



ENTREtenir AMITIÉ ET RELATIONS SOCIALES

SOMMAIRE

Amitié et relations sociales	3
Comment entretenir l'amitié	3
Des cadeaux, pour quoi faire ?	4
Nos ex peuvent-ils devenir des amis ?	5
Comment se faire des amis ?	6
Faites le premier pas !	6
Soyez à l'écoute des autres !	7
Relations sociales	9
Devenez plus sociable !	9
Ne soyez pas directifs	10
Ne laissez plus vos gestes vous trahir !	10
L'humour, un mode de communication	11
Savoir rire	15
Guérir de l'égoïsme	16
Guérir de l'avarice	17
Savoir interpréter le comportement des autres	18
Apprenez à vous affirmer !	20
Comment échapper aux casse-pieds ?	23
Pensez un peu plus à vous !	24
Résister à la violence quotidienne	25
Comment développer son charisme ?	27
Les bienfaits du papotage	29
La patience	30
La patience, force ou faiblesse ?	30
Du bon usage de la patience et de l'impatience	31

Amitié et relations sociales

Nous vivons en société ! Il est donc essentiel de se faire des amis, de rencontrer du monde... bref, d'entretenir des relations avec ceux qui nous entourent ! Mais comment faire lorsque la timidité vous empêche de nouer des liens ? Comment devenir plus sociable ? Petit guide pour ne pas rester seul !

Comment entretenir l'amitié

Il y a les copains qu'on croise de temps de temps, et puis les copains de toujours, la bande qui a tenu le coup, avec qui on chante Brassens et "Les copains d'abord". Si l'amitié est une valeur sûre, il faut savoir l'apprivoiser, l'entretenir. Alors comment se faire des amis ? Que faire pour les conserver ?

L'ami d'enfance : un lien unique

Avec lui ou elle, il n'y a pas de tabou, pas de secret. On se connaît depuis si longtemps. L'ami(e) d'enfance est parfois plus qu'un frère. Le point sur ce lien unique qui se moque du temps et de la distance.

"Tu te rappelles la trouille bleue qu'on a flanquée aux scouts pendant les vacances" ? Oui ! Bertrand s'en souvient, malgré les 24 ans qui se sont écoulés. Il est fréquent qu'entre amis d'enfance, les souvenirs déclenchent encore une émotion. Formée au cours de la toute première jeunesse, cette amitié est fortement ancrée dans la mémoire. Et pour cause. L'enfance se révèle un moment privilégié pour rencontrer des amis. Si le nombre d'opportunités est important, le choix d'un ami d'enfance n'est ni anodin, ni fantasque.

Construire sa personnalité

"Son rôle est fondamental dans la structuration de la personnalité", affirme Jacques Fradin, psycho-analyste. La notion d'ami d'enfance dépasse de loin la fratrie biologique. Car si on ne choisit pas sa famille, on "élit" un ami d'enfance. "En affirmant ce choix, l'enfant s'assume", souligne Jacques Fradin.

La vertu principale de l'ami d'enfance est donc de développer l'autonomie. La relation au père ou la mère, à elle seule, ne donne pas une vision assez globale des autres. Un enfant qui ne sort pas de sa famille assez tôt, peut connaître des difficultés sociales. L'ami, ce compagnon de jeu privilégié, va donc initier des relations actives avec la société. Et complexifier notre vision du monde. "Nathalie faisait partie d'une famille d'artiste, la mienne était très conformiste", se souvient Marie. Cette irruption d'un intrus dans l'univers familial est décisive.

De l'amitié à l'amour ?

Souvent, à l'âge adulte, on peut se lancer avec son ami d'enfance dans des expériences difficiles, comme créer une entreprise. Une aventure qui suppose à la fois une bonne connaissance de l'autre et une grande confiance en lui. Si le taux de réussite en matière

professionnelle se vérifie, en revanche pour l'amour, c'est autre chose. Bertrand connaît Corinne depuis l'âge de 13 ans : "Nous avons été tentés par le couple, mais cela n'a pas fonctionné." D'après Jacques Fradin, "les causes de rupture sont rarement dues à des dysfonctionnements mais à une quête sentimentale qui n'a pas été vécue". Difficile en effet de se surprendre quand on se connaît par cœur !

Au-delà du temps et de la distance

Il arrive aussi que l'éternel ami d'enfance soit mis hors-jeu, à l'occasion d'un événement : un mariage, un déménagement ou un nouveau métier. "Alain n'a pas supporté mon divorce, raconte Elie, nous ne nous sommes pas parlé depuis".

"Au fur et à mesure que nous grandissons, les différences s'affirment. La promotion sociale est souvent une cause de rupture", explique Jacques Fradin. Pour d'autres cette fraternité dure toute une vie, comme si ce lien se jouait de l'espace et du temps. "J'ai perdu de vue Michel, pendant 10 ans. Lors de nos retrouvailles, j'ai eu l'impression de l'avoir quitté la veille", raconte Jean. Nul doute qu'on entretient avec un ami d'enfance une relation qui peut évoluer avec le temps. Car l'affectivité est souvent laissée de côté dans les relations adultes, sauf avec un ami d'enfance. En clair, dans les relations qui prennent racines dans l'enfance, l'atout est affectif, mais le devenir est intelligent.

Des cadeaux, pour quoi faire ?

Avec Noël vient le temps des cadeaux... Bonheur des uns, déception des autres, le cadeau réveille beaucoup de sentiments. Quel est son rôle dans les relations ? Quelle place a-t-il dans l'éducation des enfants ? Faut-il en faire un peu, beaucoup, à la folie ?

Anniversaires, fêtes... le cadeau accompagne souvent petits et grands bonheurs de la vie. Mais est-ce réellement une joie pour tout le monde ? Pas sûr... Car en fonction du type de cadeau, de sa valeur supposée, de sa grosseur et de la personne à qui il est destiné, il peut décevoir ou être mal interprété.

Dites-le avec un cadeau

Faire un cadeau a une portée plus grande que le simple geste. En général, il est le symbole des sentiments que vous éprouvez pour celui qui le reçoit. Sa signification est d'ailleurs souvent plus forte que les mots. Il convient donc d'être prudent, car un cadeau mal perçu pourrait vous jouer des tours.

Malgré le vieil adage qui prétend que seule l'intention compte, l'enfant aura tendance à comparer avec son frère ou sa sœur la taille de son cadeau, l'adulte aura peut-être tendance à évaluer son prix... Veillez par exemple à ne pas oublier la fête de cet(te) ami(e) avec qui vous venez juste de vous réconcilier... Autant pour celui qui offre que pour celui qui reçoit, le cadeau est une forme de communication à part entière.

Ainsi, faire un cadeau en dit long sur l'affection qu'on porte aux autres. Faites en sorte que vos cadeaux ne deviennent pas des cadeaux "empoisonnés" qui risquent de gâcher vos relations ! N'oubliez pas non plus que les cadeaux ne sont pas forcément matériels : offrir un peu de son temps ou un compliment peut faire énormément plaisir !

Nos ex peuvent-ils devenir des amis ?

Qu'il y ait eu mariage, concubinage ou simplement compagnonnage, la question reste entière : quelle place donner à celui ou celle avec lesquels nous avons partagé un morceau de vie, une fois l'histoire terminée? Idéalement, on devrait pouvoir rester amis puisqu'on s'est aimé. Tout le monde y gagnerait à commencer par les enfants quand il y en a dans le paysage. Mais cela demande des sacrifices...

Peux-t-on rester proche de ses ex ? C'est rarement le cas, du moins dans un premier temps, surtout si la séparation ne se fait pas d'un commun accord. Certains y parviennent toutefois, lorsque les conditions de leur rupture ne sont pas trop orageuses ou, avec le temps, quand la tempête s'est apaisée...

On se sépare rarement dans la joie...

Rares sont les couples qui se séparent sereinement, en se souhaitant sincèrement de connaître le plus grand bonheur avec un autre. Le ressentiment, la jalousie, la peur, la haine quelquefois, sont plus souvent au rendez-vous que la tendresse et la complicité.

Plus la relation a été intense et passionnée, plus grands

sont les risques de remous. Non seulement au moment de la cassure mais parfois encore longtemps après, surtout s'il y a des enfants...

Plus de la moitié des divorces ne sont pas consentis par les deux parties. Il arrive alors que les conjoints s'opposent dans des luttes sans merci, autour des enfants, de l'argent à verser, de la maison à garder, voire du chien ou du chat !

Le "coupable", c'est l'autre

Ce qui fait très souvent obstacle à un rapprochement, c'est que chacun reporte sur l'autre la responsabilité de la rupture. S'il (elle) nous a quitté(e), qui plus est pour un(e) autre, il (elle) est "coupable" de nous avoir trahi(e). Tout est alors permis, il (elle) doit payer le prix fort, au sens propre et au sens figuré ! Il n'est pas rare que les enfants soient pris à témoin des méfaits de l'autre et poussés à prendre parti. Peu de couples séparés parviennent à dépasser leurs ressentiments et à maintenir une relation suffisamment saine pour les préserver de la zizanie.

Quant à celui qui rompt, il n'a souvent pas d'autre moyen, pour se déculpabiliser, que de prêter à l'autre tous les défauts de la terre ! On a été déçu, trompé sur nos attentes et pour peu que l'autre se montre agressif, il sera souvent rendu coup pour coup !

Pourtant il(elle) nous a plu(e)...

Pour qu'une relation d'amitié puisse se construire, il faut que les émotions s'apaisent, ce qui finit généralement par se produire. Cet ex, avant de le devenir, n'était pas totalement exécrationnel puisque nous avons tricoté avec lui (elle) un morceau de vie. Cela n'a pas pu se faire sans une certaine complicité, de l'amour ou au moins du désir. Or, l'objet de tout cela n'est pas devenu radicalement son contraire. Une fois les émotions calmées, et de préférence, chacun "recasé" de son côté, il est souvent possible de faire la part des choses. Aussi calamiteux que cet ex ait pu être dans le couple, il(elle) peut devenir un(e) ami(e) formidable. Ce qui nous était insupportable au quotidien n'a plus de conséquence avec la

distance. On peut même s'en amuser et ne plus se préoccuper que du meilleur de ce qui, finalement, n'a jamais cessé de nous plaire.

Savoir se poser certaines limites

Après l'orage, ou lorsque la séparation est librement consentie, il arrive que s'installe entre deux ex un mode de relation inédit, à mi-chemin entre l'amour et l'amitié... Quelque chose de confortable et joyeux, mais non dénué d'ambiguïté. Il n'est pas toujours facile d'y "retrouver ses petits" et l'empreinte des vieux câlins d'autrefois peut jouer des tours imprévus. Les retours de flamme ne sont d'ailleurs pas à exclure !

Les séparations permettent quelquefois à chacun de mûrir et de se retrouver ensuite. Le risque, pour ceux qui ne savent pas poser certaines limites, c'est de ne rien pouvoir construire de nouveau ; l'amitié amoureuse vient en quelque sorte combler le vide, le manque, l'absence, sans lesquels il n'y a pas place pour un(e) autre. Eviter ce piège suppose que chacun des ex soit bien au clair avec ses attentes et sache garder la distance. Un nouveau lien peut alors se construire, uniquement amical celui-là !

Comment se faire des amis ?

Vous êtes souvent seul et à part quelques connaissances de bureau, vous n'arrivez pas à vous faire de vrais amis. Cela vous manque et vous ne savez pas comment y remédier ? Que vous soyez un timide endurci ou que vous veniez d'arriver dans une nouvelle région, voici quelques conseils pratiques pour créer des relations durables.

Selon certains sondages, pratiquement 100% des personnes estiment l'amitié importante pour leur plaisir et leur équilibre personnel. Pourquoi occupe-t-elle tant de place dans notre vie ? Sans doute parce que l'amitié englobe beaucoup de sentiments.

Synonyme de communication, d'entraide, de fidélité ou encore de complicité, elle contribue à la construction de la personnalité de chacun, et constitue un vrai rempart à la solitude, ce qui la rend d'autant plus capitale.

Faites le premier pas !

L'important est d'être positif, souriant et accueillant. Ne passez pas du cirage non plus, ce serait mal vu, mais montrez-vous sous votre meilleur jour, tout simplement. Dites-vous que ce n'est pas en arrivant tous les matins de mauvaise humeur au bureau que vos collègues auront envie de venir vers vous. Faites le premier pas : des rencontres vous pouvez en faire partout, le plus délicat est de les développer et les entretenir.

Pour cela, ayez confiance en vous, si vous avez eu un bon contact au départ, la personne aura envie de vous revoir. N'hésitez pas à lancer des invitations. Offrir un apéritif chez vous avec vos nouveaux voisins ou collègues de travail peut être un très bon point de départ. Faites leur plaisir, il n'y a rien de meilleur pour entretenir une relation, et donnez-vous aussi du temps, car l'amitié, cela ne se commande pas ! Vous passerez progressivement du stade de copinage à celui de copains, puis d'amis.

Essayez de vous demander aussi ce que vous attendez d'une relation amicale. Si vous êtes au clair dès le départ avec vos envies et désirs, elle n'en sera que meilleure. Ce n'est pas

en étant trop exigeant, que vous donnerez aux autres l'envie de venir vous voir et se confier à vous. Soyez souples et ouverts. Ayez confiance en vous et en l'autre, et sachez entretenir la flamme de l'amitié.

C'est ainsi que, sans vous en rendre compte, vous pourrez progressivement élargir votre réseau amical et vous faire de vrais amis.

Soyez à l'écoute des autres !

Que faire quand l'amitié manque à votre quotidien ? Si vous n'avez pas d'autres connaissances que vos collègues de boulot que vous quittez tous les soirs à 18 heures, si vous avez l'impression d'être le vilain petit canard qu'on n'invite jamais en soirée, et si cela vous ennueie ou vous attriste profondément, il n'est pas trop tard pour faire évoluer les choses. Ressaisissez-vous et donnez-vous les moyens de réussir à vous faire des amis.

Tout d'abord, ne restez pas seul chez vous, sortez, baladez-vous, développez vos activités. Les associations et autres clubs sportifs regorgent de personnes qui n'aspirent qu'à se rencontrer. Une fois cette première étape franchie, à vous de jouer. Suivez quelques règles de communication de base : souvenez-vous du prénom des personnes que vous rencontrez, évitez de critiquer, complimentez plutôt, et, surtout, écoutez l'autre vous parler de lui, vous en apprendrez beaucoup.

Ecouter les autres pour mieux s'entendre

Pas besoin d'être dur d'oreille pour ne pas entendre ce qu'on nous dit ! Il suffit tout simplement d'avoir la tête ailleurs. Dans l'ensemble, on écoute peu ou mal les autres et la qualité de nos relations s'en ressent. Si l'on entend pas ce que les autres ont à nous dire, comment pourrions-nous nous entendre avec eux... Pourquoi avons-nous donc si souvent du mal à écouter les autres et peut-on y remédier ?

Bien que les techniques modernes aient développé les occasions et les moyens de communiquer, notre capacité d'écoute ne s'en est pas trouvée améliorée, loin de là. L'absence de temps, les stress sonores, la prolifération des informations de toute sorte parasitent notre écoute. Ces parasites provoquent de grosses difficultés relationnelles dans les couples, les familles, au travail...

Ainsi, les espaces d'écoute spécialisés se sont-ils multipliés, par le biais du téléphone en particulier : écoute des personnes en grande difficulté, des adolescents, des parents, des femmes... Il existe également de plus en plus de formations à l'écoute et de professionnels de l'écoute, comme les travailleurs sociaux ou les psychothérapeutes. Comme si nous avions perdu notre écoute "naturelle", comme si nous ne pouvions plus, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose, écouter en toute innocence !

Ce qui nous empêche de "bien écouter"

Outre les facteurs dus à l'évolution de notre société, beaucoup d'autres éléments sont susceptibles d'affecter notre qualité d'écoute. Ainsi, est-il difficile d'écouter quelqu'un :

- Si l'on est trop préoccupé par ses problèmes personnels,

- Si l'on est impatient, distrait ou encore ennuyé par le sujet,
- Si l'on ressent un malaise physique, comme la faim ou la fatigue,
- Si l'on a des préjugés ou de l'antipathie pour celui qui parle.

Enfin, rien n'est plus dommageable à l'écoute que de vouloir systématiquement imposer à l'autre son propre point de vue. Notre écoute peut également être altérée par l'environnement (la chaleur ou l'inconfort, par exemple) ou encore par la façon dont l'autre s'adresse à nous : s'il est confus, trop long dans son discours, s'il donne trop d'informations à la fois, si sa voix est monotone, sans expression... En dépit de tous ces obstacles, y a-t-il moyen d'améliorer notre façon d'écouter ?

Comment cultiver "l'art d'écouter" ?

Quelle que soit la personne qui s'adresse à nous, l'écouter réclame de se mobiliser, de s'investir de façon dynamique, d'être vraiment là pour celui qui parle.

L'écoute est à la fois acte et présence. Acte parce qu'il y faut de la vigilance et de l'attention : le verbe "écouter" vient du latin "auscultare" qui signifie être attentif à, ce qui se manifeste pour l'entendre et le comprendre.

Acte également parce qu'il y faut une intention, celle justement d'entendre et de comprendre ce que l'autre a à nous dire. Or, pour pouvoir suivre son mode de pensée et intégrer son message, il faut avoir senti où il en est, être conscient de qui il est, et s'y être ajusté. Ainsi n'écoute-t-on pas de la même façon son patron ou l'amour de sa vie.

L'écoute est aussi présence parce que si l'on a la tête ailleurs, il n'y a personne pour entendre. L'écoute réclame d'être là, disponible (physiquement et psychiquement), prêt à accueillir la parole de l'autre, disposé à lui laisser un temps et un espace suffisants pour être lui-même, pour exister. Dans cet espace, il faut non seulement qu'il y ait quelqu'un, mais que ce quelqu'un puisse laisser de côté ses préoccupations, ses certitudes, ses idées toutes faites, ses craintes, voire ses tabous ou ses griefs si besoin est.

Du silence pour écouter

Ecouter quelqu'un suppose de s'ouvrir à sa façon de voir les choses, de les sentir, et de faire silence en soi. Mais pas n'importe quel silence... Il y a des silences-absence, des silences-désapprobation et des silences pleins, qui laissent entendre qu'on écoute, simplement : celui qui parle ne peut pas s'y tromper.

L'écoute aussi attentive, fine et intelligente soit-elle ne dissipera jamais tout à fait les mystères de l'autre, et c'est bien ainsi. Mais elle peut considérablement améliorer nos relations. Qu'elle soit intime ou simplement occasionnelle, une "bonne" écoute a le pouvoir de nous rapprocher les uns des autres, de dénouer les conflits et les angoisses, de nous humaniser : tant de souffrances naissent du fait de ne pouvoir dire ce qu'on porte en soi.

Alors écoutons ! Écoutons au moins ceux qui nous sont chers, offrons leur cet "espace d'hospitalité"... et n'hésitons pas à réclamer la réciproque !

Relations sociales

Devenez plus sociable !

La clé pour comprendre les autres et nouer des liens, c'est la sociabilité ! Il faut souvent mettre de côté sa susceptibilité et son égoïsme pour être plus à l'écoute. Que ce soit en famille, en couple ou avec des collègues, je vous livre quelques conseils pour des échanges épanouis !

Venez à bout de votre agressivité

Vous êtes du genre énervé ? Vous brandissez le poing face au chauffard qui vous a coupé la route, vous piaffez dans la queue du supermarché, vous déversez des insanités à la contractuelle qui vous a "aligné", vous "mouchez" la collègue qui vous coupe la parole pour répondre avant vous au boss ? Stop !

Si les occasions de "bouillir" intérieurement ne manquent pas, une dispute, ou un déferlement d'injures ne soulage absolument pas, contrairement à ce que vous croyez. Au contraire, cette attitude peut finir par être dévalorisante, en plus de vous faire perdre bêtement votre énergie, et de faire grimper votre adrénaline. Alors que «parvenir à maîtriser votre agressivité, comme toute victoire chèrement acquise, augmentera votre fierté et regonfler votre estime de vous», explique le docteur Christian Zaczyk.

Vous avez tout à y gagner, d'autant qu'à long terme l'agressivité a souvent des conséquences fâcheuses, que ce soit en amitié, au travail ou en amour, pouvant finir par provoquer un rejet de la part des autres. Les «grandes gueules» ne sont pas toujours appréciées !

Les mauvais réflexes à éliminer

Se défendre en attaquant: c'est la technique de "l'agressé agresseur"! Apprenez à gérer autrement vos conflits, en misant plutôt sur le dialogue pour les désamorcer. Une attitude qui vous oblige, non à vous lâcher en hurlant, mais à écouter le «casse-pieds» que vous avez devant vous. Essayez de comprendre son attitude ou ses revendications, même si vous vous sentez horripilé. Profitez-en pour redonner aux événements leur juste valeur : ce monsieur vous a bousculé ou vous a pris sous le nez votre place de parking : n'est-il pas légèrement exagéré de l'injurier ainsi ? Vous ne devez pas vous écraser, mais apprendre à exprimer vos émotions clairement et sans énervement. N'oubliez pas que si vous pouvez blâmer le comportement de l'autre, vous devez respecter l'individu et ne pas le dévaloriser.

Monter le ton : utilisez la technique dite de la messe basse. Face à des hurlements (les vôtres ou ceux de votre interlocuteur), ralentissez progressivement votre débit et votre volume sonore : votre interlocuteur en fera autant sans même s'en rendre compte. A volume faible, votre conflit se résoudra mieux !

Se laisser déborder par son énergie. Les facteurs déclenchants de l'agressivité sont généralement le stress, l'insatisfaction, la frustration, des soucis personnels... Dans la vie quotidienne, chacun y est confronté dans le double rôle d'agresseur et d'agressé. Et, à force d'encaisser les chocs, le risque est de s'emporter pour une broutille, parce qu'une goutte d'eau fait déborder le vase.

Pour mieux gérer votre stress et canaliser votre énergie, pratiquez un art martial comme le karaté, qui associe le souci de maîtrise et de connaissance de soi, et le respect des autres. Idéal pour calmer les excités "en profondeur".

Un sport "défouloir" (course, squash, natation, vélo...) peut également être bénéfique pour chasser la tension nerveuse.

Ne soyez pas directifs

La violence verbale ne se résume pas uniquement à des gros mots ou un énervement excessif. Elle peut se cacher dans votre ton ou votre manière de vous adresser à l'autre. Certaines remarques ou certains mots sont parfois des coups violents. Ceux-ci laissent aussi des blessures, même si elles sont invisibles.

Eviter ce type de comportement peut se faire par exemple selon le principe de non-directivité, décrit par Carl Rogers (psychologue américain, 1902-1987). Schématiquement, au lieu de dire à votre conjoint "arrête de mettre tes affaires partout", qui revient à l'agresser, il est préférable de parler à la première personne : "je suis dérangé par tes affaires". Cela élimine une part de la violence et permet le dialogue.

La communication non violente

Ce principe de non-directivité a d'ailleurs été repris par Marshall Rosenberg, un élève de Carl Rogers, qui a créé sa propre discipline : la communication non violente. Dans les grandes lignes, celle-ci propose d'éliminer les agressions liées à nos modes d'expression, afin de réduire le stress de la vie quotidienne, de désamorcer l'agressivité et la colère ou de mieux écouter et comprendre l'autre.

Wayland Myers, auteur d'un livre sur la communication non violente, définit trois règles à suivre lorsqu'on s'adresse à un interlocuteur :

- Décrire les faits. Ne pas coller d'étiquettes ou faire de morale ;
- Mettre en lumière les sentiments et les besoins. Eviter les reproches ou une attitude défensive ;
- Demander les actions souhaitées. Ne pas utiliser les exigences, les menaces, les ordres ou la manipulation.

Plusieurs formations en communication non violente sont d'ailleurs destinées aux éducateurs et aux professions en contact avec le public. A votre échelle, passer par ce type de formation peut vous sembler superflu. Néanmoins, essayez de limiter les propos trop agressifs et écoutez un peu plus l'autre. Vous verrez, communiquer sans stress, ça change la vie !

Ne laissez plus vos gestes vous trahir !

Rougir, parler "avec les mains", marcher les épaules tombantes... vos attitudes trahissent vos émotions et vos pensées. Et si ces gestes, mimiques avaient autant d'impact que la

parole ? Comment maîtriser ces messages que vous envoyez à votre insu ? Comment s'assurer qu'ils soient à votre avantage ?

Apprenez à décoder et à maîtriser ces messages non-verbaux.

Le langage du corps

Voici quelques conseils qui pourront vous aider à mieux maîtriser cette communication :

- Soyez attentif à la position de votre corps.
Est-il en position de retrait (collé au fond de votre siège) ou en position d'écoute attentive (avancé en direction de l'interlocuteur) ? Donnez-vous l'impression d'être ouvert aux discours de vos interlocuteurs (épaules dégagées) ou d'être fermé à ces propos (bras et jambes croisés) ?
- Tenez-vous droit. Mais gardez une certaine souplesse pour ne pas apparaître comme étant rigide. Cela libérera votre diaphragme qui a tendance à se contracter lorsque vous êtes stressé, et vous permettra de mieux respirer et d'augmenter votre confiance en vous. Votre interlocuteur le percevra de façon inconsciente ;
- Ne fronchez pas les sourcils. Ne serrez pas non plus vos mâchoires. En décontractant volontairement votre visage vous détendrez l'ensemble de votre corps et de votre esprit...
- Souriez ! C'est un conseil tout bête, mais qui permet d'éveiller la sympathie des personnes que vous rencontrez. Cela vous mettra tout de suite à l'aise, et vous pourrez engager la conversation plus facilement ;
- Tonalité, intensité et débit reflètent votre calme et votre confiance en vous.

Osez affronter le regard de l'autre. Le plus souvent votre interlocuteur ne vous veut aucun mal ! N'oubliez pas que le regard est primordial : c'est le premier contact que vous avez avec l'autre.

Commencez par mettre en œuvre ces conseils dans des situations qui vous sont familières, vous pourrez ensuite les appliquer avec beaucoup plus de facilité et de naturel lorsque vous serez dans des situations nouvelles.

L'humour, un mode de communication

Morosité, tracasseries du quotidien... Et si au lieu de tout dramatiser, vous décidiez d'en rire ? L'humour permet de déstresser, de détendre l'atmosphère et même de créer des liens ! Quels sont les trucs pour en faire bon usage ? Que cachent ceux qui en abusent ? Comment ajouter une pincée de bonne humeur à votre quotidien ? Des articles tout ce qu'il y a de sérieux !

Prenez la vie côté humour !

Morosité, tracasseries du quotidien... Et si au lieu de tout dramatiser, vous décidiez d'en rire ? L'humour permet de prendre la vie du bon côté ! Je vous dévoile les trucs pour chasser la colère ou la peine et retrouver la joie, en utilisant l'humour chaque jour ! A consommer sans modération !

Les vacances sont loin. Vous ne dormez pas bien. Votre travail vous rend nerveux. Le courrier n'apporte que des factures. Tout contribue à vous déprimer. D'avance, vous êtes fatigué, irascible, et incapable de faire la différence entre les petites et grandes contrariétés. Pourtant si vous preniez un peu de distance, vous seriez moins stressé. Pourquoi ne pas être de temps en temps le spectateur de vous-même ?

Les humoristes et nous

Il vous suffit de regarder Valérie Lemercier, Muriel Robin ou encore Pierre Desproges, Coluche, Raymond Devos et quelques autres, pour vous mettre de joyeuse humeur. Et de quoi se moquent-ils ces professionnels du rire ? De discordes dans le couple, de problèmes de voitures, du chef de bureau obsessionnel, de l'inondation provoquée par les voisins ou encore des sans-gêne que l'on croise à chaque coin de rue. Et plus les humoristes évoquent leurs ennuis qui sont surtout les vôtres, plus vous riez ! Mais avez-vous vraiment besoin d'eux pour rire de vos mésaventures quotidiennes ?

L'humour au jour le jour

Rire de ses ennuis, c'est un art : plutôt que de dramatiser, imaginez que vous racontez à des amis la catastrophe qui vient de vous arriver. Si vous vous plaignez tout le temps, vous les lasserez vite. Et puis ce n'est pas parce que vous pleurerez ou vous mettrez en colère, que votre voiture sortira de la fourrière, que votre chef cessera de vous harceler ou que l'eau s'arrêtera de couler de l'étage au-dessus.

Pour maintenir l'attention de votre auditoire, cherchez comment l'amuser avec ce qui ne paraissait pas drôle. Racontez votre aptitude à toujours acheter l'appareil qui tombe en panne ; décrivez la tête de votre patron quand vous avez effacé un carnet de commandes de l'ordinateur. Imaginez votre immeuble en arche de Noé, lorsque la fuite d'eau, toujours pas réparée, envahira la rue, etc. A force d'imaginer comment en parler, la situation vous paraîtra cocasse et vous réussirez à votre tour à en rire !

La légèreté jusqu'à un certain point

Dans vos relations aussi vous pouvez exercer votre sens de l'humour. Pour dissiper un malentendu, que ce soit au travail ou dans la vie privée, il vaut toujours mieux le dédramatiser. Mais attention ! Ne plaisantez pas sur les malheurs d'autrui : vous ne feriez rire que vous !

Autre difficulté : à force de vous moquer de tout, vous finiriez par donner l'impression que rien ne compte vraiment pour vous et que vous ne prenez pas grand chose au sérieux ! Le sens de l'humour doit donner de la légèreté à la vie, pas de la superficialité. Riez mais, pour autant, ne dissimulez pas votre sensibilité

La face cachée des amuseurs

Etre capable de rire et de faire rire est un atout considérable. L'humour détend, allège, rafraîchit la vie et nous accordons d'emblée notre sympathie aux amuseurs. Mais si l'humour nous charme, il n'est pas pour autant dénué d'une certaine ambiguïté. Ceux qui tournent tout en dérision l'utilisent quelquefois comme une véritable arme !

L'humour procure à celui qui le pratique d'indéniables avantages sociaux. Entourés, courtisés, les amuseurs savent se tirer des situations les plus délicates et les retourner à leur avantage, tout en maintenant leur cote de popularité. De nombreux orateurs l'ont bien compris et émaillent systématiquement leurs discours (même les plus sérieux) de plaisanteries destinées à s'assurer la complicité de leur auditoire.

Humour et pouvoir

L'humour désarme et permet de se maintenir en position forte en toutes circonstances. Faire rire donne du pouvoir et cet ascendant sur les autres peut s'exercer à outrance. L'humour finit alors par perdre sa fonction "oxygénante". Il devient un outil de manipulation et une arme redoutable, puisque dans tous les cas l'amuseur reste à couvert.

Les enfants apprennent d'ailleurs très tôt les bénéfices qu'ils peuvent tirer de l'humour : "c'est pour rire" disent-ils, pour éviter les représailles, lorsqu'ils savent avoir dépassé les bornes.

L'amuseur est un enfant terrible

Si l'humour donne de l'"oxygène", c'est qu'il permet de dire ce que l'on ne pourrait dire sans faire rire ! Les amuseurs, à l'image des bouffons d'autrefois ou des humoristes d'aujourd'hui, ont le droit de tout dire, pourvu que leur drôlerie rende la vérité tolérable. L'humour donne la permission de bousculer les règles et de transgresser les interdits. A ce titre, ceux qui s'y adonnent exagérément peuvent quelquefois se croire tout permis, oublier les circonstances et l'effet produit par leurs traits d'esprit.

A un certain degré d'excès, l'amuseur se conduit comme un enfant, à qui rien ni personne ne doit résister. Derrière le panache de ceux qui tournent tout en dérision, se profilent souvent des êtres incertains d'eux-mêmes, hypersensibles, fragiles...

Un refuge contre le déplaisir

Dans les situations de tension ou de gêne extrême, il arrive souvent que des plaisanteries se mettent à fuser. L'humour est ce qui permet alors d'éviter des sentiments pénibles. Il permet d'échapper à l'émotion redoutée (peur, tristesse, colère...) et de retrouver l'état de bien-être que la situation risque de bouleverser. L'humour est un moyen de se protéger de la souffrance ; il est, comme l'analyse Sigmund Freud, "un processus de défense", "une sorte de pendant psychique du réflexe de fuite dont la tâche est de prévenir la naissance du déplaisir".

Pour le père de la psychanalyse, l'humour est la plus haute réalisation de défense de l'homme. Mais, s'il est un bon remède contre les vicissitudes de la vie, il est aussi, chez ceux qui ne connaissent que ce moyen de communication, une façon de ne jamais rien aborder de front. On comprend que l'humour soit le refuge idéal des grands timides.

Quelle que soit sa part d'ambiguïté, l'humour nous est indispensable, comme l'air qu'on respire. S'il peut surprendre, "décoiffer" quelquefois, il nous permet aussi de revenir à la légèreté de notre enfance et pour ce bonheur-là, nous sommes souvent prêts à tout accepter. A vous d'identifier les buts de l'amuseur : s'il cherche uniquement à se mettre en valeur, à faire le beau, à se maintenir intouchable... ou s'il vise un peu plus haut, comme arrondir les angles de la vie, pour lui-même et ceux qui l'entourent, par exemple !

Du bon usage des blagues...

Les blagues sont une forme de communication à part entière! Elles permettent de détendre l'atmosphère, de vous moquer gentiment d'un ami ou de l'actualité... Mais encore faut-il les employer à bon escient ! Du calembour à la contrepèterie, petit guide du bon usage de la blague.

Avec Internet, les blagues sont entrées dans une nouvelle ère : elles sont maintenant diffusées quasiment instantanément, et l'histoire drôle du moment fait le tour de la Terre dans la journée ! Si même l'humour subit les effets de la mondialisation...

Quand les placer ?

"J'en connais une bien bonne...", "Tu sais ce que c'est qu'une blonde qui...", etc. Qui n'a jamais raconté une histoire drôle? Si elles sont souvent appréciées, les blagues ne doivent pourtant pas être racontées n'importe quand ! Sans parler des moments où l'humour risque d'être franchement déplacé, seule une ambiance déjà détendue garantit le succès de votre histoire.

Exception : le mail ! Dans ce cas, vous pouvez envoyer vos blagues à tout instant de la journée : si l'intitulé est suffisamment clair, votre correspondant pourra les ouvrir au moment opportun. Par contre, évitez de "forwarder" tout et n'importe quoi ! Si vos amis ont certes le sens de l'humour, un déluge de blagues plus ou moins heureuses risque de vite les énerver !

Avec qui ?

Pas de gaffe ! Ne racontez pas de blague sur les blondes si une décolorée se trouve dans l'auditoire ! Encore moins d'histoire d'avocat dans un palais de justice ! Le tout est de connaître les personnes que vous avez en face de vous ! Si bien sûr vos amis vous connaissent et apprécient votre humour, tout le monde n'est pas forcément du même avis ! A vous d'exercer vos talents de psychologue ! Mais ne vous inquiétez pas pour autant : l'humour est l'une des qualités les mieux partagées : une histoire qui a déjà fait rire la plupart de votre entourage a de bonnes chances de provoquer l'hilarité chez des inconnus !

Les secrets d'une bonne blague...

Avant de commencer à raconter une blague, assurez-vous de vous en souvenir convenablement ! Rien de tel pour faire un "flop" que de bâcler la chute ou d'oublier un détail essentiel ! De même, hésiter ou chercher vos mots empêche souvent la réceptivité de votre auditoire ! Enfin, rappelez-vous la maxime "Les blagues les plus courtes..." ! Ne racontez pas d'histoires trop longues. C'est le meilleur moyen d'ennuyer votre public et la garantie de ne faire rire personne au final !

L'humour anglais enfin décrypté

Des chercheurs anglais ont bombardé 14 volontaires de blagues anglaises de deux types: phonétiques ou sémantiques. Les premières qui sont des calembours ou des jeux de mots activent une région du cerveau impliquée dans le traitement des sons, le cortex préfrontal gauche. Pour les secondes qui jouent plus sur le sens des mots, c'est le lobe postérieur gauche qui est activé. Mais quel que soit le type de plaisanterie, une même zone du cerveau s'active si la blague fait mouche : le cortex préfrontal médian. Cette région représente la composante affective de l'humour ; elle a déjà été mise en évidence comme étant associée à une récompense et à l'affect. Ces découvertes nous permettront-elles de nous réconcilier avec l'humour anglais ?...

Savoir rire

Le rire, une gymnastique interne au quotidien

Le rire a depuis longtemps été considéré comme bénéfique pour la forme. En 1935, le médecin français Pierre de Vachet en faisait déjà l'apologie et organisait des training de rire. Aujourd'hui, Bernard Raquin spécialiste du bien-être reprend le flambeau et nous fait redécouvrir les bienfaits de l'humour.

Dans un monde où le sourire et le rire n'entrent pas dans les priorités de l'homme et de la femme sérieux débordants de responsabilités, il était temps de faire comprendre avec humour que le rire est un antidote merveilleux contre le stress et la déprime.

Le rire, une gymnastique interne efficace

Frontière entre le monde du souffle et le monde de l'eau, le rire est essentiel à l'équilibre humain. La gymnastique corporelle générée par le rire masse les organes, stimule leurs fonctions, améliore la circulation de l'oxygène, déclenchant bien-être et euphorie. Il s'agit, pour Bernard Raquin, d'une gymnastique interne, équivalente à une séance de danse. Tout comme l'excitation, le rire agit sur la peau et le système sympathique qu'il stimule et accélère. Le rire détend de nombreuses parties du corps : le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, les bras et les jambes. En diminuant le tonus musculaire, il élimine en nous tensions et agressivité.

Le rire, une réponse positive contre le stress

Pour l'auteur du livre *Le Rire pour Vivre**, les bienfaits du rire et de l'humour ne s'arrêtent pas là. En produisant des endorphines, chimiquement proches des opiacés, le rire développe par l'intermédiaire de la chimie du cerveau un sentiment de bien-être et parfois d'extase. Le rire, utilisé à titre préventif, réduirait, selon le psychothérapeute, les risques d'accidents cérébraux et cardio-vasculaires ou de dépression. L'humour et le rire étant pour Bernard Raquin une "psycho-neuroimmunologie" de la joie.

Le rire, une détente de l'esprit

Eveiller l'esprit, stimuler la mémoire et développer la créativité sont aussi les bénéfices procurés par l'utilisation quotidienne du rire. En pratiquant les exercices d'humour et de rire proposés dans ce livre, l'auteur nous apprend à rire, à penser la vie avec plus de souplesse et à réduire notre anxiété.

Le rire, une respiration innovante

Sous l'effet du rire, notre diaphragme, cet organe qui sert à séparer les poumons, se relaxe et participe très activement à la décontraction. Lorsque l'on respire mal ou que l'on ne rit pas, précise Bernard Raquin, le dioxyde de carbone contenu dans nos poumons n'est pas

évacué, l'organisme ne recevant pas assez d'oxygène. Les seules activités sportives avec lesquelles on peut obtenir le même effet qu'avec le rire sont les sports intenses, aérobic, jogging, tennis, ou encore l'acte sexuel passionné.

Alors avis aux paresseux : vous pouvez toujours échanger votre cours de step contre une soirée entre amis consacrée à la projection du film de vos dernières vacances ou vous faire ensemble le dernier spectacle de votre humoriste préféré.

Guérir de l'égoïsme

L'égoïsme fait partie de ce que l'on appelle communément un "défaut", autrement dit un problème dans la manière de se comporter. Le plus souvent, on attribue l'égoïsme à un amour exagéré pour soi-même, un amour tel qu'il n'y aurait pas de place pour qui que ce soit d'autre. Si la personne égoïste semble effectivement ne s'intéresser qu'à elle-même, peut-on dire pour autant qu'elle s'aime trop ?

Pour l'égoïste, selon Edgar Poe, "Le grand malheur est de ne pouvoir être seul". L'égoïste est essentiellement préoccupé de lui-même ; ses choix, ses activités, ses relations convergent vers un même but : ramener tout à soi, s'approprier ce qui lui semble plaisant ; il ne tient compte ni du monde, ni des intérêts extérieurs, ne se soucie pas des autres et organise sa vie pour ne pas être dérangé. S'il entre en relation avec certaines personnes, c'est qu'il pense pouvoir en tirer quelque chose : du prestige, des avantages, du plaisir...

Le petit monde de l'égoïste

L'égoïste vit en circuit fermé ; il est comme empêché de voir et d'entendre ce qui ne le concerne pas personnellement ; le monde, c'est lui, le reste est ignoré !

Il est peu satisfait de sa vie et souvent solitaire (égoïsme et "célibat endurci" font bon ménage), soit par choix, soit par force. Le moins que l'on puisse dire c'est qu'il a tendance à laisser son entourage !

Il arrive toutefois qu'il rencontre un(e) "alter ego", quelqu'un comme lui, avec qui il formera un couple replié sur lui-même : rassemblant leurs intérêts communs pour se prémunir du monde extérieur, ils vivront alors un "égoïsme à deux" ; rien de bien neuf, si ce n'est qu'ils sont maintenant deux dans la même "cellule".

Le reproche qui est fait le plus souvent aux personnes égoïstes, c'est de trop s'aimer pour pouvoir aimer les autres. Mais avant de dire qu'elles s'aiment trop, demandons nous déjà si elles s'aiment. Et dans le cas contraire, d'où leur vient alors de n'avoir qu'elles-mêmes en tête ?

Les racines de l'égoïsme et de l'amour de soi

Dans le tout premier stade de son évolution, l'être humain est exclusivement tourné vers ses propres besoins : être nourri, soigné consolé, stimulé et ce sont là les conditions de sa survie. Ce n'est qu'après avoir acquis un minimum d'indépendance qu'il s'ouvrira peu à peu à un environnement de plus en plus large (de la mère à la famille, de la famille à la crèche...etc.). Mais pour que cette ouverture progressive vers les autres se réalise sans embûches, il faut que l'enfant ait reçu suffisamment d'amour pour croire en lui, pour s'aimer; il pourra alors commencer à donner de l'amour en retour. Dans le cas contraire, il peut rester bloqué à ce stade où le monde entier semblait converger vers lui.

Autrement dit, la personne égoïste qui accapare tout à son profit, ne trouve pas plaisir à échanger, à donner, n'est pas atteinte d'un "trop plein" d'amour pour elle, elle souffre en fait de son contraire. Son avidité, son besoin d'arracher à la vie ce qu'elle pourrait obtenir autrement, ne sont pas le signe d'un trop grand amour de soi mais celui d'une difficulté à croire en elle-même.

Ce n'est pas l'amour de soi qui produit de l'égoïsme, mais l'attachement plus ou moins pathologique à une image périmée de soi-même, celle de "l'enfant merveilleux", à qui rien ne doit jamais manquer.

Peut-on "guérir de l'égoïsme ?

Le point de départ est de prendre conscience de cette faiblesse et des effets dommageables qu'elle a pour soi-même ; à partir de là, il devient possible de se dégager petit à petit du cercle vicieux où elle nous enferme : "on ne peut rien attendre des autres... prenons ce qu'il y a à prendre... décidément, je me fais toujours avoir... on ne peut rien attendre des autres... etc".

Quelques conseils peuvent s'avérer utiles :

- Commencer à donner, de petites choses, et de préférence à quelqu'un qui soit capable de gratitude et de générosité...
 - Pratiquer les sports d'équipe ou un art martial, comme le judo, qui associe présence à soi-même, contact, ouverture et respect des autres ;
 - Demander un accompagnement psychothérapeutique qui permettra de restaurer le sentiment de sa propre valeur et de celle du monde environnant.
- En expérimentant ces quelques trucs, vous devriez réussir à sortir de cet égoïsme et enfin vous tourner vers les autres...

Guérir de l'avarice

Avare, radin, grippe-sou... D'où vient cet attachement excessif à l'argent ? Est-ce de l'égoïsme ? L'angoisse de manquer demain ? Un besoin de réassurance matérielle ? Pourquoi certains d'entre-nous débordent-ils de générosité quand d'autres paniquent à l'idée même d'ouvrir leur porte- monnaie ?

Harpagon, dans la pièce l'Avare, en est l'illustration parfaite. Près de ses sous, amassant précieusement tout ce qu'il gagne, strict dans toutes ses dépenses, redoutant le moindre excès, et surtout passionné par sa "cassette", il est bien plus qu'économe !

Amour de l'argent ?

Au quotidien, ce héros de Molière vous rappelle sûrement quelqu'un que vous connaissez. Quelqu'un qui, systématiquement, ne trouve plus son porte- monnaie au moment de payer l'addition au restaurant ! Agaçant, horripilant même, vous ne savez quoi faire face à ces grippe-sous. Que vous soyez un vrai panier percé ou tout simplement généreux, cela vous met hors de vous. D'autant plus, que ce refus de payer cache rarement un compte en banque vide, bien au contraire...

Comment s'explique ce comportement ? Comment se justifie la nécessité de mettre en permanence des sous de côté ? Est-ce l'angoisse de manquer de moyens si un problème devait survenir ? C'est possible... Mais l'avare est aussi une personne qui aime profondément l'argent, et qui entretient avec lui une relation très forte. Signe de pouvoir, de domination, d'invincibilité : il pense ainsi être protégé.

Manque d'affection ?

Pourtant, l'avarice peut aussi et surtout détruire celui qui en souffre. Car l'avare est assez mal perçu en société. Les autres ne voient en lui qu'un éternel profiteuse. Difficile alors d'établir une relation d'amitié, sentiment basée sur le partage. Attention, le radin n'est pas pour autant un monstre d'égoïsme ! Il existe une multitude d'autres moyens que l'argent pour prouver son attachement. Et dites-vous que s'il agit ainsi ce n'est pas innocent, il a peut-être été longtemps privé de quelque chose de beaucoup moins matériel, comme de l'affection par exemple.

Mon enfant est avare !

Que cache ce rapport si particulier à l'argent quand il s'agit de votre enfant ? S'il compte très tôt ses sous, économise tout ce que vous lui donnez et ne s'achète jamais rien, c'est certainement qu'il ne se sent pas en sécurité affectivement et cherche à se rassurer concrètement. Confronté à l'image de la pauvreté à la télévision ou dans la rue, entendant vos discussions sur l'argent (entre parents), il peut angoisser à l'idée que demain la famille soit dans le besoin.

Rassurez-le en lui disant qu'il ne manquera pas des besoins fondamentaux, et que vous, parents, serez là pour assurer sa sécurité matérielle... et affective, puisque c'est aussi de cela dont il est question.

Si vous avez dans votre entourage un infatigable radin, vous pouvez toujours essayer de faire la grève du porte-monnaie quand l'addition arrive ou trouver d'autres moyens que les sous pour partager... A vous d'être ingénieux pour qu'au final vous ne soyez pas toujours perdant.

Dans tous les cas, tâchez de faire en sorte que l'argent ne s'imisce pas trop dans vos relations. Mettez plutôt sur l'affectif, c'est tellement plus agréable !

Savoir interpréter le comportement des autres

La susceptibilité

On vous fait un commentaire sur votre nouveau tailleur, et vous pensez que c'est tout votre style qui est critiqué. On a osé faire une remarque anodine sur le comportement de vos enfants, et vous vous imaginez qu'on vous accuse de ne pas savoir les éduquer. Au fond, vous avez une fâcheuse tendance à mal prendre tout ce que l'on vous dit. D'où vient cette irritabilité excessive, et comment faire pour s'en débarrasser ?

Vous êtes tellement sensible à l'opinion des autres, que la moindre remarque est prise de travers. Vous pensez qu'aucune phrase n'est prononcée de façon innocente, et vous cherchez toujours à trouver son sens caché ou le message implicite qu'elle est censée faire passer.

Une interprétation fautive du comportement des autres

Nadine à trente-quatre ans, elle vient consulter et demande à entreprendre une psychothérapie car elle est trop sensible aux réflexions des autres, et cela la fait souffrir. Pour anecdote, elle raconte que la semaine passée, sa meilleure amie lui a fait une petite réflexion sur un détail vestimentaire, et qu'elle l'a très mal pris. Cette histoire l'a angoissée pendant plusieurs jours. Pourquoi se mettre dans un tel état ? En réalité, Nadine se dit que cette remarque sur un détail vestimentaire cache forcément un message plus profond. Elle

pense que ses goûts reflètent exactement sa personnalité. Pour elle, quelqu'un qui n'approuve pas ses goûts ne l'aime pas tout simplement.

Pourquoi est-on susceptible ?

Nous avons tous notre amour propre, et il est normal qu'une parole désagréable nous fasse réagir. Il est moins courant d'être excessivement susceptible et de refuser la moindre remarque. Si vous êtes dans ce cas, vous pourrez constater que vous avez la fâcheuse tendance à sortir tout ce que l'on vous dit de son contexte, et à le globaliser. Vous pensez qu'une parole ne peut être gratuite, qu'elle traduit toujours quelque chose de plus profond et de plus significatif. En réalité, cela est l'expression d'un manque de confiance en soi, d'une importance excessive accordée au regard de l'autre. Pour guérir de votre ultra susceptibilité, vous devrez donc commencer par un travail sur vous-même, rechercher vos qualités et ce qui fait que vous êtes apprécié par votre entourage. Cela vous permettra de reprendre confiance et ainsi de vous réaliser par vous-même. Vous pourrez ensuite accepter les remarques en toute objectivité. Celles-ci, loin de vous faire excessivement réagir, vous permettront de vous améliorer et de vivre plus harmonieusement avec votre entourage.

Conseils à l'entourage

Si un de vos proches a une personnalité extrêmement susceptible voici quelques conseils qui vous aideront à mieux cohabiter :

- Soyez le plus clair possible lorsque vous lui parlez, et faites attention à ce que vos paroles ne puissent pas induire de malentendus ou de sous-entendus.
- Si vous avez quelque chose de désagréable à lui dire (reproche, désaccord, etc.), prenez soin de choisir le bon moment, c'est-à-dire un moment où il est calme et de bonne humeur.
- Sachez le rassurer, lorsqu'une personne est susceptible, c'est souvent parce qu'elle manque de confiance en elle.

Apprenez à vous affirmer !

Nouer des relations avec les autres, cela ne veut pas dire vous laisser marcher sur les pieds. Vous ne pourrez pas parler d'égal à égal avec les autres si vous restez enfermé dans votre sempiternelle réserve ! Apprenez à dire non et à exprimer votre colère quand il le faut. Bref, sachez vous défendre et prendre le dessus !

Laissez vos émotions s'exprimer !

Pourquoi nous regarde-t-on de travers dès que l'on rit aux éclats ou que les larmes nous montent aux yeux ? Si nos émotions peuvent "faire désordre", elles sont aussi, pour chacun d'entre nous, de précieux guides de vie. Alors laissez-vous parfois aller !

Notre culture désapprouve les débordements émotionnels, quels qu'ils soient. Très jeune, nous apprenons à réfréner nos "émois", à les dissimuler... jusqu'à l'étouffement quelquefois. Dommage !

Qu'est-ce que l'émotion ?

L'émotion est une réaction affective naturelle face à ce qui nous arrive. Qu'elle soit plaisante (comme la joie, par exemple) ou déplaisante (tristesse, peur, colère...), faible ou intense, elle se manifeste parfois à notre insu. Elle peut s'accompagner de troubles divers: rougeur, tremblements, palpitations, interruption ou suractivation de la pensée, mutisme, etc.

Les émotions nous poussent à bouger, à agir, à réagir ; on peut facilement observer ces réactions impulsives chez les animaux ou les tout jeunes enfants : un animal apeuré attaque, fuit ou se terre, l'enfant contrarié fait une colère ou se met à pleurer... Les émotions ont joué un rôle majeur dans l'évolution de l'homme depuis la nuit des temps : la peur pour se protéger du danger, la colère pour mobiliser l'énergie... L'émotion permet ainsi des réactions très rapides. Elle fait fonction d'alarme transmettant un message minimal, certes, mais vital.

Dans notre monde civilisé, les émotions n'ont plus que rarement valeur de survie, mais elles ne sont pas pour autant devenues inutiles. Même si elles nous perturbent quelquefois un peu trop, nous avons toujours quelque chose à en retirer.

Emotion : miroir de l'âme...

Nos émotions nous parlent de nous-même, de ce qui nous plait et nous déplaît, de ce qui nous réjouit ou nous attriste, de ce qui nous effraie et nous irrite. Elles nous rappellent qui nous sommes, sous le vernis de notre éducation et nous fournissent de précieuses indications sur les chemins à prendre ou à éviter. Pourvu qu'on ne leur fasse pas la sourde oreille, elles nous aident à faire des choix qui sont fidèles à nous-mêmes... qu'il s'agisse d'un métier, d'un compagnon de vie, d'un style de voyage ou plus simplement du film à regarder ce soir !

Des travaux sur le cerveau ont d'ailleurs montré qu'une personne privée accidentellement du siège de sa mémoire émotionnelle avait le plus grand mal à prendre les décisions même les plus rationnelles. La raison seule ne suffit donc pas pour choisir !

Nous avons le droit de pleurer !

Nos émotions sont l'expression de notre vie affective. Les reconnaître, les accepter et leur permettre de s'exprimer au bon moment peut nous faire le plus grand bien. Pleurer quand on se sent triste, crier quand on a peur, manifester une juste colère sont autant de moyens de libérer les tensions qui s'accumulent en nous.

S'il n'est pas souhaitable de les réprimer ou de les garder enfouies au fond de soi, il nous faut néanmoins rendre leurs manifestations "tolérables" pour la société dans laquelle nous vivons. Si vous mettez à pleurer lorsque votre patron pique une grosse colère n'est certainement pas recommandé, vous laisser aller à votre tristesse en rentrant chez vous vous permettra d'évacuer la tension que vous portez sur les épaules.

Accepter nos émotions, tempérer nos réactions

Nos émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi, elles sont plus ou moins inconfortables et plus ou moins intenses selon les événements, mais aussi selon les personnes ! Car nous ne sommes effectivement pas égaux devant l'émotion. Si certains

"grimpent aux rideaux" pour peu de choses, d'autres conservent plus facilement leur calme face aux pires situations.

Quoi qu'il en soit, il n'est pas de vie sociale possible si l'on prend pour seuls guides les innombrables émotions qui nous traversent chaque jour. Laisser libre cours à tous nos transports émotionnels serait tout aussi dommageable que de les dénier. Nous n'avons donc pas d'autre choix que de les tempérer.

Un équilibre à trouver

Pour éviter les grandes explosions, les "coups d'Etat" émotionnels, il nous faut tout d'abord prendre conscience de l'émotion qui nous envahit, par exemple, de la colère qui nous "monte au nez". Nous pouvons alors faire appel à notre capacité de raisonnement pour nous calmer. Pour un adulte contrairement au jeune enfant, le champ des réactions possibles est immense et il suffit de quelques secondes d'attention pour s'abstenir d'agir inconsidérément. Quand nos émotions nous trahissent, c'est le plus souvent que nous ne les acceptons pas, même en notre for intérieur. Or c'est seulement en les laissant s'exprimer que nous pouvons parvenir à les apprivoiser.

Ainsi ne s'agit-il pas de s'affranchir des émotions au profit de la raison, mais plutôt de trouver l'harmonie entre les deux. Avoir une vie relationnelle satisfaisante, tout en restant fidèle à soi-même, suppose de réussir à maintenir ce toujours fragile équilibre.

Exprimez votre colère

Vous faites partie de ceux qui ont le coup de gueule facile ? Tant mieux ! Car se mettre en colère à souvent du bon : à la longue prendre sur soi vous mine et risque de vous amener à la déprime. Alors n'hésitez pas : exprimez votre colère !

Vous êtes parfois en colère, mais vous avez l'habitude de ronger votre frein. Comme beaucoup, vous préférez prendre sur vous. Aujourd'hui, si des émotions telles que la joie, la tristesse ou la peur sont réhabilitées, la colère dérange encore. L'entourage s'accommode peu des emportements, et on a vite fait de vous traiter d'hystérique dès que vous vous mettez en pétard.

En résumé, on est prié de garder sa colère pour soi. Pourtant, rien ne vaut un bon coup de gueule, d'autant plus que les occasions ne manquent pas : une promotion qui vous passe sous le nez, un fraudeur dans la file d'attente du cinéma, un enfant insupportable...

Les raisons de la colère

La colère est une excellente émotion, affirment les psychothérapeutes. A la fois, signal d'alarme et limite à respecter, elle indique une demande de changement. D'après la psychologue américaine Harriet Goldhor Lerner "la colère est une réaction de mécontentement forte, conséquente à une frustration que vous jugez injuste".

En clair, vos besoins ou vos désirs ne sont pas respectés. Ecouter sa colère se révèle au final un gage de vitalité... d'autant plus que la refouler peut vous coûter cher. Bouillir en silence est mauvais pour le moral. Si vous emmagasinez trop de colère réprimée, vous risquez de mal gérer votre stress et vous courrez à la déprime. Alors que la colère libère une foule d'hormones, dont l'adrénaline, qui favorise l'action.

Colère mal placée

Par ailleurs, vous courez le risque d'exprimer cette colère refoulée à la moindre contrariété : une amie qui arrive en retard, un collègue qui vient de bloquer la photocopieuse... Une conduite que l'entourage ne manquera pas de considérer comme agressive et forcément déraisonnable. Plus couramment, vous serez tenté d'adopter la stratégie dite "du triangle", en particulier dans les entreprises : vous ne manquerez pas de décharger votre rogne à propos de Gisèle auprès de Charlotte, mais surtout pas à l'intéressée...

L'exprimer sans agressivité

Faire du jogging, de la méditation, vous mordre la langue ou compter jusqu'à dix... Tout est bon pour gérer sa colère. La difficulté consiste alors à trouver le juste milieu entre se contenir et devenir agressif. Sachez qu'exprimer sa colère, cela s'apprend.

Réfléchissez bien, bougez lentement

Si vous êtes en colère, avant de déverser un flot d'injures, réfléchissez bien à la nouvelle situation que vous voulez établir. Par sa nature impulsive, la colère nous pousse à agir vite, alors méfions-nous. Scène de ménage en vue ou conflit hiérarchique : faites d'abord le point sur vos griefs. Qu'est-ce qui vous met vraiment en boule ? Que souhaitez-vous ?

Exprimez-vous à qui de droit

Vous êtes furieux contre quelqu'un ? Dites-le lui ! Mais primo, soyez franc. Au lieu de sourire et de lancer des piques, énoncez vos griefs, ne biaisez pas. Deusio, parlez en votre nom propre. Si vous avez un problème avec quelqu'un, dites "je". Que vous vous adressiez à collègue de bureau ou une amie, ne cédez pas à la tentation de faire intervenir un tiers. Au lieu de "le bruit court que tu chopas la grosse tête, fais gaffe !", osez le "je ne supporte plus ton comportement en réunion". Car les critiques anonymes ne font qu'augmenter le sentiment de frustration.

Comment échapper aux casse-pieds ?

Entre les anxieux, les parano et ceux qui sortent de leurs gonds, les casse-pieds sont partout ! Avant de devenir aussi insupportable qu'eux, voici quelques tactiques pour réussir à vous en débarrasser...

Vous avez beau penser que la vie est belle, vous avez parfois du mal à ne pas vous laisser envahir par la morosité ambiante. Du collègue de bureau monsieur je-sais-tout-et-j'ai-toujours-raison, en passant par la voisine hypocondriaque et parano, chacun y va de ses remarques perfides et de ses conversations inintéressantes au possible.

A la longue, les messages négatifs sapent votre énergie. Echapper aux casse-pieds, c'est tout un art, qui requiert de la méthode. D'abord, il vous faut les identifier, puis il s'agit de réussir à couper le contact.

Avec un parano : faites la tortue

Comment le reconnaître : Le parano manque de sentiments positifs, notamment d'humour. Il se prépare en permanence à des représailles.

L'avis du psy : En cas de crise, ne lui dites pas qu'il est parano, vous deviendriez son pire ennemi. Evitez les pointes d'humour, il est souvent soupe au lait. Mieux vaut adopter la stratégie de la tortue, c'est-à-dire vous retirer sous votre carapace. En clair, inutile de rétorquer s'il vous agresse : ces attaques n'ont rien de personnel. En fait vous êtes juste un bouc émissaire parmi d'autres. Le mieux pour vous est de l'amener à changer de cible.

Avec un anxieux : jouez le trio

Comment le reconnaître : D'humeur maussade, il excelle à créer une atmosphère de tension. Et répète que le monde ne tourne pas rond.

L'avis du psy : Evitez les sujets anxiogènes (OGM, vache folle). Pour un anxieux évoquer un danger, c'est déjà le vivre un peu. Surtout, jamais de tête-à-tête car vous êtes sous le feu. Lors d'un déjeuner, emmenez une tierce personne pour faire diversion. S'il vide son sac, rappelez-lui que son état est passager sans toutefois lui servir de psy. S'il persévère, tant pis, abondez en son sens : "C'est vrai la vie est un enfer". Il aura trouvé plus anxieux que lui et a de bonnes chances de vous fichier la paix.

Avec un narcissique : osez la surenchère

Comment le reconnaître : Le narcissique cherche à attirer l'attention sur lui et lutte en permanence contre tout ce qui menace son image.

L'avis du psy : Le mieux consiste à composer. Il a envie de parler beaucoup ? Acceptez de lui prêter une oreille bienveillante. Si votre seuil de tolérance est atteint, osez la surenchère : exagérez, histoire ne de ne pas vous saper le moral avec son bonheur. Et répondez: "Quelle coïncidence, je viens également de signer le contrat du siècle". Infaillible, les narcissiques n'aiment pas du tout les gens heureux.

Avec un imprévisible : faites une cure de mauvaise foi

Comment le reconnaître : Il a la tête dans les nuages et il arrive souvent en retard. Par ailleurs, il disparaît au moment où vous en avez le plus besoin.

L'avis du psy : Faites une cure de mauvaise foi, c'est-à-dire jouez au moins fiable des deux. Cette tactique paradoxale permet de le déstabiliser. Par exemple: Donnez-lui rendez-vous, ne venez pas, et débranchez votre téléphone. Vous l'aurez à l'usure. Au final sachez vous en passer. Arrêtez de dire oui à tout ceux à qui vous rêvez de dire non. Une stratégie de survie très efficace.

Pensez un peu plus à vous !

Souvent, nous passons d'une activité à une autre, sans nous accorder la moindre parenthèse. Pourtant il faut savoir dire "Stop" ! Car profiter de la vie, c'est aussi se faire plaisir ! Pourquoi est-il important de couper les ponts de temps en temps ? Comment prendre enfin soin de soi ?

Nous avons parfois l'impression que la vie passe trop vite, qu'elle nous échappe, et que nous n'en profitons pas assez. Or, ne pas passer à côté de sa vie, c'est avant tout ne pas passer à côté de soi-même ! Pour que notre quotidien conserve sa saveur, il nous faut prendre soin de soi-même, s'écouter un peu...

Difficile d'avoir une minute à soi...

Notre société ne nous encourage guère à "décrocher" pour nous tourner vers nous-même. Elle nous assaille de bruits, de décisions à prendre, de travail et de pressions en tout genre. Elle parvient même à nous convaincre qu'il ne peut pas en être autrement.

De plus, prendre soin de soi est en général assimilé à l'égoïsme. Or, si l'égoïsme est un enfermement sur soi, s'occuper de soi-même témoigne, tout au contraire, d'une attitude intérieure d'ouverture, à soi comme à ce qui nous entoure. Si l'on est capable d'attention, d'écoute, de respect, de force de caractère et de sens des responsabilités vis-à-vis de soi-même, on en est aussi capable vis-à-vis des autres...

S'occuper de soi, c'est aussi bon pour les autres !

- Cultiver le respect de soi, c'est la base du respect que l'on porte aux autres. Prendre soin de soi-même rejait de façon positive sur tout notre entourage :

- En prenant en charge nos propres besoins, nous cessons d'attendre que les autres y pourvoient. Les autres ne sont en effet pas responsables de nos besoins et de nos attentes ;

En refusant de nous laisser happer par le monde extérieur, en respectant nos besoins et notre rythme propre, toute une partie étouffée de nous-même reprend ses droits, en particulier les dimensions affectives, intuitives, créatrices. Sans ces aspects, notre relation au monde devient mécanique, stéréotypée et sans beaucoup de saveur. S'accorder un peu d'attention nous rapproche de notre équilibre intérieur, ce qui profite à nos proches et nous rend moins vulnérables aux aléas de la vie.

L'engouement actuel pour les lieux où l'on est censé se ressourcer traduit bien le besoin de nombreuses personnes de se dégager du tourbillon de leurs habitudes.

Mais faire une retraite spirituelle n'est pas le seul moyen de retrouver le calme intérieur et prendre soin de soi. Cela peut se vivre plus simplement, au quotidien.

Prendre soin de soi, comment ?

Besoin de solitude ? De présence affectueuse ? D'évasion ? De nature ? D'activités physiques ? De repos ? De fête ? Besoin de ne rien faire, peut-être ? Quelle que soit la forme de "ce qui est bon pour vous", l'important, c'est d'y prêter attention :

- Mettez-vous à l'écoute de vos besoins physiques, psychiques et affectifs. Cela permet de faire le point et de sentir ce qui serait bon pour vous...

- Sachez dire "stop" aux sollicitations extérieures ;

- Accordez-vous des pauses, des espaces vacants. Placer ces "entractes" en tête de liste de vos priorités...

- Programmez-les et notez-les sur votre agenda au même titre que vos autres rendez-vous ;
- Gardez en mémoire les objectifs que vous vous étiez fixés car il est rarement possible de satisfaire nos besoins dans l'instant. Dès que possible, il faut se donner les moyens de les satisfaire et de les intégrer à votre vie.
Ces bonnes résolutions ne sont pas toujours faciles à tenir mais avec un peu de volonté et de discipline, on en retire très vite un bien-être fou. Alors n'hésitez pas à prendre plus souvent soin de vous !

Résister à la violence quotidienne

Aujourd'hui, la violence semble omniprésente. Phénomène réel ou déformation médiatique, dans tous les cas il faut savoir lui résister. Comment survivre aux agressions quotidiennes ? Est-il indispensable de devenir violent à notre tour ? Peut-on faire changer les choses ?

En traversant au passage piéton, vous manquez de vous faire renverser par une voiture. A la sortie du métro, vous vous faites bousculer, comme si étiez inexistant. Au milieu de la nuit, rêvant à de terribles vengeance, vous êtes arraché au sommeil par le klaxon d'un véhicule qui ne peut accéder à son garage souterrain dont l'entrée est obstruée par une autre voiture ...

La violence peut se rencontrer partout. Certes, cela était vrai à toutes les époques, et les médias ne sont certainement pas étrangers à cette impression de déferlement. Mais lorsque l'on rencontre une situation violente, comment lui faire face ?

La violence appelle la violence

Bien entendu, le plus facile est de répondre aux multiples "agressions" dont on est victime quotidiennement par un comportement agressif : la violence appelle la violence. Donner un grand coup de sac dans la voiture qui vous frôle, quel soulagement ! Insulter les adolescents qui font comme s'ils ne vous voyaient pas : voilà l'ordre rétabli ! Le problème, c'est qu'à ce petit jeu on perd une énergie précieuse. Une réponse violente est une autre forme de violence que l'on se fait à soi-même, tout en entretenant un système de relations sociales déplorable. Attention à l'escalade !

L'imagination au secours de l'agressivité

Rien ne sert d'être paranoïaque en se persuadant que la violence du monde est tournée contre vous. Le bon sens est plus efficace contre le stress ! Une solution peut être de fantasmer au lieu de passer à l'acte ! Un chauffard vous frôle ? Essayez de penser à sa tête en découvrant sa voiture redécouverte à la peinture par vos soins ! Car faire comme si rien de violent ne s'était produit est difficile : il faudrait sublimer prodigieusement ! Et puis, pour rendre notre société plus paisible, la meilleure solution n'est pas forcément la stratégie d'évitement !

Respect des règles contre incivilité

Mais au fait, vous, n'êtes-vous pas violent sans le savoir ? Que ce soit dans votre vie professionnelle ou privée, ne transgressez-vous pas des règles élémentaires de vie en société, comme tout le monde ? Car c'est souvent du non-respect des codes sociaux que naît la violence !

A force d'insulter les autres, au volant de votre voiture, à force de râler dans le dos de votre chef qui n'est jamais aussi compétent que vous le rêvez, à force de vous débarrasser de vos papiers sales dans la rue, vous entretenez un état de violence, sans le savoir ! Avant de blâmer les autres, c'est peut-être en vous imposant une certaine rigueur, que vous contribuerez, à votre échelle, à rendre notre société plus conviviale !

Halte à la violence verbale !

Remarques désobligeantes, propos agressifs... la violence verbale est une réalité. Mais elle est parfois plus insidieuse que de simples insultes . Comment désamorcer les attaques et les conflits par la parole ? Quelles sont les clefs d'un dialogue sans stress ?

Nous avons tous déjà eu des mots avec quelqu'un ou fait quelques remarques pas piquées des hannetons... Pourtant la violence verbale n'est pas uniquement dans l'échange de noms d'oiseaux.... Parfois, notre manière de nous adresser à l'autre, le choix de certains mots nous rend coupable d'agression !

Non aux insultes !

Certes, vous n'êtes pas d'un naturel agressif ou même vulgaire. Pourtant, que ce soit en voiture ou devant un match de football, votre vocabulaire ne déparerait pas dans la bouche d'un charretier... Vous devez rayer les insultes de vos expressions et bannir les qualificatifs trop péjoratifs (du moins en public...). Car ne vous y trompez pas : ces mots dénotent d'une forme de violence qui est en vous. Il est normal que le comportement des autres vous agace parfois. C'est le lot de toute vie de couple ou de famille et de toute vie en société de manière générale.

La proximité d'autrui nécessite justement de faire des concessions et d'accepter des comportements différents. Inutile de vous énerver contre les petites manies de votre conjoint ou de râler après votre fille qui passe plusieurs heures par semaine au téléphone !

Comment développer son charisme ?

Vous en avez assez d'être trop effacé et de ne pas savoir vous imposer ? Vous êtes plein d'idées, vous avez une vraie personnalité créative, mais vous avez peur de déplaire et de l'échec ? Apprenez à développer votre charisme et à oser affirmer vos opinions !

Certes, vous êtes sympathique : c'est une qualité que vos proches vous reconnaissent, mais que vous ne parvenez pas à développer auprès de personnes inconnues. Si vos interlocuteurs vous remarquent si peu, c'est qu'il vous manque une qualité essentielle : le charisme.

Développer la confiance en soi

Vous bafouillez quand vous prenez la parole en public, et préférez vous taire pour éviter de vous confronter à cette situation. Vous en avez assez de vous imposer ce rôle de figurant silencieux, vous voudriez savoir défendre et affirmer vos opinions.

Savoir aborder avec assurance toute situation inconnue, et inspirer le respect d'autrui.

Si votre désir de changement est réel, alors vous devriez y parvenir. Pour s'imposer aux autres, il faut avant tout s'imposer à soi-même, c'est-à-dire développer la confiance en soi. La plupart du temps, l'inhibition sociale résulte d'une peur d'être critiqué et jugé, et donc de n'être plus aimé. Cette dépendance aux regards des autres exprime un défaut d'estime de soi. Retrouver confiance en vous est l'étape indispensable si vous voulez développer votre charisme.

Acceptez de ne pas être parfait

Vous devrez ensuite choisir de créer le contact au lieu de l'éviter. Il faut que vous osiez prendre les devants sans attendre que l'on vienne vers vous.

Certes, sachez choisir le moment, pour ne pas devenir un gêneur. Vous serez à l'aise, si vous êtes le plus naturel possible.

Ne cherchez pas continuellement à approcher la perfection. Si c'est votre cas, vous avez sûrement peur de décevoir l'autre, et ne vous autorisez à prendre la parole que si vous avez quelque chose de brillant à dire. Comme c'est rarement le cas (cela vaut pour chacun d'entre-nous, nos instants de génie sont finalement assez limités !), vous ressortez constamment déçu de vous-même, ce qui affaiblit d'autant plus votre confiance en vous.

Soyez moins perfectionniste, osez prendre des risques et donnez-vous le droit de ne pas réussir au premier coup.

Avoir du charisme, cela s'apprend

La communication non-verbale concerne les attitudes, gestuelles, positions spatiales, mimiques, etc. Sachez que cela a autant d'impact que le contenu de votre message verbal. Vous devrez apprendre à mieux connaître ces messages implicites que vous faites parvenir à votre interlocuteur, afin de pouvoir les maîtriser. Observez attentivement les personnes auxquelles vous aimeriez ressembler, et décidez leurs attitudes, comportements, et stratégies. Sans forcément essayer de les imiter, vous pouvez vous en inspirer afin de créer votre propre mode de communication. Si ce nouveau comportement vous permet d'améliorer votre charisme, il devrait s'intégrer très facilement à votre personnalité !

Arrêtez de vous gâcher la vie !

"Je ne vauds rien", "personne ne s'intéresse à moi", "tout est de ma faute"... Nous nous enfermons parfois dans des schémas de pensée et répétons inlassablement les mêmes erreurs. Pourtant, il est possible de s'en sortir affirme Le Dr Stéphanie Hahusseau, psychiatre et auteur de "Comment ne pas se gâcher la vie". Elle nous livre ses explications. Dans votre livre, vous identifiez plusieurs schémas susceptibles de gâcher la vie (culpabilité, carence affective, manque de reconnaissance, etc.). Comment avez-vous défini ces schémas ?

Dr Hahusseau : A partir des travaux de Jeffrey Young et de mon expérience clinique. En effet, ce sont des sentiments douloureux qui font fréquemment souffrir les patients que je rencontre. Le schéma d'abandon (carence affective) est extrêmement fréquent.

Dans ma population de patients, il y a majoritairement des femmes (75 %) mais le fait que je sois une femme constitue probablement un biais, l'âge s'échelonne de 25 à 55 ans et l'âge est un facteur facilitant parce qu'en vieillissant, les gens commencent à avoir l'expérience de la répétition et pressentent que ce ne sont pas seulement les circonstances extérieures qui génèrent leur mal-être.

Quant aux catégories professionnelles, elles sont toutes représentées. Mais il faut souligner qu'il y a peu ou pas d'études sur les schémas à proprement parler. C'est d'ailleurs un projet sur lequel nous travaillons avec un de mes confrères.

Pouvez-vous nous donner quelques exemples de la manière dont ces schémas peuvent réellement gâcher la vie de quelqu'un ?

Les conséquences peuvent être professionnelles (arrêt maladie, stagnation, harcèlement...), amoureuses (insatisfaction que l'on soit célibataire ou en couple, choix de partenaires "toxiques"...), familiales (tentative de réparation sur ses enfants de ses propres blessures ou répétition directe de ce qui nous a fait souffrir plus jeune) et amicales (peu ou pas d'amis, amis "abuseurs", amis qui font souffrir)...

Dans votre livre, vous soulignez l'importance des parents dans la mise en place de ces schémas. Ont-ils toujours pour origine l'enfance ?

Comme je l'explique, l'éducation n'est pas seule responsable. On est fragilisé génétiquement à développer tel ou tel schéma, des événements extérieurs graves peuvent jouer un rôle, la place dans la fratrie... Mais il est vrai que le schéma semble se constituer dans les dix premières années de la vie, donc dans l'enfance.

Comment passe-t-on d'un schéma qui nous gâche la vie à un réel trouble de la personnalité ?

La réponse est difficile. Il y a peu d'études sur ce point car les troubles de la personnalité sont une façon différente d'observer pratiquement les mêmes choses. En fait lorsque nous répétons depuis l'adolescence de façon stéréotypée et rigide la même façon de se comporter, de ressentir et de penser et que cela a des répercussions dans tous les secteurs de notre vie, nous souffrons d'un trouble de la personnalité. Mais il s'agit d'un continuum.

Dans votre livre, vous donnez de nombreux conseils. Mais peut-on s'en sortir seul ou faut-il parfois s'adresser à un spécialiste ?

Je crois que vous avez raison, on ne peut pas toujours s'en sortir seul, et le recours au spécialiste est un appoint important car il doit nous donner un autre regard sur nous-même. Par contre, je ne pense pas qu'il soit souhaitable d'entrer forcément dans un processus thérapeutique long. La plupart des patients que je suis deviennent vite leur propre thérapeute, ce qui accroît encore leur sentiment de contrôler à nouveau leur vie.

Est-il facile de se sortir d'un schéma ? Les rechutes sont-elles fréquentes ?

Chez les patients motivés à travailler sur eux et à sortir de leur mal être, qui ont bien pris conscience émotionnellement des souffrances qu'ils ont subi enfant, sans faire d'auto-discrimination, "parce qu'il y a plus malheureux qu'eux", le pronostic est extrêmement favorable. C'est le cas pour au moins 50% des patients que je rencontre. Ils bénéficient d'une vingtaine de séances, je les revoie ensuite à un mois, à trois mois, puis tous les ans sans constater de rechutes pour peu qu'ils continuent à se faire plaisir, à s'affirmer et à être vigilant sur ce qu'ils ressentent. Pour les autres, nous allons essayer d'étudier les facteurs prédictifs négatifs.

Les bienfaits du papotage

Pipelettes, soyez fières de l'être ! D'après les psychologues, ce charmant défaut, n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie !

Papoter avec sa voisine de table, la gardienne de l'immeuble ou sa coiffeuse, parler de tout et de rien, du beau temps qui s'en va et des vacances qui sont loin, ou encore des dernières

tendances de la mode, cela n'a l'air de rien, mais c'est essentiel ! Ces bavardages nous permettent de nous évader du quotidien et d'établir le contact avec les autres.

D'autre part, quand les confidences se font plus sérieuses, formuler nos soucis ou nos contrariétés nous aide à les relativiser : cela soulage. D'ailleurs, pour Marie Haddou, psychologue clinicienne et auteur de "Avoir confiance en soi"(éd Flammarion), "le bavardage permet de faire chuter la tension nerveuse !

Parler nous évite des somatisations, puisque nos émotions (positives ou négatives, tristes ou gaies), s'expriment au lieu de s'enfouir au plus profond de nous. D'ailleurs, le fait que les femmes soient aussi bavardes explique qu'elles soient moins violentes que les hommes et qu'elles soient bien moins nombreuses derrière les barreaux !".

Une véritable thérapie

Pratiquement toutes les psychothérapies passent par la parole, qui permet de tout exprimer sans passer à l'acte. Avec un professionnel, la parole est libératrice, elle s'humanise pour devenir dialogue, échange et communication. Mais une amie intime remplit aussi bien souvent le rôle de thérapeute ! Certains professionnels s'occupent de notre corps pendant que nous leur ouvrons notre esprit: coiffeur, esthéticienne, pédicure, kinésithérapeute, masseuse... En position régressive, nous leur confions nos soucis intimes, et tous connaissent bien des détails de notre vie et bien des secrets d'alcôve !

Réapprenez à parler...

Au quotidien, nous ne discutons pas, nous échangeons des informations pratiques. Il faut retrouver le goût du simple bavardage, avec vos enfants notamment. Certes, ils ont appris leurs leçons, fini leur verre de lait et rangé leur chambre. Et si vous vous arrêtez de les interroger sans cesse pour discuter avec eux ? Les enfants adorent jacasser, et ils profitent souvent de ces instants privilégiés pour raconter ce qu'ils ont dans la tête et qui parfois les perturbe. Éteignez donc la télévision pendant le dîner !

Au travail, le bavardage est un excellent moyen de défense, face au stress ou aux changements. Et c'est aussi en discutant devant la machine à café qu'on apprend qu'une place se libère au service comptabilité, que la DRH est mutée, que le boss compte s'associer à un grand groupe, ou que le comité d'entreprise propose des places pour le prochain festival de jazz ! Attention toutefois à ne pas diffuser de ragots et autres fausses rumeurs : cela risquerait de se retourner contre vous.

Bien sûr, ne négligez pas non plus le dialogue avec votre conjoint. A force de penser "il n'écoute pas ce que je lui dis", on finit par ne plus se parler pour rien. N'hésitez pas à discuter en attendant votre tour à la caisse du supermarché ou avec vos voisins dans l'ascenseur. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

La patience

La patience, force ou faiblesse ?

Face aux petites et grandes difficultés de la vie, il nous arrive de perdre patience. Pourtant, l'exaspération n'améliore pas vraiment les choses. Dans bien des situations, la patience est une force qui nous permet de mieux vivre. Mais elle a ses limites, au-delà desquelles elle devient de la faiblesse, de l'apathie, du renoncement stérile. Comment bien la gérer ?

Devons-nous toujours prendre notre mal en patience ? Peut-être pas. Car si cette qualité a des forces, elle possède aussi des faiblesses.

La patience n'est pas innée

La patience ne nous est pas naturelle ; le tout petit enfant est par nature impatient. Il lui faut tout, tout de suite et ses parents devront faire preuve de beaucoup de constance et d'habileté pour lui apprendre à accepter d'attendre pour obtenir ce qu'il veut. L'adulte que nous sommes garde à jamais la marque de cette toute puissance enfantine, plus ou moins bien cachée, civilisée, humanisée, suivant la façon dont il aura été élevé.

Coincés dans un embouteillage, une file d'attente interminable, confrontés à l'agressivité de l'entourage ou à un problème grave, il ne nous est pas facile de prendre patience et de garder notre calme. Cela réclame un effort sur soi, un effort d'autant plus grand que notre mode de vie sera précipité.

Comment être patient dans un monde pressé ?

Dans un monde où tout nous presse, nous sommes de plus en plus rebelle à l'attente, de plus en plus étranger au rythme de maturation des choses. On finit par en oublier que rien ne s'accomplit dans l'instant, à commencer par une naissance...

La patience est indispensable au parent, à l'éducateur, elle est essentielle dans tout apprentissage. Elle permet de mûrir les décisions, les résolutions. Elle aide aussi à mieux vivre les efforts, les imprévus, les déconvenues de l'existence et ses grandes souffrances, comme la maladie ou le deuil. Elle laisse au temps sa chance, celle d'accomplir son œuvre de maturation naturelle.

Il est toutefois des circonstances qui réclament autre chose que d'attendre patiemment que le temps les fasse changer... Sans impatience, sans révolte, sans lutte contre l'inacceptable, que serions-nous aujourd'hui ?

La patience a ses faiblesses...

La patience est une force capable de "déplacer des montagnes", mais, à un certain degré d'excès, elle peut devenir un véritable facteur d'inertie. Lorsqu'elle conduit, par exemple, un individu ou un peuple opprimé à ne plus oser espérer que leur destin puisse évoluer. Est-ce une force que de tout accepter sans broncher ? Cette patience-là ne mène pas à une quelconque amélioration. Au contraire, elle en empêche la venue.

Les stratégies totalitaires ont bien compris comment tirer avantage de cette forme de patience et comment l'imposer par l'oppression, pour faire accepter les formes les plus

dégradantes d'existence. Impatience et rébellion deviennent alors indispensables pour réveiller, secouer le cours figé des choses, mettre en lumière et bousculer ce qui, depuis longtemps, était inacceptable.

Du bon usage de la patience et de l'impatience

Sans un minimum de patience, la vie devient intolérable et nous n'obtenons rien d'important. Mais, pour rester une force, la patience doit être habitée d'un espoir, d'une promesse en un futur meilleur. Sans horizon et sans limites, elle se fige dans la résignation et l'attentisme stérile. Si rien ne se fait sans temps, rien ne se fait non plus sans décision et action, qui permettent de rompre avec ce que nous ne voulons plus accepter.

Patience et impatience ne sont dommageables que dans leurs excès, quand patience rime avec passivité et impatience avec violence et avidité. Elles nous sont toutes deux indispensables, la première pour nous aider à ne pas nous laisser démonter par les difficultés, la seconde pour nous pousser à nous défendre face aux situations qui nous sont nuisibles.