

Oser *demand*



Le saviez-vous ?

Par peur d'un refus, « *demand* » est très souvent l'objet d'une manipulation ou d'une agression (sous forme de pression) dans la transaction qui se joue entre deux personnes.

Manipuler permet d'obtenir à court terme ce que l'on veut et c'est la raison pour laquelle ceux qui manipulent le font. Par contre à moyen et long terme, celui qui a été manipulé s'en est rendu compte et vous en veut.

La manipulation, tout comme l'agressivité a donc, très souvent, comme résultat de se faire des ennemis ou, au minimum, de se créer des difficultés avec ceux qui en ont été la victime.

Dans la manipulation, la demande n'est en aucun cas directe et franche.

Les besoins justifiant une demande

1. Besoins physiologiques (ex : se reposer, être aidé, être soulagé de douleurs)
2. Besoins de sécurité (liés à la survie, aux problèmes matériels, sécurité affective...)
3. Besoins sociaux ou d'appartenance
4. Besoins de considération ou de reconnaissance
5. Besoins de réalisation ou d'accomplissement
6. Besoins spirituels.

Il est nécessaire de satisfaire les besoins physiologiques en priorité puis, quand ils sont satisfaits, les besoins de sécurité. Les besoins d'appartenance à un groupe, une famille ne seront pris en compte que lorsque les besoins de sécurité auront été satisfaits. Et ainsi de suite.

Être rassuré, se sentir en sécurité, exprimer ses peurs, connaître ses droits, être accompagné et assisté pour régler ses problèmes matériels, permet de satisfaire les besoins.

Les étapes pour demander

1. Exposer la demande de façon factuelle (ex: je te demande de m'aider à faire le ménage).
2. Indiquer quel besoin sera satisfait (ex: car je suis fatigué et j'ai besoin de me reposer).
3. Donner un délai pour sa réalisation ou définir le cadre (ex: le faire durant toute cette semaine serait super).
4. Envisager un refus (ex: j'espère que cela te sera possible).
5. Rechercher l'accord et remercier (ex: je t'en remercie par avance).