



Comment *dire non* à ses parents sans les blesser

Même si on est fatiguée, on dit oui à leur sempiternelle invitation à venir souper dimanche soir. On croit que refuser créera un drame. On se monte des scénarios dans notre tête. «Ma mère va être fâchée! Mon père va être déçu. Je ne peux pas leur faire cela. Ils vont croire que je ne pense pas à eux.» On doit s'interroger sur les véritables conséquences de notre refus d'aller les voir. «C'est rare que nos parents arrêtent de nous parler si on leur dit non en leur expliquant calmement ce qui nous arrive», note Pierrette Desrosiers, psychologue. Des stratégies pour dénouer l'impasse.

- On s'explique simplement. «Le dimanche après-midi est le seul temps qu'il me reste pour boucler tout ce que je n'ai pas fait.» «Ces temps-ci, je suis très fatiguée.»
- On trouve d'autres solutions. «Si on habite près d'eux, on peut réduire la durée des visites. Si on est loin, on diminue la fréquence», suggère Pierrette Desrosiers.
- On communique autrement. On téléphone plus souvent, on se donne rendez-vous par webcam, etc.
- On change la formule. On propose un brunch le dimanche matin plutôt qu'un souper. Ainsi, on aura une soirée libre avant d'entamer notre semaine. ND