

DIRE TOUJOURS « OUI » SERVITUDE OU BESOIN D'ÊTRE AIMÉ ?

Connaissez-vous des collègues qui souffrent du syndrome du « pas de problème, je m'en occupe » ? Êtes-vous de ceux qui ont beaucoup de difficulté à dire NON ?

Rappelez-vous, c'était hier ou la semaine dernière, on vous a demandé d'accomplir une tâche et vous étiez furieux qu'on s'adresse à vous parce que, vous semblait-il, il était évident que vous étiez occupé. Mais c'est plus fort que vous, vous dites OUI chaque fois, en vous promettant qu'un de ces jours, vous refuserez aussi sec !

Pour quelle raison est-il si difficile de dire NON ? Les causes sont multiples et, sans doute, profondes. On peut dire sans se tromper que plusieurs d'entre nous ont appris à dire oui par leur éducation de style judéo-chrétien. Les règles étaient strictes et il n'était pas question de déroger. Plus tard, que ce soit par crainte du rejet ou, plus subtilement, pour être aimé, ou encore pour montrer sa bonne volonté, nous avons tous, à des degrés différents, été confrontés à accepter de faire un boulot et ce, même si nous étions hyper occupés et épuisés.

Avez-vous remarqué que la « chose promise, chose due » devient du coup votre dernière priorité ? que la personne qui vous l'a demandée est peu à peu pressée et insistante, jusqu'à la colère parfois, parce que vous n'avez pas encore pris le temps de faire ce à quoi vous vous étiez engagé ? Et vous laissez échapper le « oui, oui, je m'y mets tout de suite ».

Conséquences plutôt négatives

Ressentiment ou paranoïa de la part de la personne qui attend le fameux rapport. Culpabilité ou agressivité pour celui qui n'a pas encore fait le travail. Dans un cas comme dans l'autre, le conflit est presque assuré.

Petits trucs faciles à appliquer

Mettez-vous d'abord à la place du collègue pour qui le rapport est devenu urgent avec le temps. Demandez-vous honnêtement comment vous réagiriez à sa place. Seriez-vous cool, patient, réceptif ?

Affichez un autocollant sur votre ordinateur sur lequel vous aurez écrit: ai-je vraiment le temps ? ou mettez un symbole qui vous fera réfléchir lorsqu'on vous demandera votre contribution dans un projet ou une tâche.

Lorsqu'on vous demande de faire une tâche et que, pour diverses raisons, vous devez refuser, dites simplement :

- Je vais être honnête avec toi, je n'ai pas le temps parce que j'ai une série d'urgences cette semaine.
- Je ne connais pas le dossier. Il est préférable de t'adresser à quelqu'un d'autre.
- Désolé, si je te dis oui alors que je sais que n'ai pas le temps, ce sera injuste pour toi.
- Lorsque j'aurai terminé mes urgences, je te le dirai et je pourrai m'occuper de ton dossier.
- Je sais que tel collègue est libre en ce moment et qu'il est, je crois, disposé à t'aider.

Pas besoin de hausser le ton ou de faire la grimace. Soyez sûrs de vous. Ainsi, tout le monde sera satisfait : vous, d'avoir tremblé mais osé dire NON sans que le monde s'écroule autour; et vos collègues, d'avoir eu l'heure juste.

Conséquences positives

C'en sera fini des commentaires désobligeants du genre « il ne respecte pas ses engagements » ou « comment lui faire confiance ».

Quant à ceux qui ont compris qu'ils peuvent se décharger sur vous pour ensuite faire savoir que c'est « votre faute », vu que vous n'avez pas assuré, ils devront chercher ailleurs une autre bonne pâte pour faire le travail à leur place.

Si vous travaillez plus de 60 heures par semaine, ça veut dire que vous êtes un passionné ou que vous avez peut-être de la difficulté à imposer vos limites. Dans un cas comme dans l'autre, est-ce souhaitable ?

Danielle Coulombe, PCC

Coach professionnelle certifiée

514.770.3818

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com