cette semaine, à quelque chose dont tu ne voulais pas. Et pendant que ta bouche disait oui, il y avait cette petite voix, tout au fond, qui savait déjà comment la soirée allait finir. Alors tu t'en es voulu après, bien sûr. Pas d'avoir été gentille — ça, tu sais faire, c'est même tout ce que tu sais faire sur commande —, mais de ne pas avoir réussi à prononcer cet autre mot, ce petit mot de trois lettres que les autres semblent sortir avec une facilité qui te sidère.

Et pourtant, tu as tellement cherché. Tu as lu des livres, écouté des podcasts dans ta voiture, souligné des passages, peut-être entamé une thérapie, accumulé des connaissances sur l'attachement, les limites, la charge mentale, le système nerveux. Tu saurais l'expliquer à une amie, et tu l'expliquerais bien, avec les bons mots, en lui faisant même la liste de ce qu'elle pourrait répondre. Tu ne cherches donc pas un cours de plus, et ce n'est pas ce que je viens te donner.

Ce qu'il te manque, finalement, c'est peut-être de comprendre **pourquoi ton oui sort tout seul**, plus vite que ta pensée, avant même que tu aies eu le temps de consulter ton propre avis sur la question.

Cet écart entre tout ce que tu as compris
et le peu qui a changé, c'est ça, le vrai sujet.

C'est ce que nous allons regarder ensemble dans les pages qui suivent. Il y a de la lecture, parce que tu as besoin de comprendre avant de bouger, et je crois que c'est une bonne chose. Il y a aussi trois exercices, et seulement trois, qui prennent chacun quelques minutes.

Ce que je ne te prometterai pas

Avant d'aller plus loin, je préfère te dire d'où je parle, parce que tu as sans doute déjà été déçue.

Je ne crois pas aux promesses toutes faites, et je ne te dirai jamais que ce travail est magique, ni qu'il se fait sans effort, ni qu'il se règle en sept jours. Ce que je crois, c'est que c'est un travail de chaque jour — un état d'esprit, un état de conscience qu'on développe petit à petit, au fil des journées, et qui passe par l'introspection, par le fait de prendre le temps, d'observer ce qui se passe en soi, puis de réajuster.

Et il y a quelque chose qui me gêne profondément dans une grande partie de ce qu'on appelle aujourd'hui le développement personnel, celui des grands magazines féminins : il pousse vers la perfection. Vers cette femme parfaite qui doit tout assurer, le travail, les enfants, le corps, la sérénité, et dire non avec un sourire au passage. Ce n'est pas du travail sur soi, c'est une injonction de plus, et elle vient pour l'essentiel d'illusions patriarcales dont il me semble plus utile de sortir que de les satisfaire.

Ce que je te propose est beaucoup plus modeste, et beaucoup plus solide : apprendre à t'aimer dans ton imperfection, et avancer à ton rythme.

Ce cahier ne te rendra pas parfaite. Au mieux, il te rendra un peu plus libre.

Ce que ton oui a protégé

Je voudrais te dire quelque chose avant d'aller plus loin, et c'est peut-être le plus important de tout ce cahier.

Ce oui qui part tout seul n'est pas un défaut de ton caractère, ni un manque de volonté, ni cette fameuse faiblesse que tu te reproches depuis des années en te demandant pourquoi tu n'y arrives pas alors que tu es intelligente. C'est une compétence. Une vraie, apprise dans un contexte où elle était absolument nécessaire, et qui est simplement restée en place quand le contexte, lui, a changé.

Et s'il n'y avait qu'une chose à retenir de cette page, ce serait celle-ci : tu n'as pas à t'en vouloir, tu fais de ton mieux. Si ce oui est sorti tout seul alors que tu voulais dire non, c'est que tu avais besoin de te protéger — c'est que ton système nerveux, ton corps et ton esprit ne se sentent pas encore tout à fait en sécurité.

Tu as appris à lire les visages avant d'apprendre à lire les lettres. Tu sais, en entrant dans une pièce, qui est tendu, qui est contrarié, qui va bientôt exploser, et tu le sais avant que quiconque ait ouvert la bouche. Cette compétence-là, on ne l'acquiert pas en lisant : on l'acquiert en ayant eu besoin de la développer, parce que savoir anticiper était la différence entre une soirée calme et une soirée qui ne l'était pas.

Et aujourd'hui, tu continues. Tu lis la pièce, tu sens le besoin de l'autre avant qu'il ne le formule, et ton oui part en avance — comme une main qu'on tend avant même que la personne ait trébuché.

Ce que ça change de le voir comme ça

Tant que tu crois dire oui par faiblesse, il n'y a honnêtement rien à faire : on ne répare pas un caractère, et tu peux passer dix ans à te le reprocher sans que rien ne bouge. Mais s'il s'agit d'une stratégie, alors elle a des conditions de déclenchement — un type de personne, un ton de voix, un moment de la journée où tu es plus fatiguée. Et une stratégie, ça s'observe d'abord, et ça se modifie ensuite.

Pourquoi c'est une montagne pour toi

Il y a des gens pour qui dire non ne coûte rien. Ils le disent, ils passent à la suite de leur journée, et ils n'y repensent plus jamais. Pour d'autres, c'est une épreuve dont on met trois jours à se remettre, et très peu de monde autour comprend vraiment pourquoi — sauf celles qui ont grandi dans un endroit où le non coûtait cher. Celles-là comprennent immédiatement, en une seconde, sans avoir besoin qu'on leur explique.

Alors prenons le temps de regarder comment ça s'installe, parce que le savoir change beaucoup de choses.

Quand on est petite, on dépend entièrement des adultes pour survivre. Ce n'est pas une façon de parler, c'est la réalité biologique de l'enfance. Et c'est sur cet environnement-là, celui qu'on a sous les yeux tous les jours, qu'on construit ses repères sur le monde, ses bases de sécurité, et sa manière de se comporter pour que les choses se passent le mieux possible.

Maintenant, imagine que dans cet environnement, les adultes censés prendre soin de toi — quels qu'ils soient — transforment ton opposition, c'est-à-dire ton droit à dire non, en une conséquence violente. Une colère qui éclate, une punition démesurée, un silence qui dure trois jours, une main qui se lève. Le petit être que tu étais a fait exactement ce que tout cerveau sain fait dans cette situation : il a appris, et il a inscrit une règle.

Non égale danger.

Et dans ta vie d'adulte, il n'y a pas eu de mise à jour. Personne n'est venu réécrire cette règle, et elle tourne encore. Tu peux comprendre consciemment que tout va bien, que tu es en sécurité maintenant, que ta collègue qui te demande un service n'a rien à voir avec tout ça — ton système nerveux, lui, garde une autre empreinte, bien plus ancienne et bien plus rapide que ta pensée.

Si cette page vient de remuer quelque chose de fort en toi, va lire la page 25 avant de continuer. Elle est faite pour ça, et elle t'attendra aussi longtemps qu'il faudra.

Si ce oui est sorti
tout seul alors
que tu voulais
dire non, c'est que
tu avais besoin
de te protéger.

Tu n'as pas à t'en vouloir. Tu fais de ton mieux.

La quatrième réponse

On nous parle souvent de trois réponses possibles face à une menace : fuir, combattre, ou se figer. C'est ce qu'on lit un peu partout, et c'est ce qu'on apprend en formation. Mais il en existe une quatrième, dont on parle beaucoup moins et qui est pourtant essentielle pour comprendre ce qui se joue chez toi : **apaiser**.

Le psychothérapeute américain Pete Walker l'a nommée la réponse *fawn*, qu'on pourrait traduire par « faire le petit animal doux ». Une enfant qui ne peut ni partir, parce qu'elle n'a nulle part où aller, ni se défendre, parce que l'autre est plus grand, apprend très vite une troisième voie : désamorcer. Devenir utile, devenir facile à vivre, deviner l'humeur avant qu'elle n'éclate, et dire oui avant même qu'on ait fini de demander.

Regarde comme les quatre se ressemblent peu, à l'âge adulte :

- **Fuir** donne quelqu'un qui change de sujet, qui part avant la fin des soirées, qui déménage souvent.
- **Combattre** donne quelqu'un qui hausse le ton, qui argumente, qui tient tête — et à qui, d'ailleurs, personne ne demande jamais de garder les enfants le week-end.
- **Se figer** donne quelqu'un qui s'absente, qui se met en veille, qui regarde la scène de l'extérieur comme si elle arrivait à quelqu'un d'autre.
- **Apaiser** donne quelqu'un comme toi : disponible, attentive, qui arrondit les angles, et à qui tout le monde trouve un caractère en or.

Vu de l'extérieur, cette quatrième réponse ressemble à de la gentillesse. On te le dit souvent, d'ailleurs. Vu de l'intérieur, c'est de la vigilance, et c'est épuisant.

D'où ça vient, et ce que ça vaut. Pete Walker, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*, 2013. Je te dois une précision honnête : le *fawn* est une description clinique proposée par un praticien à partir de sa pratique. Ce n'est pas une catégorie diagnostique officielle, et les travaux qui cherchent à la mesurer sont encore peu nombreux. Je te la transmets parce qu'elle décrit remarquablement bien ce que beaucoup de femmes reconnaissent instantanément, pas parce qu'elle serait démontrée.

Les cinq visages de ton oui

Ton oui ne prend pas toujours la même forme, et c'est pour ça qu'il est si difficile à attraper. Tu en reconnaîtras peut-être deux ou trois ici, rarement les cinq.

- **Le oui réflexe.** Il part avant la fin de la phrase de l'autre. Tu n'as même pas eu le temps de savoir si tu étais libre ce jour-là, et tu consultes ton agenda après avoir accepté.
- **Le oui d'anticipation.** Le plus coûteux, et le plus invisible : personne ne t'a rien demandé. Tu as vu que ça rendrait service, tu l'as proposé, et maintenant c'est à toi. Celui-là, tu ne peux même pas le reprocher à quelqu'un.
- **Le oui qui négocie avec toi-même.** « Ce n'est pas grand-chose. » « De toute façon je l'aurais fait. » « Elle en a plus besoin que moi. » Ton esprit produit, en une seconde et demie, un argumentaire d'une solidité remarquable pour te convaincre que ça ne te coûte rien.
- **Le oui qui fuit le silence.** Celui qu'on dit pour ne pas laisser un blanc s'installer, parce que ce blanc-là, entre la demande et la réponse, est physiquement insupportable.
- **Le oui d'identité.** Le plus profond. Tu ne dis pas oui à cette demande précise, tu dis oui à l'idée que tu es quelqu'un sur qui on peut compter. Refuser, dans ce cas, ne ressemble pas à refuser une tâche : ça ressemble à devenir quelqu'un d'autre.

Si ce dernier te parle particulièrement, garde-le en tête pour la suite. C'est lui qui explique pourquoi un non, chez toi, coûte infiniment plus cher qu'il ne devrait.

TROIS SECONDES

Entoure celui ou ceux qui te ressemblent le plus. C'est tout ce que je te demande sur cette page.

Gentillesse, ou réflexe de survie ?

Tu te demandes peut-être, à ce stade, si je ne suis pas en train de te dire que ta gentillesse est un symptôme. Ce serait désolant, et ce n'est pas ce que je pense.

La gentillesse existe, elle est précieuse, et elle fait partie de ce que tu as de plus beau. Mais elle se distingue du réflexe de survie sur un point très concret, et ce point n'est pas le geste : c'est ce qui se passe en toi juste avant.

La différence tient en une question

Quand tu rends ce service, est-ce que tu aurais pu dire non ? Pas « est-ce que tu en avais envie », mais : est-ce que l'option de refuser existait vraiment, à cet instant, comme une possibilité réelle dans ta tête ? Si oui, c'est un don, et il te réchauffe. Si non, c'est une dette qu'on t'a prélevée, et c'est pour ça que tu te sens vidée après avoir fait quelque chose de bien.

C'est d'ailleurs le meilleur repère dont tu disposes. La gentillesse laisse de la chaleur derrière elle. Le réflexe de survie, lui, laisse de la fatigue, et souvent une pointe de rancœur dont tu as honte, parce que « quand même, j'ai proposé ».

Ce que nous cherchons dans ce cahier, ce n'est donc pas à te rendre moins gentille. C'est à te rendre ton droit de veto. Une gentillesse qui n'avait pas le choix n'est pas vraiment de la gentillesse, et une fois que le non devient possible, le oui devient enfin un cadeau.

Repérer le signal

Avant chacun de tes oui, il se passe quelque chose dans ton corps. C'est très rapide, et c'est presque toujours la même chose chez une même personne : la gorge qui se serre, le ventre qui tombe, les épaules qui montent d'un cran, une chaleur qui monte au visage, ou cette envie soudaine de sourire plus largement.

Cette semaine, je ne te demande pas de changer quoi que ce soit à tes réponses. Tu dis oui si tu dis oui, et ce n'est pas grave du tout. Je te demande seulement de repérer le signal, parce qu'on ne peut pas intercepter ce qu'on ne voit pas venir — et qu'une fois que tu le connaîtras, tu auras gagné les deux secondes qui te manquent aujourd'hui.

Tu as la page suivante pour noter ça, un jour par ligne. Et si tu ne remplis qu'une seule ligne dans la semaine, l'exercice est fait, et je le pense vraiment.

Une précision, parce qu'elle compte : si observer ton corps te met mal à l'aise, et ça arrive souvent chez celles qui ont appris à ne plus trop l'habiter, laisse tomber cette colonne. Note seulement la situation et ce que tu as répondu, les deux autres suffisent largement.

Un exemple de ligne remplie : « Mardi • ma collègue me demande de récupérer son dossier • ma gorge s'est serrée et j'ai souri • j'ai dit oui tout de suite. »

EXERCICE 1

Ma semaine

	LA SITUATION	CE QUE MON CORPS A FAIT	CE QUE J'AI RÉPONDU
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Les jours vides ne sont pas des jours ratés. Ce sont des jours où tu avais autre chose à porter.

Ce que ton oui fait à tes relations

Il y a une conséquence dont on parle rarement, et qui a pourtant de quoi surprendre : ton oui automatique ne protège pas seulement l'autre, il le prive aussi de quelque chose.

Imagine la scène de l'autre côté. Quelqu'un te demande un service, tu acceptes immédiatement avec un grand sourire, et cette personne repart contente. Elle ne sait pas que tu as annulé ta soirée, que tu as dormi quatre heures, que tu as pleuré dans la voiture. Elle ne peut pas le savoir, puisque tu as dit oui comme si de rien n'était — et la prochaine fois, elle redemandera, forcément, parce que tu lui as appris que ça ne te coûtait rien.

Je ne dis pas ça pour te culpabiliser, surtout pas. Je le dis parce que beaucoup de femmes vivent avec le sentiment que les autres profitent d'elles, et que ce sentiment est très lourd à porter. Or la plupart du temps, les autres ne profitent de rien du tout : ils ignorent simplement le prix, parce que personne ne leur a jamais donné l'information.

Un non, c'est aussi un renseignement
que tu donnes aux gens sur toi.

Et c'est pour cette raison que les relations qui tiennent après ton premier non deviennent souvent plus vraies qu'avant. Non pas parce que tu as gagné un bras de fer, mais parce que l'autre peut enfin savoir où tu es.

Ce qui se passe dans ta tête quand tu dis non

Voilà le mécanisme, et je te le donne parce que comprendre, pour toi, change vraiment quelque chose.

Dans ton cerveau, une petite structure appelée l'amygdale a pour rôle de détecter le danger et de déclencher l'alerte, très vite, bien avant que la partie réfléchie de ton cerveau ait eu le temps d'analyser quoi que ce soit. Elle fonctionne par association : si une situation a été suivie de danger un certain nombre de fois, elle garde le lien et le ressort tel quel des années plus tard.

Chez toi, l'association s'est faite entre **poser une limite** et **quelque chose de mauvais qui arrive ensuite** — de la colère, un silence qui dure trois jours, un retrait d'affection, ou pire. Ton amygdale a fait son travail correctement, et elle le fait encore aujourd'hui, face à ta collègue qui n'a rien à voir avec tout ça.

Comment une association se défait

La bonne nouvelle, c'est que ces apprentissages ne sont pas gravés définitivement. Ils se défont par ce que les chercheurs appellent l'extinction : en faisant à nouveau le geste redouté, dans un contexte sûr, et en constatant que la catastrophe annoncée n'a pas lieu. Chaque expérience de ce type construit, à côté de l'ancienne association, une nouvelle association concurrente.

Mais il y a une condition, et elle est capitale : il faut que l'intensité soit supportable. Si tu te jettes d'emblée dans la situation la plus terrifiante, ton système ne retient pas « finalement il ne s'est rien passé », il retient « j'avais raison d'avoir peur » — et l'association d'origine ressort renforcée.

Et il y a une chose que je veux vraiment que tu saches, parce qu'elle change tout : ta neurobiologie est faite d'une plasticité réelle. Avec du temps, de la douceur, de la patience et ce travail sur toi, il est possible de modifier ces schémas neuronaux, et donc tes pensées, tes comportements et tes habitudes. Un jour, tu diras ce non sans te sentir en danger. Mais ça demande du temps, surtout quand les blessures ont été lourdes et que l'association s'est inscrite très profondément dans le corps.

Pourquoi la volonté n'y suffit pas

Cette empreinte ne se dissipe pas par la force de volonté, et j'aimerais que tu le saches pour arrêter de te le reprocher. Se répéter « je suis en sécurité » devant le miroir ne suffit pas, parce que cette phrase s'adresse à la partie consciente de ton cerveau, alors que l'empreinte, elle, est ailleurs. Il y a un vrai travail à faire pour réapprendre la sécurité à ton système nerveux, et ce travail passe par l'expérience, jamais par le raisonnement seul.

Ce que nous cherchons à installer, c'est une nouvelle association, qui va venir vivre à côté de l'ancienne :

- **Non égale sécurité.**
- **Non égale poser une limite saine.**
- **Non égale un droit qui m'appartient.**

Et cette association-là ne s'installe que d'une seule façon : une marche après l'autre.

Les repères. Ce paragraphe s'appuie sur les travaux classiques sur le conditionnement de peur et son extinction (Joseph LeDoux, *The Emotional Brain*, 1996), et sur le principe de l'exposition graduée utilisé en thérapie cognitivo-comportementale. C'est un modèle simplifié : le vrai fonctionnement du cerveau est plus nuancé que ces quelques lignes.

Et c'est exactement pour ça que l'escalier marche

Tu viens de lire, sans que je te le dise, la justification de la méthode que j'utilise pour à peu près tout, et à laquelle je tiens le plus.

On ne sort pas de sa zone de confort. On l'élargit.

Forcer fonctionne parfois, je ne dirai pas le contraire. Mais c'est brutal, c'est violent envers soi, et surtout ça ne tient pas dans la durée — on fait une fois la chose immense, on s'effondre après, et on n'y retourne jamais. Alors que l'escalier, lui, construit à chaque marche une petite preuve supplémentaire que le danger n'était pas là.

Dans quel ordre, et avec qui

L'ordre compte autant que la hauteur des marches. On commence par de petits non, avec des personnes en qui tu as confiance — celles dont tu sais, même si ton corps en doute encore, qu'elles ne te retireront pas leur affection pour un refus. Puis on ouvre progressivement : des choses plus grosses avec ces mêmes personnes, de petites choses avec des gens plus lointains, et plus tard seulement face à celles qui te font peur. Non pas parce qu'elles sont dangereuses, mais parce qu'elles ont un rapport au conflit très différent du tien.

Tu vas donc choisir, dans quelques pages, ta plus petite marche. Pas celle qui t'impressionne, pas celle dont tu pourras parler. La plus petite, celle qui te paraît presque ridicule, et qui est précisément la bonne.

La seule règle de l'escalier

Tu ne montes à la marche suivante que lorsque tu te sens prête, et c'est toi seule qui en juges. Il n'y a aucun délai, aucun calendrier. Rester trois mois sur la même marche n'est pas un retard, c'est de la consolidation — et refaire dix fois la marche numéro un vaut infiniment mieux que de rater une fois la marche numéro quatre.

La culpabilité n'est pas la preuve que tu as mal fait

Voilà ce qui arrive presque toujours à celles qui franchissent le pas, et je préfère t'en parler avant que ça t'arrive plutôt qu'après.

Elles disent non. Et dans l'heure qui suit, elles se sentent mal — pas un peu mal, vraiment mal, avec le cœur qui bat, l'impression d'avoir commis quelque chose de grave et l'envie irrépressible de réparer. Beaucoup rappellent dans la foulée pour revenir en arrière, et se retrouvent avec un oui bien plus lourd que le premier, plus la honte en supplément.

Si ça t'arrive, j'aimerais que tu te souviennes de cette page, parce qu'elle est peut-être la plus utile du cahier : **cette culpabilité n'est pas un jugement moral, c'est une alarme.**

Pendant des années, dire non a été réellement dangereux pour toi, et ton système nerveux en a tiré une règle d'économie très simple : non égale danger. Il a eu parfaitement raison à l'époque. Aujourd'hui, quand tu refuses quelque chose, cette alarme se déclenche comme elle a toujours fait. Elle ne te dit pas « tu as mal agi », même si c'est ce que tu entends. Elle dit « attention, tu viens de faire le geste risqué ». Ce n'est pas la même phrase, et toute la différence est là : un jugement, on s'y soumet, alors qu'une alarme, ça se traverse. Elle dure d'ailleurs bien moins longtemps que tu ne le crains, quelques heures le plus souvent, parfois une soirée.

Attendre le lendemain

Ce que je te propose, c'est de ne rien décider tant que l'alarme sonne. L'envie de revenir sur ton non prend des formes très différentes et parfois très habiles : le message qu'on envoie pour expliquer et adoucir, le coup de fil pour vérifier que l'autre n'est pas fâché, ou cette petite compensation que personne ne t'a demandée et qu'on s'arrange pour glisser dans la semaine. Tout cela, c'est l'alarme qui parle, et pas toi. Attends simplement le lendemain. Si demain tu penses encore que tu as eu tort, tu auras tout le temps du monde pour en reparler à cette personne — mais dans la grande majorité des cas, demain, l'alarme s'est tue toute seule.

Les trois non

Il n'existe pas un seul non, il en existe trois, et ils ne demandent pas du tout le même courage. Personne ne t'oblige à commencer par le plus haut, et je dirais même que ce serait une mauvaise idée.

1 Le non différé

« Je regarde et je te réponds demain. »

C'est la première marche de presque tout le monde, et elle est bien plus puissante qu'elle n'en a l'air. Elle ne te demande presque rien sur le moment, et elle te rend la seule chose qui te manque vraiment : du temps. Ton oui est rapide, ta réflexion est lente, et cette petite phrase remet les deux dans le bon ordre. Tu n'as d'ailleurs aucun délai à justifier — personne ne doit une réponse immédiate à qui que ce soit, même si l'autre a l'air pressé.

2 Le non partiel

« Je ne peux pas garder les enfants tout le week-end. Je peux les prendre samedi après-midi. »

Ici, tu refuses bel et bien ce qu'on te demande, et tu proposes à la place quelque chose de plus petit, que tu as choisi toi-même. C'est souvent le non le plus confortable quand la personne compte beaucoup pour toi, parce qu'il laisse la relation en mouvement au lieu de la mettre en suspens.

Il y a quand même une vigilance, et je préfère te la donner tout de suite : si le non partiel devient ton seul non, tu te retrouves à faire quelque chose chaque fois qu'on te demande quelque chose. Ce n'est plus un refus, c'est un oui négocié — avec, en prime, un travail que tu as proposé toi-même et dont tu ne peux donc en vouloir à personne.

3 Le non net

« *Non, je ne vais pas pouvoir.* »

Six mots, et aucune raison derrière. C'est le plus exigeant des trois, et c'est aussi le plus propre, pour une raison que je trouve fascinante : la justification est exactement ce qui rouvre la négociation. Dès que tu donnes un motif, l'autre peut le discuter, l'aménager, te proposer une solution à laquelle tu n'avais pas pensé — et te voilà en train de défendre ton dossier. Un non sans motif, lui, n'offre aucune prise. Ce n'est pas de la dureté, c'est de la clarté, et avec un peu d'entraînement on le dit très doucement.

Des phrases, pour les jours où tu n'en trouves pas

Sur le moment, le cerveau se vide. Garde cette page, recopie celles qui te ressemblent, et apprends-en une par cœur si tu veux — ce n'est pas tricher, c'est se préparer.

Quand on te demande quelque chose au téléphone

« Je regarde mon agenda et je te dis ça demain. »

Quand tu sais déjà que c'est non, mais que ta gorge se serre

« Ça ne va pas être possible pour moi cette fois-ci. »

Quand on insiste

« Je comprends que ça t'embête, et ça reste non. »

Quand on te demande pourquoi

« Je préfère ne pas rentrer dans les détails, mais ma réponse est non. »

Quand tu veux aider, mais pas à ces conditions

« Pas comme ça, non. En revanche je peux faire ceci, si ça t'arrange. »

Quand on te fait remarquer que tu as changé

« C'est vrai. J'apprends à dire ce que je peux et ce que je ne peux pas. »

Monter une marche à la fois

Tu vas écrire ton escalier à toi. Tout en bas, la plus petite marche que tu te sens capable de franchir, même si elle te paraît minuscule. Tout en haut, celle qui te semble aujourd'hui hors d'atteinte. Entre les deux, quatre marches qui montent doucement.

MON ESCALIER

Marche 6

Marche 5

Marche 4

Marche 3

Marche 2

Marche 1

Un exemple, juste pour te donner l'échelle : refuser un démarchage au téléphone • dire « je te réponds demain » à une amie • renvoyer un plat qui n'est pas celui que tu avais commandé • dire non à un collègue • dire non à quelqu'un dont l'avis compte beaucoup pour toi • et tout en haut, celle que tu es la seule à connaître.

Ce qui arrive après

Trois choses, et une seule est désagréable.

- 1 **La plupart du temps, il ne se passe presque rien.** L'autre dit « ah, d'accord », et passe à la suite de sa journée. C'est souvent déconcertant, et parfois même un peu vexant : la catastrophe que tu redoutais depuis trois jours était surtout dans ta tête. Pas parce que tu exagères, je te rassure, mais parce que ton système d'alarme a été réglé ailleurs, dans un endroit où la catastrophe arrivait pour de vrai.
- 2 **Certaines relations résistent.** Quelqu'un se vexe, insiste, te fait remarquer que tu as changé, que tu es devenue dure, qu'avant tu n'étais pas comme ça. Ce n'est pas agréable à vivre, et c'est pourtant une information précieuse : cette relation reposait pour une part sur ton oui automatique. Tu n'as rien à décider tout de suite, surtout pas, et tu n'as même rien à en conclure. Note-le simplement, et reviens-y plus tard, quand tu te sentiras plus solide.
- 3 **Et toi, tu vas te demander si tu ne deviens pas quelqu'un de mauvais.** Beaucoup de femmes qui fonctionnent comme toi portent une peur très précise, qu'elles formulent rarement à voix haute : celle de devenir comme la personne qui leur a fait du mal. Ce n'est pas ce qui est en train de se passer. Poser une limite et écraser quelqu'un sont deux gestes complètement différents, et tu connais cette différence mieux que presque personne, puisque tu as passé ta vie à y faire attention.

Un jour, tu diras
ce non sans te
sentir en danger.

Chaque chose en son temps.

Le non de cette semaine

Un seul. Pas une liste, pas un programme. Et choisis-le sur la première marche de ton escalier, pas sur la troisième — nous venons de voir pourquoi.

Écrire les mots exacts à l'avance change presque tout, parce que sur le moment tu n'auras plus à les chercher. C'est toute la différence entre improviser dans un état de panique et simplement se souvenir.

MON NON

À qui

Dans quelle situation

Les mots exacts que je vais dire

Ce que je ferai si l'alarme sonne après

Quand un cahier ne suffit pas

Ce cahier touche à des choses anciennes, et il se peut qu'en le remplissant tu te sentes débordée par ce qui remonte. Ce ne serait pas un signe de fragilité, mais le signe que le sujet est vivant et qu'il mériterait d'être travaillé avec quelqu'un, à deux, dans un cadre fait pour ça.

Les signes qui méritent un vrai rendez-vous

Des souvenirs qui reviennent avec force ou qui s'imposent la nuit. Un sommeil qui se dégrade nettement. Le sentiment d'être coupée de toi, de te regarder vivre de l'extérieur. Une tristesse qui ne desserre plus depuis des semaines. Et si l'idée de te faire du mal traverse ton esprit, alors cette ligne-là compte davantage que tout le reste de ce cahier.

Vers qui aller

Vers une psychologue ou un psychologue formé au psychotraumatisme. Sur ces sujets, les approches qui disposent aujourd'hui du plus de soutien scientifique sont les thérapies cognitivo-comportementales centrées sur le trauma et l'EMDR. Tu peux poser la question directement lors du premier appel : « avez-vous une formation sur le psychotraumatisme ? » C'est une question tout à fait normale, et une bonne professionnelle y répondra sans se vexer le moins du monde.

SI C'EST URGENT

- 3114** Souffrance psychique et prévention du suicide. Gratuit, 24 h sur 24, par des professionnels de santé.
- 3919** Violences faites aux femmes. Gratuit et anonyme.
- 114** Par SMS, si tu ne peux pas parler.

Un cahier ne remplace pas ça, et n'essaie pas une seconde de le faire.

Avant de refermer

Tu es arrivée au bout, ou tu as sauté des pages pour venir directement ici, et les deux me vont très bien. Tu n'as pas à faire ça correctement.

Je te laisse avec une question, et je crois que c'est le plus beau cadeau que je puisse te faire aujourd'hui.

Qu'est-ce que ton oui a protégé, chez toi, quand tu étais petite ?

Ne cherche pas la réponse maintenant. Garde la question quelque part, elle travaille très bien toute seule, et elle revient souvent au moment où on ne l'attend pas.

Une dernière chose avant de te laisser : la grille de la page 12 n'est pas faite pour une seule semaine. Recopie-la dans un carnet et reviens-y aussi souvent que tu veux, c'est l'outil le plus utile de tout ce cahier.

Je prépare en ce moment un parcours plus long sur ce sujet : dire non, poser ses limites, et laisser enfin exister cette colère que tu avales depuis si longtemps. Je t'écirai quand il sera prêt, et tu en feras ce que tu voudras.

D'ici là, je te le redis, parce qu'on ne nous le dit jamais assez : tu n'as pas à porter tout ça seule, et tu n'as pas à aller vite.

Si ce cahier t'a aidée et que tu souhaites soutenir ce travail, c'est possible sur le site, librement et sans contrepartie. Rien ne t'y oblige, et il est à toi quoi qu'il arrive.

Joyce

LA CONFIANCE AU FÉMININ