

## Le concept de TED\$ en action !

Pour certaines personnes, il est parfois difficile de refuser les demandes qui proviennent de l'extérieur. Souvent derrière cette difficulté se cache la très populaire et tenace **culpabilité** ! Ce qui suit est un modèle très simple et efficace qui aide à mieux prendre soin de soi –et des autres!– lorsqu'une demande extérieure est présentée (et que ça ne crie pas plein de joie dans le for intérieur).

**Quand une demande nous est présentée, on soit se demander si l'on a :**

- 1) le **T**emps,
- 2) l' **É**nergie,
- 3) le **D**ésir ou
- 4) l'argent ( **\$** ) afin de répondre à la demande qui nous est présentée.

### Exemple :

- « Claude, pourrais-tu m'aider à déménager en fin de semaine... probablement samedi toute la journée et une partie de dimanche afin de pouvoir tout ranger ? Moi et les quatre enfants déménageons à l'autre bout de la ville. »

*[Dans l'esprit de Claude : Ouf ! Je suis tellement épuisé-e depuis lundi... Je comptais vraiment me reposer en fin de semaine. En plus j'ai le souper chez maman samedi soir... Ouash ! j'ai pas vraiment le temps... je n'ai vraiment pas l'énergie ! J'aimerais bien pouvoir aider Jeanne : elle m'avait aidé-e lors de mon déménagement. Bon, je crois que je peux lui donner un petit coup de main. Je lui offre samedi matin de 9 h à midi : à prendre ou à laisser ! Je pourrai vivre avec ce compromis, et ça me fera plaisir de pouvoir l'aider !]*

- « Jeanne, j'ai beaucoup de choses en tête en ce moment. Par contre, ça me ferait plaisir de t'aider samedi en matinée entre 9 h et midi. Est-ce que ça te va ? »
- « Super, Claude ! Je l'apprécie grandement ! Je demanderai alors à Danielle et à Maurice s'ils peuvent se joindre à nous. »

### §

## A noter :

Si la réponse à un seul des quatre éléments est « non », **on a tous les droits de refuser la demande** : un point, c'est tout ! Et en plus, **aucune justification** à donner !

La réalité est que le « gouvernement intérieur » n'en a tout simplement pas les capacités en ce moment ! On peut dans certains cas négocier ou faire un compromis (tel l'exemple plus haut), mais c'est un choix personnel –voire une marque de générosité– et non une obligation !

Se rappeler que lorsqu'on dit « non » aux demandes extérieures (parce qu'elles dépassent nos capacités dans le moment), on se dit « oui » à soi-même ! D'où le principe que **nous, et seulement nous, sommes responsables de combler nos propres besoins**. Ce n'est pas aux autres à le faire. Et INVERSEMENT, **ce n'est pas à nous de combler les besoins des autres**, mais à eux et à eux seuls !

**Et quand on se dit « oui » à soi-même, on dit également « oui » à l'autre** soit dans le court, moyen ou long terme. Ça ne veut pas dire que l'autre aura le sourire aux lèvres en entendant notre « non » : si la personne en face de nous est adulte, elle acceptera notre « non » sans trop de difficulté. Si, par contre, elle est peu mûre émotionnellement, elle pourra tenter de faire toutes sortes d'acrobaties gratuites –qui coûteront cher !– pour nous convaincre de changer notre décision, par exemple, par la manipulation, le chantage, le jeu de la victime, le jeu de l'indignation, la colère !, le boudage, les larmes de crocodile, enfin, toute manigance s'apparentant de près ou de loin au terrorisme relationnel ! Soyez vigilant-e-s !

Bref, le **TED\$** est un truc fort utile et tellement simple qui guidera toutes nos décisions en matière de gestion des demandes extérieures. Bonne prise en charge !

\*

\*

\*