

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

### Comment oser dire non ?

## La parole

Si c'est oui, dites « oui », si c'est non, dites « non », tout simplement ;  
ce que l'on dit en plus vient du Mauvais.

*La Bible, Évangile de Matthieu, chapitre 5, verset 37*

## Chemins de réflexion

### Dire non pour grandir

Tempête dans mon cerveau. Je suis pleine de bonnes intentions – et de naïveté –, bien décidée à faire ma place, prête à tout encaisser. Je prends, je prends, je prends. Effervescence, engagements, bouchées doubles. Il me faut lutter contre le fameux syndrome de l'imposteur, qui me fait douter de mes compétences.

Finalement, je dois bien le reconnaître, je ne sais pas dire non.

C'est sans doute que je dois y trouver mon compte. J'ai envie de bien faire, de ne pas décevoir, de comprendre, d'apprendre. Or dire non, c'est être capable de passer au-dessus de ma frustration, de ma colère, de ma culpabilité... C'est difficile.

Je me trouve beaucoup de circonstances atténuantes.

Pourquoi alors « tempête dans mon cerveau » ? Parce que, je le sais, ne pas oser dire non, c'est faire preuve d'une certaine immaturité. D'un manque de courage, d'honnêteté envers moi-même, envers les autres. Parce que, je le sais, je dois aussi me préserver. Refuser les engagements que je ne peux pas tenir, éviter de trop me justifier, et ainsi gagner en confiance et en équilibre. Si c'est oui, je dis oui. Si c'est non, je dis non.

Pour grandir. Tout simplement.

*Élisabeth Walbaum, déléguée à l'animation et la réflexion spirituelles à la FEP*



*Une histoire de la bête à bon Dieu,  
Marie-Amélie Tek*

## Personne n'aime les limites

Dire non, c'est poser une limite pour soi et pour l'autre. Or personne n'aime les limites !

On préfère passer pour quelqu'un capable de faire face en toutes circonstances, plutôt que pour quelqu'un qui renonce. Surtout dans le milieu associatif où il faut innover, développer, bâtir ; où il est toujours plus facile de croître que de décroître : projet, budget, équipe...

La croissance est dynamique, elle fait rêver et il paraît bien difficile d'y mettre un frein.

Pourtant, rien ni personne ne peut vivre sans limite. La souffrance au travail en est un exemple criant, et nos associations n'y échappent pas, qu'on soit salarié ou bénévole.

Dire non, c'est assumer cette limite, non par renoncement mais par conviction ; c'est même reconnaître une « faiblesse évangélique » ! Car, comme le déclare l'apôtre Paul, c'est quand je suis faible que je suis fort et si je dois me glorifier, ce sera de mes faiblesses.

Nous n'avons plus besoin de chercher à prouver à ceux qui nous entourent que nous sommes capables de nous sacrifier pour eux ; un autre, le Christ, l'a fait pour nous, il y a près de deux mille ans !

Assumer cette vérité, la dire, c'est faire œuvre de bénédiction.

Car bien parler, c'est bénir et mal parler, c'est maudire ; donc faire du mal ou se faire mal.

*Pierre-Olivier Dolino, pasteur de la Mission Populaire à la Fraternité de la Belle de Mai (Marseille)*

## Entendre le non de l'autre

Oser dire non, c'est aussi accepter d'entendre le non.

La recherche du consentement d'entrée en Ehpad est un temps incontournable de l'accueil des futurs résidents.

En qualité de directrice d'Ehpad, je reçois un couple, avec l'équipe médicale, pour une demande d'admission.

Monsieur accompagne son épouse à domicile depuis plusieurs années et verbalise son désarroi.

Madame présente des troubles cognitifs et comportementaux mais ses capacités de compréhension lui permettent de saisir l'enjeu de la visite.

Elle se positionne en opposant un non catégorique à l'admission qui lui est proposée.

Soucieux de respecter son choix, nous disons non à son époux, en posture d'aidant et en situation d'épuisement. Une collaboration avec le réseau local permet d'organiser un accompagnement à domicile répondant aux souhaits de Madame et soulageant Monsieur.

Dire non nécessite d'être à l'écoute de soi et de l'autre, et de se respecter mutuellement.

Dire non c'est aussi reconnaître ses limites et, par là même, exister, revendiquer son identité, ses missions, son éthique...

N'est-ce pas le mandat de chaque professionnel des secteurs social ou médicosocial au service de ceux qu'il accompagne au quotidien ?

*Valérie Noilhan, directrice adjointe Ehpad Tibériade à La Force (24)*

## Des mots pour prier

Mon Dieu, enseigne-moi,  
comme il est écrit dans la Règle des Diaconesses de Reuilly,  
à détendre mon arc.

Aide-moi à oser dire non pour me préserver,  
à poser des limites, à entendre celles des autres.

J'ai besoin d'apprendre à lâcher prise pour être à l'écoute de mes besoins,  
des autres, de ta parole.

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)