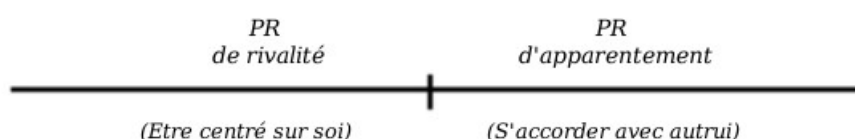


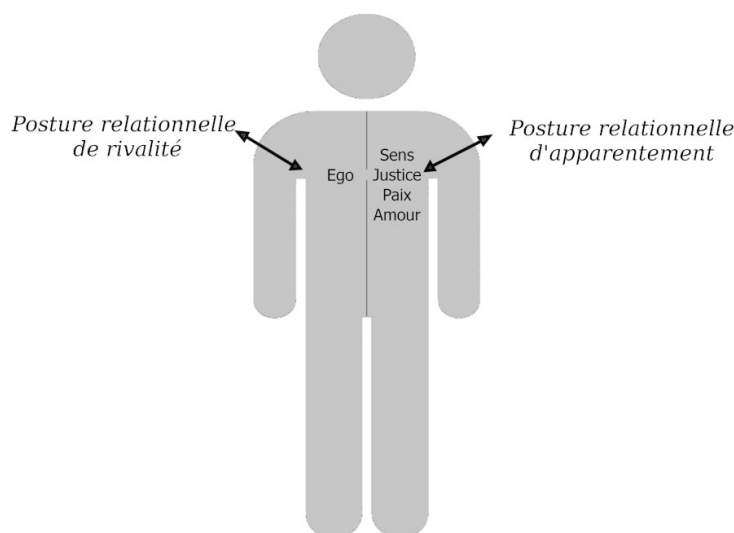
Soigner les relations

Dans nos relations il y a une part qui nous incombe et une part qui provient de l'autre : la posture relationnelle adoptée par chacun. Il s'agit d'être soit dans une disposition à s'accorder avec autrui, soit dans une attitude centrée sur soi. Ces deux postures relationnelles (PR) sont dites *d'apparement* ou de *rivalité*, nous pouvons passer de l'une à l'autre selon les situations et il y a des degrés d'apparement et de rivalité. Elles sont sur un continuum.



Pourquoi peut-on passer d'une posture relationnelle à l'autre ?

Ces postures relationnelles s'enracinent dans une contradiction intrinsèque des humains. Nous avons un Ego qui nous pousse à l'égoïsme, mais aussi quatre exigences fondamentales de sens, justice, paix et amour qui nous prédisposent à être empathiques et altruistes.



L'amour est à entendre au sens de l'amour d'autrui qui fonde l'empathie. L'empathie est présente chez les humains dès la naissance. Dans les maternité, à l'époque où l'on faisait dormir les nouveaux-nés dans une nursery pour que les mamans se reposent après l'accouchement, le personnel savait que si l'un pleurait il fallait l'apaiser rapidement ou le sortir de la pièce pour ne pas que sa détresse se propage et fasse pleurer les autres. Quant à l'Ego, il se construit très tôt, dès que le bébé commence à comprendre qu'il est une personne parce que ses parents lui parlent, parlent de lui, le nomment, et on plaisir à le faire se reconnaître dans un miroir. Il réagit très tôt à son prénom et se reconnaît dans le miroir avec l'aide de ses parents. L'Ego n'est pas simplement la conscience de soi, c'est la capacité à se faire une représentation de soi. Cette représentation est inévitablement partielle, nous sommes bien plus que notre nom, bien plus que notre image. Notre Être est constitué d'un corps qui se reflète dans un miroir, mais aussi de ressentis physiques et émotionnels qui ne se voient pas. Nos pensées en se voient pas non plus, pas plus que nos 4EF.

Nous avons pu être attirés du côté de notre Ego ou de nos 4EF en fonction de l'éducation que nous avons reçue et de notre parcours de vie, si bien que nous pouvons être familiarisés avec l'une ou l'autre posture relationnelle.

Prendre conscience de notre posture relationnelle habituelle

Le mode relationnel familial, dans lequel nous avons grandi, nous semble normal. Ce n'est qu'en grandissant que nous pouvons nous apercevoir qu'il existe une autre façon d'être en relation. Une personne ayant été élevée dans l'apparement est choquée de voir à quel point les relations peuvent être dures. Cette première expérience coïncide souvent avec l'entrée à l'école. À l'inverse, une personne ayant été élevée par des parents centrés sur eux-mêmes et attendant de lui obéissance avant tout, peut découvrir qu'il est possible de s'accorder avec les autres, de trouver un terrain d'entente en cas de désaccord.

Les parents qui ont transmis à leurs enfants la PR de rivalité l'ont eux-mêmes reçue de leurs propres parents, et l'on peut remonter de la même manière sur plusieurs générations car il y a longtemps que le monde est gangrené la compétition sociale. Il faut se battre pour faire sa place ou même pour la garder. L'adaptation est facilitée si l'on apprend à se faire valoir, à s'imposer et à masquer ses faiblesses, donc des parents soucieux de l'avenir de leurs enfants entreprennent de les "armer" pour la vie. L'enfant ne peut pas vraiment exprimer ses difficultés, ses questionnements, il doit obéir pour son bien. Avec la rivalité les relations sont des rapports hiérarchisés, l'un se montrant supérieur à l'autre sur la base de n'importe quel critère. Pour les parents qui sont dans cette dynamique, leur sentiment de supériorité est fondé sur la différence d'âge et de compétences. Du côté de l'enfant, l'amour qu'il porte à ses parents peut l'empêcher de prendre conscience qu'ils lui transmettent l'habitude de se mettre en rivalité avec les autres.

Quant aux personnes qui ont eu des parents qui leur ont transmis la PR d'apparement, elles souffrent de la rivalité ambiante et sont souvent démunies face à des personnes ayant vis à vis d'elles des comportements de rivalité. Pour se protéger elles se mettent souvent en retrait socialement, privilégiant leur vie de famille.

Connaître notre propre PR habituelle permet de mieux comprendre ce qui se joue de manière sous-jacente dans nos relations. Pour les personnes qui s'aperçoivent qu'on leur a transmis la PR de rivalité, elles peuvent envisager en pleine conscience de s'en déconditionner pour se mettre à vivre en accord avec leurs 4EF. Quant à celles qui ont hérité de la PR d'apparement, elles peuvent apprendre à repérer la PR de leurs interlocuteurs. Elles pourront ainsi avoir une vie sociale plus riche en privilégiant les relations avec les personnes



étant dans l'apparement et en évitant de s'engager avec celles qui s'avèrent être dans la PR de rivalité.

Repérer la posture relationnelle de rivalité d'un interlocuteur

La PR de rivalité n'est pas visible à première vue puisqu'elle résulte d'une dynamique psychique, et il y a des degrés de rivalité. À bas bruit c'est simplement le fait de voir midi à sa porte. Il peut nous arriver à tous d'être centrés sur nous-mêmes, de parler et d'agir sans penser aux conséquences sur les autres et ce n'est que lorsqu'ils se manifestent que nous considérons leur point de vue. Le degré suivant, c'est que la personne reste centrée sur elle quoi que disent les autres. Elle ramène facilement les discussions sur elle, fait des demandes excessives qui obligent les autres à lui mettre des limites et elle a du mal à accepter des points de vue différents du sien. Cette personne est alors dans ce que nous appelons le *Trop d'Ego*.

La personne qui est dans le Trop d'Ego entend tout et interprète tout avec le prisme déformant de son Ego, ce qui crée un enjeu de hiérarchisation des personnes dans ses relations. Puisque l'Ego la représente elle se sent soit être supérieure à son interlocuteur, soit inférieure et son estime de soi en dépend. Le plus souvent elle se met en concurrence avec lui pour occuper la place de supériorité, d'où le nom de *PR de rivalité*.

Pour prendre l'ascendant sur nous, la personne peut hausser le ton, prendre un ton péremptoire ou utiliser des arguments cinglants qui nous laissent sans voix. Elle peut monopoliser la parole, nous la couper voire ignorer ce que nous disons. Elle peut jouer sur nos sentiments, nous flattant ou sollicitant notre empathie pour obtenir quelque chose de nous. Elle peut nous presser de prendre une décision, acceptant mal que nous prenions du temps pour réfléchir. Le plus déstabilisant est qu'elle peut nous dire une chose et son contraire, le sens ne tient pas. Si nous lui rappelons ce qu'elle a dit précédemment elle nie ou nous accuse d'avoir mal compris. De manière générale la relation n'est pas tranquille. Nous ne comprenons pas toujours où elle veut en venir, nous pouvons sentir qu'elle nous dévalorise même si c'est fait subtilement, nous n'osons pas lui dire certaines choses par crainte de sa réaction. Tous ces ressentis sont provoqués par sa posture de rivalité à notre égard parce qu'elle essaye de prendre l'ascendant sur nous. Elle pourrait tout aussi bien se mettre en infériorité-soumission. C'est plus délicat à repérer parce qu'elle est alors plutôt effacée, nous laissant parler, acquiescant par principe à ce que nous disons, ce qui flatte notre Ego. Attention cependant, elle peut changer à tout instant et se positionner en supériorité-domination.

Avec un interlocuteur étant dans la PR d'apparement, nos ressentis sont plus paisibles parce qu'il ne met pas d'enjeu dans la relation, il se place d'égal à égal avec nous. Concrètement, une personne étant dans l'apparement s'exprime posément et clairement, nous laisse du temps pour parler, tient compte de notre avis même s'il diffère du sien et elle est fiable dans ce qu'elle dit. Les conditions sont donc réunies pour que la confiance s'installe et la relation est détendue. Ses blagues éventuelles ne nous portent pas préjudice et il peut même surgir de la joie. Pour repérer les personnes étant dans l'apparement dans un groupe, il faut porter notre attention à celles qui sont discrètes, elles n'ont pas besoin de se rassurer narcissiquement en prenant le devant de la scène.

Nous n'avons pas toujours la possibilité de choisir les personnes que nous fréquentons, collègues ou membres de notre famille. Il nous faut donc gérer parfois des relations avec des personnes étant dans la PR de rivalité. Nous sommes alors pris dans un mode relationnel tendu, appelé "mode relationnel discordant" parce que l'autre n'est pas dans la même PR que nous et parce qu'il introduit de la tension dans la relation.



Se faire respecter dans le mode relationnel discordant

Nous (auteurs) avons identifié trois précautions à prendre systématiquement face à une personne identifiée comme étant dans le *trop d'Ego* et qui cherche à prendre l'ascendant sur nous.

- Différer toute prise de décision chaque fois que c'est possible : il s'agit d'avoir du temps pour faire le point. Qu'avons nous ressenti ? Avons nous vraiment compris de quoi il retourne ? La personne nous a-t-elle donné tous les renseignements nécessaires et si non où pourrions nous les trouver ? Cette prise de recul ne lui plaît pas, ce qui confirme d'ailleurs qu'elle est dans la PR de rivalité. Si elle était dans l'apparement elle accepterait sans difficulté que nous ayons besoin de réfléchir.

- Ne pas nous appuyer sur ce qu'elle nous dit : elle peut dire une chose et son contraire d'un jour à l'autre, ou au cours d'une même conversation. Le sens ne tient pas parce qu'elle ne dit que ce qu'elle pense devoir dire sur-le-coup pour arriver à ses fins. En fait nous ne savons pas ce qu'elle pense vraiment. S'interroger : *quel est son intérêt de me dire cela là tout de suite ?* Ce questionnement permet de ne pas la croire sur parole, elle peut mentir par omission ou par de vrais mensonges. Pour commencer à répondre à notre question il y a un principe à l'oeuvre : soit elle cherche à se rassurer narcissiquement en se vantant ou en nous dévalorisant, soit elle cherche à obtenir quelque chose de nous en nous intimidant ou nous flattant.

- Ne pas lui livrer toutes nos pensées et nos ressentis : elle fait feu de tout bois et utilise tout ce qu'elle sait de nous contre nous. Mieux vaut s'en tenir aux faits, aux arguments vérifiables et à notre exigence de respect.

Ces trois précautions sont contre-intuitives pour une personne étant habituellement dans l'apparement. Nous avons plutôt envie de répondre aux sollicitations des autres par empathie, nous leur faisons à priori confiance et nous aimons échanger sur nos expériences. Il faut vraiment tenir compte du fait que cette personne ne fonctionne pas comme nous pour s'appliquer à mettre en oeuvre ces trois précautions, avec le temps elles deviennent automatiques. Deuxième chose, il faut apprendre à leur répondre, à ne plus rester sans voix face à leur culot ou leur mauvaise foi. Ne rien dire équivaut pour elle à une acceptation de notre part, elles n'ont donc aucune raison de changer leur comportement vis à vis de nous.

Nos réponses doivent lui donner à entendre que nous portons un jugement négatif sur son attitude envers nous, pas sur elle. Les façons de prendre l'ascendant sur quelqu'un sont toujours les mêmes et elles sont en nombre limité. Nous les avons listées dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous. Des idées de réponses sont inscrites dans la colonne de droite.

Procédés de prise d'ascendant	Idées de réponses
Hausser le ton	« Est-ce qu'on peut parler calmement ? » « Ce n'est pas parce que tu parles plus fort que je vais être d'accord. »
Ton autoritaire - Commander	« ça peut se discuter quand même?! » « En fait tu voudrais décider tout seul. »
Affirmation péremptoire	« Je ne suis pas forcément d'accord. » « c'est un peu vite dit. »



Mot trop compliqué	« Tu parlerais avec des mots plus simples on se comprendrait mieux. »
Argument cinglant	« C'est facile d'attaquer les autres au lieu de chercher à discuter. »
Dévaloriser subtilement l'autre	« Tes sous-entendus sont déplaisants »
Monopoliser la parole	Se boucher les oreilles + (dès qu'on peut parler) « En fait tu veux parler tout seul. »
Couper la parole	Se boucher les oreilles + (dès qu'on peut parler) « j'aimerais bien pouvoir finir mes phrases. »
Ignorer ce que l'autre dit	« Je t'ai déjà dit que [...] » « Je viens de te dire que [...] »
Dire une chose et son contraire	« Pourrais-tu m'envoyer un petit mail (sms) pour me le confirmer ? »
Flatter	« C'est trop d'honneur, mais il faut que je réfléchisse. »
Demander une réponse immédiate	« Je vais y réfléchir. » « Tu as besoin d'une réponse pour quand au plus tard ? »
Se victimiser (pour obtenir quelque chose)	« Je comprends mais il faut que je réfléchisse si c'est possible.» « Désolé mais de mon côté ça ne va pas être possible.» (sans se justifier)
Menacer	« En fait tu me menaces faute d'arguments. » « Mais ça c'est une menace ! »
Présenter une argumentation apparemment pertinente mais très fermée	« J'ai besoin de temps pour y réfléchir. » « Ce n'est pas si simple, je pense que tu oublies des choses » « Il te faut une réponse pour quand au plus tard ? »
Faire preuve de mauvaise foi	« Alors là, ça me laisse sans voix ! » « Comment oses-tu dire ça ! »
Faire preuve de culot	« Ça va, tu n'es pas gêné(e) ? »
Quand l'interlocuteur n'écoute vraiment rien	Partir + " « On ne peut pas discuter avec toi.»

Les réponses du tableau ne sont que des idées à s'approprier. Mode d'emploi :

- Se remémorer une situation difficile et chercher dans la colonne de gauche quel procédé la personne a utilisé.
- Rejouer la scène mentalement plusieurs fois en énonçant une réponse de la colonne de droite. D'autres formulations viendront, qui seront plus appropriées à la situation et à votre personnalité.

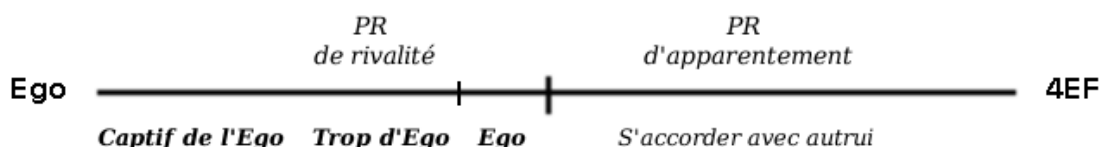


- Rejouer la scène plusieurs fois en disant votre nouvelle réponse à voix haute, cela facilitera votre prise de parole quand le moment sera venu. Il y a des grandes chances qu'une situation similaire se reproduise car cette personne a, comme tout le monde, des habitudes relationnelles.

Votre changement de comportement va la surprendre au début, elle pourra avoir du mal à le supporter mais ce n'est pas grave ! Vous êtes légitime à porter un jugement sur son comportement et vous ne la jugez pas en tant que personne. Elle le prend pourtant pour une attaque personnelle parce qu'elle voit tout et entend tout à travers le prisme déformant de son Ego.

Avant de répondre la première fois vous aurez certainement peur, mais de moins en moins avec le temps. Sachez que votre nouvelle réaction la freinera dans ses velléités de prises d'ascendant sur vous. Pourquoi donc ? Parce que les personnes qui veulent en imposer aux autres, ou s'imposer, veulent aussi que les autres soient contents où qu'ils fassent comme s'ils l'étaient. En agissant de la sorte vous ne subissez plus la relation et vous vous donnez une chance de la voir évoluer. Le fait d'incarner vos 4EF dans votre façon de vous faire respecter peut faire résonner chez cette personne ses 4EF. Elle peut alors lâcher prise avec son Ego et expérimenter la détente qui en découle. Si elle avait tendance à se mettre plutôt en infériorité par rapport à vous, vous pouvez lui montrer ce qu'elle apporte de positif dans la relation, l'inviter à donner son avis, à dire ses préférences, ses interrogations. Elle expérimente alors la sérénité d'une relation où elle peut être authentiquement elle-même.

Nous avons déjà évoqué le fait qu'une personne peut changer de PR, mais concernant le passage de la PR de rivalité à celle d'apparement il faut néanmoins ne pas être trop captif de l'Ego.



Une personne qui est au-delà du trop d'Ego a des comportements de rivalité très présents et intenses. Elle veut contrôler la vie des autres, elle provoque et entretient des conflits mais elle peut aussi charmer sans raison. Elle est imprévisible mais c'est elle qui donne le ton de la relation. Nous ne savons jamais comment la relation va se passer, ce qui nous met en insécurité. Si vous identifiez une personne qui agit de la sorte, le plus sage est de prendre vos distances le plus possible avec elle et d'appliquer les conseils donnés plus haut avec rigueur. C'est pénible d'avoir à gérer une telle relation mais, là encore, mieux vaut la gérer que la subir.

Dans notre société, en France, la rivalité est banalisée à tel point que les personnes étant dans l'apparement se sentent inadaptées. L'apparement fait que la personne est capable de se remettre en cause, ce qui peut l'empêcher de voir la responsabilité des autres dans une relation qui se passe mal. Ce qui peut aussi l'empêcher de voir que notre société dysfonctionne. Comme l'a dit le sage Krishnamurty "Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade". Lui qui avait été pressenti dès l'enfance



pour jouer un rôle messianique et qui avait été élevé en conséquence s'en est rendu compte. Il a pris ses distances, ne s'est pas laissé instrumentaliser.

Si vous vous apercevez en lisant ce texte que vous avez été conditionné à la rivalité par votre éducation et/ou socialement, vous pouvez à tout moment décider de vous en déconditionner.

Se déconditionner de la rivalité

Les 4EF de sens, justice, paix et amour sont présentes en vous comme en nous tous. Elles sont observables à ciel ouvert chez les jeunes enfants dès qu'ils commencent à parler. Ils posent des questions, souvent très pertinentes, cherchant à comprendre le sens de ce qui se passe autour d'eux. Ils sont choqués par les injustices et posent des questions à ce sujet "Pourquoi il dort sur le trottoir le monsieur ?" Ils aiment les ambiances paisibles. Un enfant vivant dans un environnement tendu avec de nombreuses disputes cherche des lieux de paix, par exemple chez des voisins accueillants, au contact de la nature, parfois de la solitude. Quant à l'exigence d'amour (amour d'autrui qui fonde l'empathie), elle est mise en acte par les très jeunes enfants qui peuvent tendre spontanément leur doudou à un enfant qui pleure.

Si la PR de rivalité vous a été transmise par vos parents, prenez conscience qu'ils l'ont eue en héritage non seulement par leurs parents mais aussi par conditionnement social. Nous vivons dans un monde dans lequel la rivalité a perverti toutes les activités humaines depuis des générations. À tel point que nous baignons dans un discours dominant dans lequel il est convenu que certaines personnes valent plus que d'autres, qu'il est normal qu'il y ait des gagnants et des perdants, normal que les plus forts s'en sortent mieux que les plus faibles, que pour réussir dans la vie il faut savoir se faire valoir, s'imposer et masquer ses faiblesses, etc. Discours ponctué parfois d'affirmations sur la nécessité de venir en aide aux plus vulnérables, lors de campagnes ciblées sur une cause particulière.

Quel que soit les raisons qui vous ont attiré dans la PR de rivalité, il n'est jamais trop tard pour vous recentrer sur vos 4EF. Prenez le temps de vous mettre en retrait pour pouvoir vous interroger authentiquement sur vos véritables besoins et désirs, en mettant en sommeil l'influence qu'à sur vous le regard des autres. Écoutez et lisez des témoignages de personnes qui ont changé de vie, qui se sont dégagés de la compétition sociale. Prenez conscience qu'en décidant d'agir de manière sensée et juste vous serez moins stressé et vous pacifierez vos relations. Certes il faut que vous acceptiez de perdre la part de jouissance qui est associée à la confrontation relationnelle, mais vous y gagnerez l'accès à la joie.

La joie est l'émotion par excellence qui participe de ce qui nous rend heureux. Elle est impossible à ressentir au détriment de quelqu'un, donc impossible à ressentir dans la PR de rivalité qui place l'autre en infériorité-soumission. La joie est la plus-value de l'apparement et elle est amplifiée quand elle est partagée.

