LA PENSÉE ET LES HOMMES ASBL

Cahier d'Éducation permanente

*Dossier n° 2026 - 014*

# *Les tribulations du non*

# Toiles@penser

Michèle Mignon

## *La Pensée et les Hommes*

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

**Fondateurs (1954)**
Robert Hamaide, Georges Van Hout

**Comité exécutif**
Henri Charpentier, , Baudouin Decharneux,
Patricia Klein, Fernand Letist, Philippe Liévin,
Michèle Mignon, Claude Wachtelaer

**Rubriques**
Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

**Secrétariat – Publications**
Carmen Louis
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

**Médias**
Fabienne Vermeylen
media@lapenseeetleshommes.be

**Adresse centrale**
Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
http://www.lapenseeetleshommes.be



## *La Pensée et les Hommes*



Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

## Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

## Comment s'abonner à nos publications ?

Le montant de l'abonnement pour trois dossiers annuels et un numéro *Varia* est fixé à

**81 €** pour la Belgique,
**117 €** pour l'Europe pour la version papier, et
**38 €** pour la version numérique sous forme de PDF ou ePub
(ou plus pour un abonnement de soutien).

## Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

http://lapenseeetleshommes.be

## Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2026 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 141 – *Identité et quête de soi*
n° 142 – *Former à l'esprit critique pour renforcer la démocratie*
n° 143 – *Voir l'invisible*
n° 144 – *Francs-Parlers 2025*

# Tribulations du NON

Michèle Mignon

Le NON , petit mot que nous connaissons et assimilons dès la petite enfance a des répercussions multiples en fonction de notre genèse personnelle. Son utilisation reste parfois difficile alors qu'utilisé à bon escient il est fondamental pour garantir la liberté de chacun dans le respect de l'autre.

Non, non, et encore NON.

Petit mot de trois lettres utilisé pour exprimer une divergence, un refus, poser un interdit, voire dans une locution renforcer, nuancer ou atténuer la force de l'avis, le « non » est crucial dans le langage.

N'est-il pas un terme déjà vite saisi par le tout petit, car nous le lui répétons souvent pour lui faire comprendre certaines interdictions simples, telles que ne pas toucher à un objet dangereux ou ne pas se pencher audacieusement au balcon. Les premiers « non » sont rapidement compris. Et plus tard entre 18 mois et 3 ans arrivera cette fameuse période du NON, car il en perçoit la puissance.

Cette apparition, bien crispante pour les jeunes parents est qualifiée souvent négativement en termes de première crise d'opposition alors qu'en positif elle est recherche de différenciation pour trouver son individualité, sortir de la fusion pour oser être soi. En formulant un non bien audible et compréhensible à son entourage, l'enfant cherche à rompre le lien de dépendance à l'adulte et à éprouver les sentiments de ses proches.

Manquant de vocabulaire et de moyens langagiers pour s'exprimer l'enfant recourt à la force du non pour marquer ses refus. Avec ce non, il comprend qu'il affirme sa différence : alors il dit non à tout. De plus, l'incapacité à exprimer la complexité de ses émotions le conduit à trancher pour un non catégorique dans particulièrement les situations réclamant de différer ses besoins et envies ; celles-ci engendrent une frustration qui ne sait pas s'exprimer et finit en colère.

Cet affrontement avec les détenteurs de la loi que sont les parents aura un impact conséquent sur son caractère. Mettre des limites tout en

acceptant l'éventuelle colère qui pointe le désaccord est la porte d'accès au principe de réalité et donnera des repères pour un vivre ensemble ce si la communication par l'adulte reste claire et si possible suffisamment sereine, tant il est vrai que ces colères d'enfant sont parfois extrêmement violentes et déboussolantes. Supporter de tels moments n'est pas facile.

La parole parentale devra naviguer entre autorité et souplesse afin que l'enfant se sente d'un part entendu ayant droit de s'affirmer en tant qu'individu doté de sa propre identité, d'autre part sache accepter que tout n'est pas possible et donc nécessite de s'adapter. Un « non » parental n'est pas seulement une interdiction ; il constitue un cadre protecteur et structurant.

Admettre le refus de l'enfant, lorsqu'il ne met pas en danger sa sécurité et donner des limites sans briser l'élan d'affirmation lui permettent d'établir puis d'affermir son estime de soi. C'est ainsi qu'il développera son autonomie et ses compétences.

Cette première expérience d'affirmation de soi se répétera à l'adolescence. Oui, l'adolescence est une seconde phase d'opposition. Beaucoup de choses se jouent à ce moment clef de l'existence. Le jeune quitte le monde de l'enfance pour devenir un adulte. Ce n'est donc non plus pas une crise, mais une phase importante dans la construction de l'identité personnelle.

Transformations physiques, évolution cognitive, changements sociaux et émotionnels vont influencer à nouveau la construction de son identité de manière bouleversante et le NON devient un cri dans le présent révélateur de la qualité de ce que l'on a pu emmagasiner, intérioriser pendant l'enfance.

À nouveau le cadre éducationnel, s'il reste à l'écoute, sans jugement ni minimisation des émotions tout en restant avec tact vigilant face au risque de dérives comportementales par des limites claires, structurantes permettra d'encourager le jeune à développer la capacité d'exprimer ses choix, compétence utile tout au long de la vie, à accroître son autonomie et assumer sa prise de responsabilités.

La lecture de notre genèse particulière sur ce double moment nous fera saisir *notre relation au pouvoir, à l'autorité* et notamment la place donnée au non tant dans le concret de notre quotidien que dans la défense de valeurs comme… Liberté, Égalité…

## Pouvoir du non

Dire « non » et recevoir un « non » constituent deux dimensions complémentaires qui participent à l'équilibre émotionnel, social et cognitif de toute personne dans une communication relationnelle entre deux sujets.

Dire « non » et entendre un « non » relèvent aussi d'une dimension éthique. La possibilité de refus garantit la liberté de chacun dans le respect de l'autre.

Le « non » comme droit fondamental !?

Le « non » comme « oui » à la différence !?

Néanmoins savoir dire non est problématique pour la plupart d'entre nous ! Or apprendre à dire non est la base de l'autonomie et de la liberté, car dire non suppose la capacité de se différencier, de se définir en renonçant à l'approbation d'autrui. L'affirmation de soi est la base de l'échange réciproque, égalitaire et donc de la vie en société ! Oser saine confrontation, parler de soi, parler à autre, donner son opinion, tout en restant soi-même à l'écoute de l'autre, c'est-à-dire réceptif à ses avis, attentes et ressentis.

Que se cache-t-il derrière cette difficulté à dire non ? que signifie-le « non » pour chacun d'entre nous ? De quoi peut-être aurions-nous peur ?

Dans le quotidien avec nos proches, nos collègues, l'intention pas toujours consciente de la plupart de cet embarras est d'éviter les conflits soit pour ne pas perdre la relation soit pour ne pas perdre l'image que nous donnons de nous-mêmes. Que notre « je » soit anxieux ou vaniteux, c'est notre dépendance à ces peurs qui nous gouvernent : peur de la perte de contrôle, de la perte d'amour, de la reconnaissance, d'une belle image, du rejet. L'avantage inconscient de cette non prise de responsabilité est de ne pas nous confronter ni à la réalité de l'autre ni à la nôtre. Par peur, nous n'allons dire ni ce que nous pensons, ni ce que nous ressentons, ni ce que nous voulons, ni ce que nous ne voulons pas.

Il est vrai que le risque de vexer, voire de blesser notre interlocuteur fait partie de sa difficulté à le dire d'autant plus que l'on peut différencier les non d'affirmation (pour soi) des non d'opposition (contre l'autre).

Si « non » signifie globalement « ne pas accepter », les différents verbes le signifiant en donnent une compréhension à l'impact variable pour le receveur et où le non verbal de l'émetteur en accentuera le retentissement : refuser, décliner, récuser contester, rejeter, écarter, dénier, dédaigner…

Il y a un art de dire non : éconduire celui qui vous adresse sa demande requière du tact. Dire non sans heurter les autres demande un minimum

d'entraînement et fort heureusement c'est une compétence qui peut s'acquérir.

Dire NON ne s'assimile pas à un rejet de personne ; il y a à faire preuve d'empathie : reconnaître les émotions de l'autre montre que nous comprenons sa requête, ses choix ou ses opinions, mais que nous respectons également nos propres limites. Retenir que ne pas dire non quand on le pense peut engendrer de la frustration et de faux espoirs chez l'autre. Selon le contexte, il peut s'accompagner d'une courte explication ou proposer une alternative, un compromis.

Défusionner avec notre tendance à juger que l'on soit celui qui dit ou reçoit le NON.

Dans une communauté, le regard de l'autre est nécessaire à la réflexion, au contrôle sur ses propres conduites et un NON assertif implique d'être capable de le dire sereinement et de le faire connaître à autrui, tout en restant soi-même suffisamment écoutant. Ni paillasson ni hérisson est la formule exprimant la voix/voie du milieu.

Cette assertivité n'est pas à confondre avec l'égocentrisme où un « je » infatué ne permet pas à l'autre d'exister. Lorsque l'*ego* est trop dominant ou mal géré, il peut conduire à des comportements narcissiques, égoïstes ou agressifs.

Le NON peut alors parfois relever d'une forme de démesure se traduisant par un sentiment de toute-puissance entraînant une perte d'empathie et conduire à un comportement d'abus de pouvoir. N'importe qui se retrouvant en position de pouvoir sur autrui est sujet à développer des comportements dégradés, et certains individus y sont plus sensibles que d'autres. Avoir du pouvoir modifie la façon de sentir, de penser, d'agir.

Déclenché par une position et un statut hiérarchique, donnant du pouvoir c'est le syndrome de l'hubris où la relation à l'autre se fonde sur le rapport de force où le besoin de domination est primordial et l'empathie nulle.

Non, petit mot de trois lettres pouvant soit installer une communication saine en établissant des frontières claires et respectueuses, soit créer du conflit quand l'un ne peut/ne veut comprendre l'opinion le désir, les besoins de l'autre.

Non, petit mot de trois lettres qui bien employé exprime tant le respect de soi que le respect de l'autre.

Alors, avec bienveillance, osons dire non.

# Nos Toiles@penser 2025

**disponibles sur demande et sur notre site**
**https://www.lapenseeetleshommes.be**

## Pouvoir, société, démocratie, manipulation et crise des valeurs

*Le cirque des illusions : quand populisme et technologie détournent le pouvoir et nous asservissent*, Claude Vasamillet
*Mystique de la fraternité d'armes*, Fabienne Vermeylen
*Au-delà des apparences : Un pamphlet contre l'étroitesse d'esprit*, Claude Vasamillet
*La laïcité en Belgique : principes, défis et horizons*, Fabienne Vermeylen
*Aux origines du pouvoir et de l'État*, Fabienne Vermeylen
*Assez de faux-fuyants ! La vie n'est pas une abstraction*, Claude Vasamillet
*Femmes iraniennes, résistances et espoirs : une lutte universelle pour la dignité*, Fabienne Vermeylen
*Quand le langage façonne la société*, Fabienne Vermeylen
*Europe assiégée par le pouvoir : politiciens, algorithmes et l'illusion de liberté*, Claude Vasamillet

## Intelligence artificielle, technologie, robotique et humanité

*Le robot du pauvre*, Florence Meunier
*Identité brouillée, identité partagée : est-il possible de contribuer à un monde meilleur ?*, Éric Micaelli
*L'intelligence artificielle est-elle vraiment intelligente ou met-elle notre intelligence au défi ?*, Marc Mayer
*L'intelligence artificielle : entre questions et perspectives. Humain contre machine,* Claude Vasamillet
*L'intelligence artificielle : entre questions et perspective. Illusions numériques*, Luisa Aguza Viera
*L'intelligence artificielle : entre questions et perspectives*, Sophie Manning
*Le Néant avant le commencement de l'Univers*, Alicia Del Val Y Garcia

*L'intelligence artificielle : entre question et perspectives. Pigeon de Delphi*, Zoé Weidert
*Grain de sable*, Anis Ben Hadjali
*L'intelligence artificielle : entre questions et perspectives – 2*, Wiclif Mukerinkindi

## Éducation, transmission, école, pédagogie et enjeux du numérique

*Entre chair et esprit, l'IA tranche : cultiver le corps sensible, éradiquer le corps mécanique,* Claude Vasamillet
*Pourquoi je viens en loge : une quête de liberté et d'émancipation,* Claude Vasamillet
*Humanité 2.0 : mise à jour ratée ! Quand l'écran remplace le cerveau,* Claude Vasamillet
*Parler pour grandir : l'enfant, l'écran et l'intelligence artificielle,* Claude Vasamillet
*Éducation et IA (Intelligence artificielle)… l'école du futur fera-t-elle de nous des hommes libres ou des esclaves ?,* Claude Vasamillet
*Écrire et Lire avec les machines : l'insolence joyeuse de l'humain insoumis,* Claude Vasamillet

## Santé mentale, société et travail

*Le burn out : de l'épuisement à la reconstruction*, Fabienne Vermeylen
*Trouble de l'attention chez l'adulte, mieux repérer, mieux vivre*, Fabienne Vermeylen

## Religion, spiritualité, croyances et analyse de l'humain

*Parole, foi, désir : comprendre l'humain entre analyse et croyance*, Fabienne Vermeylen

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse **www.lapenseeetleshommes.be**, dans le Catalogue des *Toiles@penser* ou classées par année dans notre Catalogue par année.

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant de nos publications, de nos émissions radiophoniques et de nos activités ?**

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
http://www.lapenséeeetleshommes.be

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés

**La Pensée et les Hommes Asbl**

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 0032 (0)2 640 15 20 – 0032 (0)2 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.Be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

**Visitez notre site**
www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles