



À *Manon*,  
pour sa manière silencieuse,  
ferme et juste de soulever  
les incohérences.

À *Margaux*,  
pour la perspicacité de  
ses questions et sa sensibilité  
qui obligent à rester sur les rails.

# Table des matières

<i>Conseils d'utilisation</i> .....	11
<i>Pré-lacements</i> .....	13
<b>Chapitre I. Pourquoi mettre les nœuds (à) plat ?</b> .....	15
<b>1. Quand les nœuds s'en mêlent</b> .....	17
<b>2. Les nœuds attendent bravement leur résolution</b> .....	18
1. Un nœud serré au fil du temps .....	19
2. Boucler sa boucle .....	21
<b>3. De l'immersion totale à la compréhension</b> .....	23
1. Une longue expérience dans la gestion des nœuds .....	23
2. Un apprentissage par essai-erreur .....	27
3. Ne cherchez pas les trucs et ficelles, ils ficellent .....	29
<b>Chapitre II. "Nœuds de pendu" : de bonnes techniques pour rendre nos relations irrespirables</b> .....	33
<b>1. Nœud de cravate croisé, nœud de reconnaissance</b> .....	34
1. "Dame Reconnaissance" .....	36
2. Les caprices de "dame reconnaissance" .....	40
3. L'autre n'est qu'un miroir qui nous renvoie une partie de notre image .....	43
4. Comment ne pas serrer trop fort son nœud de cravate ? .....	46
<b>2. Nœud de capucin, nœud de culpabilité</b> .....	49
1. Vous êtes responsable mais pas coupable ! .....	49
2. Vouloir changer l'autre c'est vouloir prendre du pouvoir sur lui .....	51
3. Quand l'histoire commence invariablement par l'autre .....	54
4. Comment mettre un peu de douceur dans un monde de flagellations ? .....	58
<b>3. Nœud de sac, sac de nœuds d'émotions</b> .....	60
1. Votre sonar interne vous parle ! .....	62

2. Apprenez à maîtriser le langage de vos émotions . . . . .	65
3. Quand la casserole à pression est sous pression ! . . . . .	69
4. Quand les émotions glissent sur le terrain du jugement . . . . .	72
5. Comment ne pas s'enfermer dans ses émotions ? . . . . .	75
<b>4. Nœud d'évadé, nœud d'engagement . . . . .</b>	<b>76</b>
1. Zappez ! Zappez ! Vous perdrez toujours quelque chose . . . . .	78
2. Et vous, vous engagez-vous envers vous-même ? . . . . .	80
3. L'autre est un miroir qui renvoie une partie de notre image . . . . .	85
4. Comment rester libre dans l'engagement ? . . . . .	88
<b>5. Nœud Lavallière, nœud "faire plaisir à tout prix" . . . . .</b>	<b>90</b>
1. Là où on peut se perdre . . . . .	92
2. Il n'y a pas de réciprocité possible . . . . .	94
3. La bonté n'est pas un contrat d'assurance-respect . . . . .	97
4. Miroir, que vois-je dans ce nœud Lavallière ? . . . . .	100
5. Comment faire autrement sans se sentir égoïste ? . . . . .	102
<b>Chapitre III : Ces relations qui nous tricotent . . . . .</b>	<b>105</b>
1. A chacun son refrain . . . . .	106
2. Rencontres fortuites ? De hasard ? . . . . .	110
3. Le hasard n'existe que dans le dictionnaire des adversaires de la vie . . . . .	115
4. Nous nous reconnaissons dans nos nœuds . . . . .	118
5. Relations immédiates : rencontre "changement de train" ou compagnon de voyage ? . . . . .	121
<b>Chapitre IV . Comment mettre les nœuds à plat . . . . .</b>	<b>127</b>
1. Croître ou stagner, il faut choisir . . . . .	128
1. Les jeux olympiques de votre vie . . . . .	130
2. Affinez votre silhouette relationnelle . . . . .	132
3. Devenez votre propre "coach relationnel" . . . . .	134

<b>2. Brisez l'inertie du "Ce n'est pas possible !"</b> .....	<b>136</b>
1. Reconnaissez l'existence du nœud .....	136
2. Reconnaissez l'importance de ce nœud .....	139
3. Acceptez que tout problème ait une solution .....	142
4. Reconnaissez enfin votre possibilité d'agir dans la résolution du nœud .....	148
<b>3. Stoppons la communication ego et passons à une communication évolutive !</b> .....	<b>150</b>
1. Les deux faces de la pièce "ego" .....	152
2. Un lieu de la communication évolutive : les nœuds .....	156
<b>4. Boucle en quatre temps et nœuds relationnels</b> .....	<b>158</b>
1. L'observation : humilité bienvenue ! .....	159
2. L'orientation : moment de réflexion authentique ! .....	171
3. La décision : créativité au fourneau ! .....	176
4. Les vitamines de l'action ! .....	183
<b>5. Quand ça ne va plus : dénouer ou trancher ? That's the question</b> .....	<b>187</b>
1. Le challenge des nœuds relationnels .....	187
2. Faire le point .....	189
<b>Chapitre V : Quand il est temps de trancher</b> .....	<b>193</b>
<b>1. De la chasse aux relations humaines</b> .....	<b>200</b>
1. De la notion de danger .....	200
2. Autruches, sortons la tête du sable ! .....	203
<b>2. Dans la peau de la "victime"</b> .....	<b>208</b>
1. Des signes qui ne trompent pas .....	209
2. Vous êtes quelqu'un de bien .....	216
3. Êtes-vous prêt à trancher ? .....	222
4. Pourquoi reste-t-on dans une relation destructrice ? .....	224
<b>3. Dans la peau de l'agresseur</b> .....	<b>237</b>
1. Pourquoi certaines personnes manipulent-elles ? .....	238
2. Les techniques qui font mouche : à trancher d'urgence .....	240
<b>4. Comment rompre avec un abuseur ?</b> .....	<b>246</b>
1- Rompre et même trancher .....	246

## Quand les nœuds s'en mêlent...

2. Ne "saignez" pas face à l'agresseur	247
3. Restez fort	248
4. Cherchez vos alliés	248
5. Ne reconnaissez aucun de vos torts publiquement, à ce moment-là du moins	249
6. La technique du disque rayé	250
7. Montez au front	250
8. Consultez si vous en ressentez le besoin	251
9. Il n'y a rien à comprendre !	251
<b>Chapitre VI. Quand le temps est au démêlage</b>	<b>253</b>
<b>1. Relations et contacts; relations-contacts</b>	<b>254</b>
<b>2. Construire une relation saine</b>	<b>256</b>
1. L'urgence est mauvaise conseillère	257
2. Escales, nœuds et outils de démêlage dans un voyage relationnel	259
Escale 1 : Rencontrons-nous	261
Escale 2 : Faisons connaissance	264
Escale 3 : Tirons un fil	266
Escale 4 : Tissons un fil	269
Escale 5 : Tricotons	270
<b>3. Relation porteuse : j'apporte, tu apportes, nous nous    apportons...</b>	<b>272</b>
1. Quels sont les paramètres qui définissent la santé de la relation ?	273
2. Définir les points de consolidation	286
<b>4. Comment démêler ?</b>	<b>291</b>
1. Se mettre au clair	295
2. L'expression dénoue	299
3. L'écoute qui dénoue	307
4. La négociation qui dénoue	315
<b>Chapitre VII. Conclusions</b>	<b>321</b>
<b>1. Dé-lacements</b>	<b>321</b>
<b>2. Multip-liez-vous !</b>	<b>325</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>327</b>

# Conseils d'utilisation

Vous pouvez aborder ce livre de différentes manières, selon les questions que vous vous posez et en fonction de l'usage que vous voulez en faire. Il est conçu pour être bousculé dans tous les sens. C'est la raison pour laquelle il vous sera parfois conseillé de retourner en arrière et de revoir un exercice.

Vous y trouverez des exercices, des tests, des moments de réflexion.

Chaque chapitre est construit autour du développement d'une idée et de sa mise en pratique. Le but de ce livre n'est pas uniquement de vous informer et de prendre conscience de vos nœuds. Ce livre aura tenu son pari s'il vous permet de vous approprier des outils, des manières de faire, pour rendre votre vie relationnelle plus agréable.

## **Des exercices pour affiner sa silhouette relationnelle :**



### *Des exercices d'assouplissement*

L'assouplissement relationnel procède un peu de la même démarche que l'assouplissement avant les sports d'hiver. Si l'on part skier sans aucun entraînement, les premières descentes seront peut-être enivrantes et vous en savourerez la liberté et le défoulement. Mais le deuxième jour, les courbatures risquent de se faire sentir et le découragement ou l'envie d'abandonner prendront le dessus.

L'objectif de ces exercices est de vous laisser aller à une réflexion sur la manière dont vous entrez en relation et de faire le point. Ils sont essentiellement basés sur l'observation.



### *Des exercices d'étirement*

Étirer sa réflexion consiste à reporter certaines idées dans la vie de tous les jours et à observer comment cela fonctionne ou comment

il est possible de faire autrement. C'est un pas en avant vers l'évolution qui complète la phase d'assouplissement par une projection dans la réalité.



### *Des exercices de musculation*

Le but de ces exercices est de passer de la théorie à la pratique. Toute nouvelle idée est toujours bonne à prendre, mais elle ne devient intéressante que lorsque nous pouvons en faire quelque chose dans la réalité, quand elle apporte plus de fluidité et de satisfaction dans nos relations personnelles.

# Pré-lacements

De démêlés en démêlés, quatre personnes expliquent pourquoi elles se sont intéressées, un jour, aux principes de gestion des nœuds relationnels. En guise d'introduction, elles nous livrent les nœuds dans lesquels elles s'emberlificotaient et leurs conséquences sur leur vie en général.

## ***Chantal, 24 ans, vie de couple, secteur du tourisme***

"Je courais comme une poule sans tête, je ne savais à quel saint me vouer. Il y a toujours tellement de possibilités dans la vie qu'il m'était difficile de faire des choix. Choisir, c'est renoncer et quand je pensais à choisir, j'étais déchirée. La plupart de mes nœuds se formaient par peur de l'échec, peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas faire le bon choix. Je n'avais pas conscience de ma consistance personnelle, je n'avais pas de point de repère. Mon image personnelle était floue et je m'engageais timidement tant les doutes me neutralisaient. Mon nœud était un nœud d'engagement".

## ***Igor, 36 ans, célibataire, entrepreneur***

"Complètement largué après une énorme déception amoureuse et émotionnelle, j'en arrivais à un cul de sac dans ma vie... un sentiment d'une accumulation d'échecs, sur tous les plans. La déception était énorme mais plus fort encore le sentiment d'incompréhension de la situation.

Ce que j'ai vraiment recherché, dans un premier temps, c'est à comprendre ce qui m'arrivait, ce que j'avais fait pour provoquer ça, je me sentais coupable... ! Et, très vite, j'ai compris que la direction de mes questionnements n'était pas la bonne. Le coaching m'a aidé à comprendre que ma seule erreur était de ne pas m'être écouté, de

---

<sup>1</sup> Le nœud d'engagement est développé dans le chapitre II, 4. "Nœud d'évadé, nœud d'engagement", page 76.

n'avoir pas tenu compte de tous les témoins rouges allumés, d'avoir nié que mes antennes m'avertissaient des dangers de cette relation amoureuse. La première chose que j'ai dû intégrer pour assimiler les principes de gestion des nœuds relationnels, c'était de... recentrer le débat sur moi... cela faisait 36 ans que je portais le débat ailleurs ! Fameux bail pendant lequel j'ai été enfermé dans un nœud de culpabilité<sup>2</sup>.

***Benoît, 35 ans, vie de couple, ingénieur civil***

"Ma vie professionnelle stagnait. Je n'avais plus envie d'investir dans mon métier d'ingénieur. En aucun cas, je ne remettais ce choix en cause, sachant que pour mes parents cela aurait été terrible. Et pourtant... Mon nœud était un nœud de reconnaissance qui empoisonnait l'ensemble de mes relations".

***Danièle, 48 ans, petit ami, commerciale***

"J'avais le sentiment de ne jamais en faire assez, tant dans ma vie professionnelle que personnelle. Même si je gravissais les échelons au niveau professionnel, j'étais en permanence sur le qui-vive dans ma vie privée. Je répondais à tous les caprices de ma fille et les exigences de liberté de mon ami ne me convenaient pas. Mais je m'écrasais. J'étais dans le tourbillon du nœud "faire plaisir"<sup>4</sup>.

\*\*\*

Vous retrouverez Chantal, Igor, Benoît et Danièle en conclusion de ce livre dans le chapitre "Dé-lacements". Ils font le point sur la manière dont ils ont intégré les principes de la gestion des nœuds relationnels proposés dans ce livre. Ils y expliquent ce qui a été difficile dans l'application de ces principes, mais ils dévoilent aussi comment ils ont réussi à changer leur manière de voir les choses. En considérant une situation bloquée comme un nœud, en identifiant le type de nœud, en utilisant des techniques pour mettre leurs nœuds à plat, qu'est-ce ces personnes ont changé dans leur vie ?

<sup>2</sup> Le nœud de culpabilité est développé dans le chapitre "Nœud de capucin, nœud de culpabilité" page 49

<sup>3</sup> Le nœud de reconnaissance est développé dans le chapitre "Nœud de cravate croisé, nœud de reconnaissance" page 34

<sup>4</sup> Le nœud faire plaisir est développé au chapitre "Nœud Lavallière, nœud du faire plaisir à tout prix" page 90

# I. Pourquoi mettre les nœuds (à) plat<sup>5</sup> ?

Ce qui bouleverse fait naître.  
Ce qui fait naître libère.  
Laisse-toi bouleverser !  
Et tu ne parleras  
plus jamais de fin.  
Devant toi, il y aura un début.

Nous sommes nombreux à penser que les relations humaines sont bien compliquées. Nous sommes tout aussi nombreux à avoir souffert de certaines de nos relations.

Ce sont moins les événements jalonnant votre vie qui vous affectent que la manière dont elle a été vécue qui laisse ses traces. Même si la rupture amoureuse est douloureuse en tant que telle, c'est la manière dont elle s'est "jouée" qui laisse ses empreintes. Les trahisons, les mensonges, le manque d'implication, le rapport de force et les "jeux relationnels" destructeurs sont les véritables causes de vos souffrances et se répercutent sur votre confiance. Qui êtes-vous pour que l'on vous trahisse ainsi ? Comment faire encore confiance après avoir été dupé ? Où en est l'estime de vous ? Elle est bien souvent touchée et en souffrance.

<sup>5</sup> Nœud plat : Le nœud plat est la façon la plus traditionnelle de réunir deux cordages. Sa simplicité le rend susceptible de se défaire tout seul sous l'effet d'un choc, ce qui n'empêche pas que, parfois, on éprouve les pires difficultés à le dénouer ! Chacun des brins doit entrer et sortir du même côté de la boucle formée par l'autre brin, faute de quoi le nœud se défera à la première tension.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

De même, celui qui a été incorrect vit avec un sentiment de culpabilité. Celui qui trahit ne sort pas indemne de ce qu'il a mis en place. Il s'est fait mal aussi et souffre d'une blessure relationnelle. Où en est son estime de lui ? Elle est aussi en souffrance. Cette blessure qu'il a causée resurgira et lui sera renvoyée d'une façon ou d'une autre dans sa vie.

Cette réalité est tout aussi forte dans le domaine professionnel. Vous souffrez moins d'avoir perdu votre emploi que de la manière dont vous avez été licencié.

Un cadre raconte avoir appris son licenciement à la lecture des prévisions budgétaires pour l'année suivante. Lorsqu'il a cherché à avoir des explications, il n'a trouvé personne pour lui en fournir. La vraie souffrance est là ! C'est là que réside le vrai sentiment de solitude et d'abandon. Son parcours dans la société, ses qualités professionnelles et son âge sont des atouts qui lui auraient permis de se repositionner très vite sur le marché de l'emploi. Mais cette rupture s'est produite de telle sorte qu'elle est devenue un obstacle à sa recherche d'emploi. Parce que cette communication tronquée joue sur la perception qu'il se fait de lui-même et de ses qualités professionnelles, il perd confiance en lui. Il n'est pas seul à vivre cette perte. Celui qui a pris la décision de son licenciement et qui n'ose pas affronter son collaborateur devient aussi un être blessé. En se cachant pour ne pas répondre aux questions, il met en place un mécanisme de perte de confiance en lui : l'image qu'il a de lui et de ses compétences devient une image "brouillée" ("brouillée" de "brouillon").

*Les dettes que nous avons contractées  
envers nous-mêmes sont les plus  
difficiles à payer.*

*Georges Meredith*

Si vous êtes face à une situation qui exige une rencontre avec l'autre et que vous l'évitez, vous vous blessez vous-même. Et si vous réussissez, aujourd'hui, à ne pas "sentir" la blessure, elle, elle ne vous oublie pas.

Elle attend, pour se manifester, que vous soyez à nouveau face à votre propre difficulté de communication, afin de dépasser ce qui est resté inachevé.

## 1. Quand les nœuds s'en mêlent

Les nœuds relationnels vous parlent de ces liens importants qui n'ont pas trouvé de résolution positive. Et même lorsque les contacts sont distendus, l'émotion est encore aussi vive.

### **Vos nœuds sont de magnifiques fatalités**

*La question des nœuds est subtile parce que plusieurs fils s'emmêlent :*

1. Un nœud est une situation conflictuelle qui engendre de la souffrance, du désarroi et blesse le cœur.
2. Un nœud relationnel se serre, souvent, jusqu'à l'impasse.
3. Les solutions apportées étranglent plus qu'elles ne libèrent et sont souvent de l'ordre de l'impulsivité.
4. D'autres options pour éclaircir la situation vous semblent généralement difficiles à concevoir.
5. Votre émotion est vive.
6. Bien souvent, l'hypothèse d'une rupture ou cassure de la relation semble être une option de démêlage libératrice.
7. Votre nœud personnel se répète dans plusieurs sphères de la vie.
8. Sa répétition occasionne de l'épuisement, du découragement, du désespoir.
9. Votre nœud devient inextricable quand il rencontre le nœud de l'autre et qu'ils s'emboîtent d'évidence.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

10. Même si vous et l'autre personne avez l'envie de trouver une issue favorable, cela vous semble, à certains moments, impossible.
12. Devant un nœud, l'envie de fuir est grande.
13. Pendant un certain temps tout est mis en place pour l'éviter.
14. La résolution définitive du nœud prend du temps.

### *2. Les nœuds attendent bravement leur résolution*

Que se passe-t-il quand certaines circonstances de la vie nous obligent à faire une pause ? Qu'arrive-t-il à ces entrepreneurs ou à ces top managers paralysés dans leur carrière ou leur progression ?

Exactement la même chose qui nous arrive à tous. Un rappel des fils que nous traînons depuis longtemps et que nous avons serrés, progressivement, autour de nos objectifs et de notre satisfaction. À un moment, il est nécessaire de s'accorder un temps d'arrêt. Nous connaissons tous des "nœuds relationnels". De ces nœuds avec nous-mêmes et avec lesquels nous nous débattons durant des années. Nous savons qu'ils existent mais ne donnons pas le temps nécessaire à leur résolution.

Il peut s'agir d'une voie sur laquelle nous nous engageons, en sachant, au plus profond de nous qu'elle n'est pas la nôtre. Les habitudes, ou plus exactement le "connu", sont bien plus rassurants. Notre "zone de confort" nous empêche de nous battre pour aller dans l'inconnu et donc l'insécurisant. Le "confort", c'est un mariage avec une personne charmante - assurément un choix "rationnel" - ou la pression sociale, qui ne nous obligera pas à nous avancer en terrain hasardeux. Une maison qui n'est pas celle de nos rêves, mais correspondra à l'image que l'on attend de nous. Une profession choisie sur des critères qui ne sont pas les nôtres. Nous tirons ce fil de "confort" le plus longtemps possible

dans le tolérable, jusqu'au jour où il nous étouffera au point de devenir intolérable.

## 1. Un nœud serré au fil du temps

Il s'agit bien souvent d'un nœud traîné depuis longtemps. Ce même nœud qui vous a fait avancer vous fera un jour trébucher. Le nœud attend sa résolution.

Un jour, il deviendra indispensable de le dénouer si vous voulez continuer votre route positivement. Il sera même impossible de continuer votre route sans le dénouer.

*Michèle a reçu une éducation où les mots avaient beaucoup d'importance. Il était habituel dans cette éducation de transformer la réalité à sa guise grâce aux mots. Quand son père était pris en flagrant délit de mensonge, il s'en sortait toujours par une pirouette et lui disait qu'elle était folle. Depuis lors, elle traîne cette image comme un lourd héritage.*

*Son père pouvait, un jour, faire une promesse et le lendemain la retirer. Le surlendemain, il pouvait de la même manière dire qu'il n'avait pas nié la veille ce qu'il avait dit l'avant-veille... Comment aurait-elle pu, à l'âge adulte, se retrouver dans cet écheveau entremêlé ?*

*Difficile dès lors de faire encore la différence entre le vrai et le faux. Plus grave encore, il lui était devenu quasiment interdit de se faire confiance à elle-même. Elle avait intégré le sentiment que ses intuitions étaient fausses, que sa mémoire lui jouait des tours. Elle ne s'autorisait pas à croire à ce qu'elle avait vu ou entendu. Le pouvoir des mots !*

*Mais cela faisait partie de son "patrimoine". Pendant des années, elle n'a pas osé se fier à elle-même. Dès lors, le schéma des relations amoureuses de Michèle ne nous étonnera pas. Elle ne fréquenta que des hommes pour lesquels la parole était un moyen de cacher les pires réalités. Mariée, il lui arrivait de s'inquiéter de la solidité de son couple. Chaque fois qu'elle tentait d'aborder le sujet, son mari lui disait : "Arrête un peu, tu es folle ! Moi justement, pour qui la fidélité est une valeur essentielle, moi qui suis allergique à toute forme de mensonge..." "Et*

Quand les nœuds s'en mêlent...

*blablabla et blablabla. Cette sorte d'anesthésique faisait son effet et l'empêchait de voir la réalité en face.*

*C'est incroyable comme l'on cherche à prendre du pouvoir sur ceux dont les bases sont fragiles ou fragilisées !*

*Michèle était à chaque fois renvoyée à son histoire. Elle rencontrait des hommes qui, tous, avaient les mêmes réactions vis-à-vis d'elle et qui lui mentaient facilement. Elle eut les plus grandes difficultés à comprendre et accepter ce scénario et à rompre avec ces relations destructrices.*

*La parole avait force de loi. La parole était, pour elle, plus réelle que la réalité même.*

La vérité cherche toujours à se faire entendre. Elle met en place les indices à trouver lorsque vous serez prêt. L'histoire personnelle de son mari s'accordait parfaitement à celle de Michèle. Sans doute avait-il besoin de mentir pour sauvegarder son équilibre, et les points de repère nécessaires à cet équilibre. Il ne pouvait pas, bien entendu, épouser une femme capable de déceler au premier coup d'œil les mensonges dans lesquels il tenterait de la noyer. Et encore moins une femme capable de rompre la relation avec un menteur. Leur nœud personnel a pu être étiré au maximum grâce à cet équilibre dans lequel ils s'emboîtaient si bien.

La vie s'y reprend parfois à plusieurs reprises pour faire apparaître le nœud dans lequel vous vous étouffez. Il revient en force quand cela est nécessaire.

À certains moments, il vous sera impossible de continuer votre route sans en comprendre le sens. Créer des liens, c'est vous donner l'occasion de comprendre la manière dont vous nouez vos nœuds ou dont vous vous laissez enfermer par ceux des autres. Michèle, comme vous, vivait avec des nœuds poussés jusqu'à l'étouffement, ce qui a pour conséquence l'anéantissement, la déprime, la dépression. Il faut parfois passer par ces abîmes pour boucler une boucle du passé.

Il a fallu que l'aveuglement de Michèle la place devant une trahison sur laquelle les mots, même les plus forts, n'avaient pas d'impact. Ce n'est

qu'au travers d'une situation particulièrement douloureuse qu'elle a bouclé une boucle et repris confiance dans ses intuitions.

## **2. Boucler sa boucle**

Vous voyez, ce qui est extraordinaire avec vos nœuds, c'est qu'ils ne vous oublient pas. Ils ressortent là où vous avez besoin d'eux. Le mot "nœuds" est souvent utilisé au pluriel, car derrière la résolution du premier se cache le suivant. Un nœud derrière l'autre, et le cycle recommence.

Si vous apprenez à "lire" vos nœuds pour en comprendre le message, votre vie ne sera plus jamais la même. Vous serez toujours en route vers votre objectif et vos nœuds, au lieu d'arrêter votre marche, seront pour vous de réels guides et leviers d'évolution. Des régulateurs, des points de repère dans le désert.

Peut-être n'identifiez-vous pas votre nœud. C'est bien souvent le cas. Nous avons cette capacité d'enfouir ce qui nous fait mal afin d'éviter de trop souffrir et dans certains cas de le transcender. En psychologie, le terme "résilience" désigne la capacité de refaire une vie et de s'épanouir en surmontant un choc traumatique grave. Par nos qualités personnelles, nous transcendons les épreuves majeures et sortons grandis malgré une profonde destruction intérieure, en partie irréversible, subie lors de la crise<sup>6</sup>.

Observez où vous restez coincé. Vous ne trouvez pas de job ? Vous n'osez pas vous lancer dans l'activité qui vous tient à cœur ? Vous ne vous impliquez pas dans vos relations amoureuses et rompez tous les quinze jours ? Vous acceptez des ruptures humiliantes ? Vos amis vous appellent seulement quand ils ont besoin de vous ?

---

<sup>6</sup> Cyrulnik Boris, "Les vilains petits canards", Éditions Odile Jacobs, Paris, 2001.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## Faites ce petit exercice pour apprendre à connaître vos nœuds



*Exercice d'assouplissement..*

Notez quelques situations qui vous laissent dans l'insatisfaction. Citez-en au moins trois. Non, je ne vous demande pas d'en inventer... il en existe chez nous tous au moins trois. Notez ensuite pourquoi cela vous insatisfait.

*Exemple de Bernard*

1. *Célibataire (peur de ne plus jamais être amoureux et de ne plus rencontrer une femme qui le fasse vibrer);*
2. *Conflit avec ses enfants (peur qu'ils ne l'aiment plus et qu'ils veuillent prendre leurs distances);*
3. *Problème avec son plus gros client (peur ne plus avoir assez de travail).*

Le point commun de ces trois insatisfactions est la peur du futur. Le problème vu sous cet angle permet déjà à Bernard de se dire qu'il doit prendre ses problèmes à bras le corps et se positionner.

**À vous :**

- 1.
- 2.
- 3.

Reposez-vous quelques instants dans la lecture de ce que vous avez écrit. N'y a-t-il pas des points communs entre ces situations ? N'y a-t-il pas quelque chose qui sente la répétition ? Notez-le ici comme vous le sentez, et même si cela vous semble incomplet, laissez parler votre intuition.

### 3. De l'immersion totale à la compréhension

*Déshabilite-toi des artifices de ton enfance ou tu ne seras jamais qu'un être d'apparence.*

Cela fait bien longtemps que je me spécialise dans les nœuds relationnels.

Vous aussi, vous vous êtes spécialisé dans la gestion des nœuds depuis bien longtemps. C'est une de vos premières activités.

Même si, par essence, la naissance consiste à couper notre cordon ombilical - premier lien - nous déploierons toutes les stratégies à notre disposition pour construire des relations qui ne seront pas sectionnées.

#### 1. Une longue expérience dans la gestion des nœuds

Nous sommes des êtres de relation avant toute chose et les relations ont parfois besoin de se nouer pour mieux se dénouer. La relation se crée si facilement, dès l'instant où vous avez un intérêt commun avec l'autre, ou dès l'instant où vos sentiments sont en jeu ! L'enfant de trois ans, à la maternelle, est déjà en face de cette évidence. Il joue tranquillement dans le bac à sable avec sa pelle et, après une minute d'inattention, il retrouve sa pelle dans les mains de son petit camarade. Adieu son château de sable ! Bonjour la frustration et tout ce qui peut s'ensuivre. Vous pouvez imaginer les suites possibles que ces deux bambins peuvent donner à ce dilemme : je récupère ma pelle et il ne sera peut-être plus mon ami ; moi, je garde sa pelle qui d'ailleurs maintenant est la mienne, même s'il n'a pas l'air content...

Prendre conscience que communiquer est un apprentissage se fait parfois au détour d'une tristesse, d'une souffrance.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Quand nos difficultés relationnelles se répètent et que, de façon quasi systématique, elles ne prennent pas le tour espéré, il n'y a rien d'autre à faire que de s'ouvrir au questionnement

Qui ne s'est jamais pris les pieds dans le tapis de sa vie ? Qui n'a jamais eu à se relever d'un échec, d'une rupture, d'une perte importante ? Cela vous est arrivé, cela est arrivé à votre voisin, à votre boucher, à votre supérieur hiérarchique, cela nous arrive à tous. Ce qui fera la différence, c'est la manière dont vous vivrez votre chute.

*Il faut avoir du chaos en soi pour  
pouvoir enfanter une étoile.*

*Nietzsche dans  
"Ainsi parlait Zarathoustra".*

Le chaos est un passage obligé, un moment fondamental dans notre construction. Vous n'êtes peut-être pas prêt à comprendre tout le sens de ce bouleversement et ce n'est pas bien grave, il faut se donner le temps pour construire un bel édifice.

**La confusion vous parle.**

**La manière dont elle se produit vous parle !**

**Ce que vous mettez en place pour vous retrouver vous parle.**

**Et ce qui se produira par la suite vous parlera encore.**

**Rien n'arrive par hasard ni de manière anodine. Tout a un sens !**

La vie est plus forte que vous et elle vous offre les situations qui vont vous permettre de progresser. Ses messages ne sont pas toujours aisés à comprendre, mais vous reproduirez les mêmes schémas jusqu'au moment où vous comprendrez le sens de ces situations, qu'elles soient heureuses, confuses ou tristes.

Même si, en apparence, vous avez tous les ingrédients pour être heureux, vous ne l'êtes pas nécessairement : une famille que vous aimez plus que tout, un métier passionnant, des satisfactions, des amis,

des activités..., tout ce qui a l'air de remplir une vie. Mais dans combien de chaînes n'entravent-elles pas nos relations personnelles ? Il faut bien le reconnaître ! À chaque enfermement, vous vous libérez. Parfois un peu de la même manière. Justement.

### **L'effet inverse ou la "loi du rebours"**

Si vous appliquez toujours la même solution à un même problème, vous obtiendrez toujours la même réponse. Parfois exactement la réponse inverse de ce que vous attendez.

Dans la préface de son *Éloge de l'insécurité*, Alan Watts développe cette idée : "J'ai toujours été fasciné par la loi de l'effort inverse. Je l'appelle parfois la "loi du rebours".

Quand vous essayez de rester à la surface de l'eau, vous coulez, mais quand vous essayez de couler, vous flottez. Quand vous retenez votre souffle, vous le perdez - ce qui rappelle immédiatement un ancien dicton trop souvent négligé : "Quiconque veut sauver son âme la perdra".

Cela débouche sur une réflexion, bien entendu... Prenez en considération certaines situations dans lesquelles vous ne vouliez pas perdre quelque chose. Vous l'avez perdu ? Sans doute. Combien de femmes, ne voulant pas perdre leur mari, sont arrivées au résultat inverse ? Cela est aussi vrai pour les hommes, bien entendu. Et ce n'est pas parce que nous nous sommes battus pour l'égalité, mais parce que les principes relationnels ignorent les questions de sexe. Combien de parents ayant voulu garder leurs enfants sous leur coupe, les ont perdus ? Un vendeur qui veut absolument faire signer son client court l'énorme risque que celui-ci se rétracte - si l'importance de la conclusion du contrat lui fait perdre de vue la satisfaction du client.

*Chantal arrive perturbée à une séance de coaching. Elle a surpris son ami "tchatant" sur des sites pornographiques. D'autre part, quand ils se baladent ensemble, il se retourne sur les autres filles. Est-elle à la hauteur ? Elle perd pied. Sa perte de confiance l'entraîne à provoquer des scènes incroyables quand son ami fait mine de regarder d'autres femmes. Est-elle à la hauteur ? Nous pressentons facilement que toutes ces scènes les*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*éloignent l'un de l'autre et incitent son ami à aller vers d'autres femmes.*

*Ce processus entraîne Chantal vers une soumission telle qu'elle se conforme de plus en plus à ce qu'elle croit essentiel d'accomplir pour "garder l'amour de son ami". Au travail, elle se conduit en parfaite collaboratrice pour ne pas perdre la reconnaissance de ses collègues, cachant toutes les zones dans lesquelles elle ne se sent pas compétente.*

Ah ! Ce que la recherche d'approbation peut jouer comme tours à ceux qui ne sont pas ancrés.

*Plus elle se conforme à ce qu'elle croit qu'on attend d'elle, plus Chantal s'éloigne d'elle-même, en fait. Elle ne se reconnaît plus, ne sait plus ce qu'il faut faire, ne sait plus ce dont elle a envie. La seule chose qu'elle sait à ce moment précis, c'est qu'elle ne veut pas perdre ce qu'elle a.*

*Derrière tout cela se cache la peur de revivre un jour une ancienne situation d'abandon. Quand Chantal avait trois ans, sa mère a quitté le domicile familial pour vivre sa passion avec son amant. La petite Chantal s'est retrouvée seule dans le couloir de la maison sans comprendre ce qui venait de se passer. Elle vécut l'expérience terrifiante de l'abandon, et de la culpabilité de l'enfant qui pense ne pas avoir été à la hauteur pour garder l'amour de sa maman. Le besoin de dépendance et de contrôle était né.*

*Recueillie par sa tante, Chantal perçut implicitement qu'elle devait se plier aux nouvelles règles de la maison pour être acceptée. Mais surtout pour ne plus être abandonnée. Elle apprit à faire ce qu'il fallait pour être à la hauteur, mais garda en elle le triste sentiment de ne jamais l'être assez.*

*Aujourd'hui, Chantal a trente ans et a parcouru un joli chemin personnel. Et pourtant la peur de l'abandon plane encore et, avec elle, la peur d'être encore démunie. En réalité, elle ne sera plus jamais démunie, car elle a construit ses outils et pourra retrouver son chemin. Elle ne sera plus jamais une petite fille perdue et dépendante. Mais elle veut éviter à tout prix les situations qui lui rappellent le danger du rejet. Sa difficulté*

*aujourd'hui, c'est de prendre conscience de sa force et de l'intégrer dans son optique de vie et ses relations humaines. Un travail dans lequel elle devra reconstruire l'image de Chantal aujourd'hui en acceptant qu'elle vivra encore des situations de rupture, mais qu'elle pourra y faire face.*



*Petit assouplissement !*

Que vouliez-vous absolument obtenir mais n'avez pas obtenu ?  
Que vouliez-vous absolument ne pas perdre et qui finalement vous a échappé ?

C'est une petite réflexion - peut-être un peu douloureuse - mais riche d'enseignements. N'hésitez à prendre un moment pour plonger dedans.

Vous constaterez aussi, en vous livrant à cette analyse, qu'a contrario, vous avez acquis certaines des choses que vous vouliez. Que vous ayez conservé certaines relations qui vous tenaient à cœur, c'est évidemment vrai aussi. Mais tout dépendra de la qualité de votre objectif<sup>7</sup>.

## **2. Un apprentissage par essai-erreur**

En ce qui me concerne, j'ai commencé mon apprentissage de la gestion des nœuds par des stages "sur le terrain", des "expériences", des "exercices pratiques", de "l'immersion totale". Bref, un apprentissage par essai/erreur. Un apprentissage qui m'a, plus souvent qu'à mon tour, laissée sur la touche, souffrant de mes erreurs.

J'ai eu le chic pour trancher<sup>8</sup> ce qui devait être dénoué ou pour rester "courageusement" scotchée à essayer de dénouer ce qui devait être tranché. Peut-être vous y reconnaissez-vous aussi ?

L'imperceptible attache qui vous relie aux autres vous empêche parfois d'évaluer son importance ou son insignifiance, le bien procuré ou les

<sup>7</sup> Voir à ce propos l'objectif centrifuge et l'objectif centripète, page 47.

<sup>8</sup> Nous reviendrons aux issues à donner à nos relations dans les chapitres "Quand il est temps de trancher" et "Quand le temps est au démêlage".

## Quand les nœuds s'en mêlent...

blessures générées, ce que vous voulez qu'elle soit et ce qu'elle est réellement, ce dont vous avez besoin et sa réalité.

Pire, imperceptible, ce lien vous prive parfois de vous-même. N'avez-vous jamais vécu l'expérience d'être pris dans une relation et d'agir à l'encontre de vos propres valeurs ? De devenir agressif parce que vous vous sentez injustement jugé ou incompris ? De devenir agrippant parce que l'autre, sans explication, ne communique plus ? De vous mettre en ménage alors que vous tenez à vivre seul ? De travailler des heures supplémentaires, alors que votre famille passe avant tout, et cela parce que vous ne vous sentez pas reconnu ?

### **Vous avez, bien entendu, vos exemples personnels**

Toute la question est là. Comment faire exister ces liens pour qu'ils portent, plutôt qu'ils ne détruisent.

Peut-être ce livre est-il tombé dans vos mains par hasard. Peut-être pas... Et s'il y avait une bonne raison pour qu'en ce moment, vous lisiez ce livre ?

Vous la connaissez !

Vos nœuds sont de magnifiques moments d'évolution.

### **Un moment pour vous !**

Livrez-vous à cette petite réflexion avant de continuer votre lecture. *Que cherchez-vous précisément en lisant ce livre ? Qu'imaginez-vous gagner en le lisant jusqu'au bout ? Quelles réponses cherchez-vous ?*

Notez-le et évitez les formulations floues car vous n'y trouveriez que des réponses floues. Cette réflexion vous propose d'identifier la loupe avec laquelle vous allez le lire.

Évitez de répondre : "apprendre un maximum". C'est du faux-semblant et cela ne vous rapproche pas de vous. Tout ce livre cherche à vous rapprocher authentiquement de vous-même.

### 3. Ne cherchez pas les trucs et ficelles, ils ficellent

Ne cherchez pas de trucs et ficelles dans ce livre, vous ne les trouveriez pas.

#### Cherchez-vous au fil des pages !

Les nœuds sont d'ordre émotionnel et, comme le dit Pascal, "le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point". Il n'y a pas de trucs, ni de ficelles, ni de recettes magiques, prêtes à l'emploi, à appliquer comme un sparadrap sur vos plaies de la communication. Vous ne trouverez donc pas de recettes rationnelles.

On sait à quel point il est difficile de suivre les bons conseils de ses amis alors que l'on se perd dans une relation amoureuse. Aux prises avec un amoureux destructeur, il est impossible de suivre les injonctions telles que "quitte-le" ou "arrête de t'attacher à des hommes (ou des femmes) pareils" ou encore "sors avec Untel". Ce sont des propositions intenable, tant que vous n'avez pas pris, vous-même, la décision. Qui plus est, pour appliquer la bonne solution, il faut accepter de comprendre dans quel type de relation vous êtes et employer les bons mots pour la qualifier. L'objectivité est un de nos meilleurs atouts quand il s'agit d'observer comment cela se passe dans l'assiette du voisin. Cela se complique dès que nous devons nous retourner vers notre situation personnelle. Nos critères "d'objectivité" ne sont pas les mêmes.

Le nez dans le guidon, toutes les excuses sont bonnes pour accepter l'"inacceptable" et fournir des circonstances atténuantes à l'autre, avec parfois trop de complaisance : "On est tellement faits l'un pour l'autre"; "Il est si malheureux avec ses enfants"; "Elle a tellement souffert avec son premier mari".

Aussi, appliquer des recettes rationnelles - sans les "sentir" vraiment - c'est vous priver de votre vitalité au prix de ce que vous n'aurez pas vécu et qui sera - sans doute - à revivre plus tard. Parce que ce qui compte ce n'est pas de savoir ce qu'il faut faire face à une situation

## Quand les nœuds s'en mêlent...

insatisfaisante, mais bien de savoir pourquoi vous y êtes et ce qui vous rend impuissant à la quitter.

Si vous voulez trouver une issue aux nœuds rencontrés de manière répétitive, vous pourrez troquer votre douleur contre des moments émotionnels rudes, mais combien déliants et pour longtemps ! Le prix de la liberté passe par la conscience des murs de sa prison.

Il vous faut parfois aller au bout des choses, au bout des relations, même les plus destructrices, avant de reprendre contact avec vous-même, vous faire respecter... D'abord par vous-même et ensuite seulement par les autres.

Vous n'obtiendrez jamais des autres ce que vous ne vous êtes pas donné à vous-même.

Peut-être est-ce la quatre-vingt dix-neuvième fois que vos amis vous entendent dire : "Cette fois c'est vraiment terminé ! Je romps". Et pour la centième fois, vous allez replonger, avec la même énergie, la même conviction, dans cette même relation - que vous savez au fond de vous tout à fait destructrice. Et bien voilà, il semble que les quatre-vingt dix-neuf autres fois n'aient pas suffi à trouver ce que vous y cherchiez... **VOUS**. Et ça, c'est au-delà du rationnel ! Aucune loi ne dit combien de fois nous devons trébucher pour avancer. Certains se muniront de protections énormes pour éviter de tomber, d'autres iront au bout, même si le bout est toujours plus loin. Les premiers devront un jour ou l'autre retirer leurs cuirasses pour commencer à avancer, les seconds avanceront à leur rythme. Un pas en avant et un pas en arrière. À chacun de rythmer son évolution.

Vous êtes **au centre** de votre histoire. Vous êtes **le centre** de votre histoire.

### **Mission personnelle**

Pour vous-mêmes, accomplissez cette semaine la petite mission suivante.

Divisez en deux une page de votre carnet de notes. Observez et notez, tous les jours, une situation qui vous satisfait - même la plus banale. Et

ensuite une situation qui ne vous satisfait pas. À la fin de la semaine, relisez ce que vous avez noté. Imaginez le titre que vous donneriez à la colonne des satisfactions et celui que vous donneriez à la colonne des insatisfactions. Voyez si vous pouvez, déjà, faire des liens, et mettre des mots sur certaines choses.



## II. "Nœuds de pendu"<sup>9</sup> : de bonnes techniques pour rendre nos relations irrespirables

Le monde tout entier aspire à la liberté, et pourtant chaque créature est amoureuse de ses chaînes. Tel est le premier paradoxe et le nœud inextricable de notre nature.

*Shrî Aurobindo  
Philosophe et mystique indien*

Notre éducation a façonné la manière de considérer nos relations. Quel que soit le type d'éducation que vous avez reçue, elle fait partie aujourd'hui de votre héritage. Mais "bonne éducation" ne rime pas nécessairement avec "bonnes relations". Même si l'éducation, justement, tend à nous le faire croire.

C'est d'ailleurs ce qui complique la perception des problèmes rencontrés dans les communications interpersonnelles.

Quand vous êtes ligoté par une relation, une sorte de brouillard épais s'abat sur vous. Un brouillard d'incompréhension. Comment d'ailleurs

---

<sup>9</sup> Nœud de pendu : cette sinistre boucle aurait été mise au point par un certain Jack Knight, qui officiait à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle sur le quai des Exécutions, à Londres. Il précise que le nœud doit être composé de sept à treize tours, mais nul ne sait si cette considération est d'ordre technique ou bien si elle relève de la symbolique. Ces nombreux tours permettent au nœud de coulisser en un léger effet de frein, qui maintient la boucle ouverte tant que ce qui doit être pris ou suspendu ne se balance pas dans le vide.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

comprendre que les bons vieux schémas habituels ne marchent plus et vous placent dans une impasse ?

Des schémas relationnels inconscients sont parfois étirés au maximum de leur efficacité. Comme un élastique de culotte sur lequel on tire le plus possible, et qui perd un jour son ressort. Il en va de même pour les relations. Vous avez, sans doute, étiré au maximum votre élastique comportemental et relationnel... Vous avez, sans doute, posé certains actes en pensant, au fond de vous-même, que vous agissiez "en tirant sur la corde". Une intuition vous dit que ce que vous faites n'est plus tout à fait ce que vous voudriez faire, plus tout à fait adéquat.

Vous savez "intuitivement" que quelque chose n'est pas tout à fait efficace, sans pouvoir réellement mettre de mot dessus. Vous retrouverez dans les pages suivantes des mécanismes de communication que vous avez sans doute déjà repérés.

Les techniques envisagées ci-après sont les reflets de situations nouées qui m'ont été rapportées. Nous développerons les cinq techniques de nouages suivantes :

1. Nœud de cravate croisé, nœud de reconnaissance.
2. Nœud de capucin, nœud de culpabilité.
3. Nœud de sac, sac de nœuds d'émotion.
4. Nœud d'évadé, nœud d'engagement.
5. Nœud Lavallière, nœud du faire plaisir à tout prix.

### 1. Nœud de cravate croisé<sup>10</sup>, nœud de reconnaissance



*Exercice d'assouplissement !*

Quelle est la situation qui vous reste en travers de la gorge et dans laquelle vous avez beaucoup souffert ? Notez-la sur une feuille de papier. Vous devez remplir au minimum une page A 4.

---

<sup>10</sup> Le nœud croisé : C'est un nœud original sans être fantaisiste, sophistiqué sans être trop habillé. Un nœud parfait pour vous démarquer de vos collègues ou dans une soirée, sans pour autant passer pour l'original de service.

Ne lisez pas la suite, prenez ce temps pour vous. N'essayez pas d'être "bien", soyez vrais ! Il n'y a aucune compétition ici, rien à gagner, à l'exception d'un petit bout d'une plus grande connaissance de vous et donc d'une plus grande confiance en vous.

## **Comment réussir de jolis nœuds de cravate étouffants ?**

Le sujet de la reconnaissance n'est jamais un sujet facile. Personne n'a besoin de reconnaissance, c'est évident.

Vous entendez certaines personnes dire avec assurance qu'elles n'ont pas besoin de la reconnaissance des autres, alors que pour vous, il semble tellement évident que la plupart de leurs actions sont orientées dans le dessein d'obtenir de l'intérêt, de l'approbation, de la compréhension.

“Le cercle des poètes disparus”<sup>11</sup> évoque cette difficulté d'être "soi", de trouver sa propre cadence, d'être dans sa propre histoire, lorsque le soutien ou l'approbation de ceux que l'on aime fait défaut. Nous avons tous besoin d'amour et d'approbation, mais dans certains cas, nous devons suivre notre route sans eux. Ce n'est pas facile.

Vous constaterez rapidement notre difficulté à tous d'admettre que nous avons besoin de reconnaissance. C'est comme si l'accepter nous plaçait dans la dépendance vis-à-vis des autres. Mais ce n'est pas différent que d'affirmer que nous n'avons pas besoin d'eau pour vivre.

Vous avez peut-être l'impression que la reconnaissance des autres n'est pas importante pour vous permettre d'évoluer ou de bouger. Pourtant le besoin de reconnaissance est bien présent.

Dans la plupart des conflits, vous pouvez tracer l'origine du besoin de reconnaissance non satisfait et vous trouverez un début de solution.

---

<sup>11</sup> “Le cercle des poètes disparus” un film de Peter Weir et Robin Williams. 1989.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## 1. "Dame Reconnaissance"

*À force de vouloir nous "conformer" pour être reconnu ou aimé, nous devenons celui ou celle que nous ne voulons pas être.*

Ce profond besoin - même inconscient - d'être reconnu par les autres construit des relations lourdes, peu satisfaisantes pour les deux parties. Celles qui marquent nos souvenirs d'une pierre pas toujours blanche.

Voici quelques petits exemples de recherche de reconnaissance dans lesquels chacun pourrait se retrouver :

- ☞ Vous arrêtez de développer votre point de vue parce que l'autre n'a pas le même avis.
- ☞ Vous voulez à tout prix convaincre l'autre dont l'avis diffère du vôtre.
- ☞ Vous êtes inquiet ou vous vous sentez mal si quelqu'un a un avis contraire.
- ☞ Au restaurant, vous mangez vos pâtes "tiédasses" sans vous manifester, parce que le garçon a l'air tellement occupé.
- ☞ Vous êtes en retard à toutes les occasions. C'est une excellente technique de sollicitation de reconnaissance et qui permet d'attirer l'attention de tout le monde sur vous.
- ☞ Vous êtes démoralisé parce que votre supérieur ne prend pas en compte votre surcharge de travail.
- ☞ Vous faites certaines choses que vous n'aimez pas, espérant en retour un signe d'approbation de votre conjoint, de vos amis.
- ☞ Vous êtes déprimé car les recruteurs que vous rencontrez trouvent votre profil intéressant mais engageant, malgré tout, un autre candidat.

- † Lors d'une soirée, vous avez l'impression que l'autre sexe ne vous remarque pas.
- † Vous êtes tout content d'entendre qu'au cours d'une soirée, quelqu'un vous a remarqué.
- † Vous êtes contacté sous un prétexte fallacieux par une personne du sexe opposé qui voudrait se rapprocher de vous sur le plan personnel. Vous ne comprenez pas ses appels du pied tant que cela n'est pas explicite.
- † Vous dites des choses que vous ne pensez pas, uniquement pour ne pas susciter l'animosité.
- † Vous dites des choses que vous ne pensez pas, uniquement pour susciter la sympathie.
- † Vous vous pliez aux modes actuelles; vous vous sentez mal à l'aise si vous portez un pantalon "patte d'éléphant" alors que la mode est aux pantalons "cigarette".
- † Vous dites à votre recruteur exactement ce qu'il veut entendre, et vous vous conformez à toutes ses règles pour décrocher le contrat.
- † Vous avez une conversation houleuse avec votre mère ou votre belle-mère. Elle vous donne des conseils pour l'éducation de vos enfants. Comme si elle ne vous reconnaissait la qualité de "bonne mère".

Nous pourrions allonger la liste à l'infini. La recherche de reconnaissance est d'une grande importance dans le monde relationnel.

Là où cela devient dangereux, c'est lorsque la reconnaissance devient décisive dans votre projet ou votre vie, ou joue sur votre moral et votre motivation. C'est comme si vous renonciez à vous-même, c'est comme si vous remettiez à l'autre la responsabilité de ce que vous pensez, de ce que vous faites, de ce que vous dites et de vos objectifs.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Quand vous avez un projet qui vous tient à cœur, vous attendez que votre entourage soit enthousiaste et vous soutienne dans votre démarche.

Si vous attendez une marque de reconnaissance pour continuer votre projet, vous risquez d'être déçu. Peu de personnes vous suivront ou vous pousseront à "oser" et à dépasser votre zone de confort. C'est ainsi et il faut l'accepter. Cela part certainement d'un bon sentiment. Les personnes qui vous aiment voudraient vous éviter l'échec et la souffrance.

*Sophie voudrait créer son métier et devenir organisatrice d'évènements officiels. Enthousiasmée par son projet qu'elle sent bien, elle en parle à son entourage. Les réactions l'étonnent et la déçoivent au début. Personne ne l'encourage réellement, mais elle reçoit des :*

- *"Mais Sophie, tu ne connais personne dans ce milieu-là, comment y penses-tu ?"*
- *"Mais Sophie, tu n'as aucune connaissance de gestion".*
- *"Mais Sophie, ce n'est pas un métier".*
- *"Mais Sophie, tu ne trouves pas qu'il serait temps d'avoir un travail stable".*
- *"Mouais, avec la crise, qui peut encore s'offrir le luxe de faire ce qu'il aime ?"*

*Elle comprendra vite que sur le chemin de son nouveau projet, elle sera seule et devra trouver en elle sa propre motivation. Quoique, finalement, elle a aussi le choix de laisser tomber. Ce qu'elle ne fera pas, rassurez-vous.*

Quand vous êtes sur la route de vos projets, quels qu'ils soient, vous êtes seuls. Quand vous changez, vous dérangez l'ordre établi. Si vous avez toujours tenu le rôle du vilain petit canard et qu'il vous prend soudain l'envie saugrenue de réussir votre vie, vous dérangez. C'est inconscient pour l'entourage. Mais vous les interpellez forcément. Vous les renvoyez peut-être à quelque chose qu'ils auraient voulu faire depuis toujours sans oser le faire, vous les renvoyez peut-être au fait que s'il vous arrive quelque chose, ils ne sauront pas vous aider, vous

les renvoyez sûrement à un nœud personnel. L'exemple suivant relate bien ce qui se passe pour l'entourage.

Une femme de cent trente kilos voulait retrouver son poids de jeune fille. Un journaliste l'a suivie pendant plus de dix-huit mois au cours desquels la jeune femme a perdu plus de 60 kilos. À la fin du reportage, elle est interviewée avec son amie qui souffre également d'obésité mais n'a pas décidé, elle, d'entamer une cure d'amaigrissement. L'amie dit avec simplicité : “Je suis contente pour toi, bien sûr, mais en même temps cela me fait un peu mal : je pensais qu'on serait toujours à deux à vivre cela et, moi, je n'ai pas le courage de maigrir”.

Quand vous quittez le système, ceux qui y restent peuvent se sentir abandonnés. C'est tout de même rassurant de se plaindre à deux. Cela devient particulièrement angoissant quand l'un des deux décide de prendre sa vie en main.

Il en va de même pour votre développement personnel. Les encouragements de ceux qui vous aiment ne viennent pas au moment où vous en avez le plus besoin. Vous vous nouez dans l'attente d'une reconnaissance, mais vous nouez aussi la relation. L'issue peut rester nouée.

Un peu de gymnastique relationnelle.



#### *De l'assouplissement*

Sur une feuille, jetez, le plus spontanément possible, les choses que vous ne feriez sûrement pas pour obtenir l'approbation de l'autre. Vous serez peut-être étonné, surtout si vous les recensez en toute honnêteté, de constater que vous en avez peut-être déjà fait certaines.



#### *De l'étirement*

Regardez autour de vous. Observez comment les autres font pour obtenir votre reconnaissance.



#### *De la musculation*

Lorsque vous aurez reconnu les phénomènes de recherche de reconnaissance chez autrui, récompensez-les : que se passe-t-il

Quand les nœuds s'en mêlent...

lorsque vous accordez cette reconnaissance, en toute authenticité, à ceux qui la sollicitent indirectement de votre part ?

### Étape 1 du nœud de cravate croisé :

N'avancez pas dans votre vie si vous n'obtenez pas la reconnaissance des autres.

Mais surtout, reprochez-leur le fait que vos objectifs ne sont pas atteints parce que vous n'avez pas reçu leur approbation.

## 2. Les caprices de "dame reconnaissance"

"Dame reconnaissance" est capricieuse. Elle commence à frapper à votre porte le jour où vous ne l'attendiez plus. Autrement dit, le jour où vous êtes capable de vivre sans elle et de vous donner à vous-même cette reconnaissance dont vous avez besoin.

Tant que vous la cherchez à l'extérieur, vous ne la trouvez pas. Parfois même, c'est l'inverse : vous obtenez une non-reconnaissance, de l'incompréhension, de l'indifférence, du rejet. Vos amis ne se manifestent plus, la promotion que vous cherchiez vous échappe, les entretiens de sélection n'aboutissent pas à un contrat, vous ne vous sentez plus crédible aux yeux de vos collaborateurs, votre relation amoureuse semble à bout de souffle, vos enfants vous renvoient l'image de parents "à côté de la plaque", bref... Quel que soit le signe, il est là ! Il est temps de marquer une pause et de comprendre.

"Dame reconnaissance" ne pointe le bout de son nez que quand vous êtes prêt à la prendre en considération et l'entendre. Vous ne pourrez l'accueillir qu'en ayant consolidé votre socle de confiance en vous. Vous pouvez recevoir tous les signes de reconnaissance possibles, mais si l'estime que vous avez de vous est bancale, ces signes ne "s'inscrivent" pas. Ils marquent à peine, le temps d'une chanson, et ne laissent pas les traces positives qu'ils devraient laisser.

À certains moments de votre existence, vous avez été, vous êtes ou vous serez dans cette recherche d'une reconnaissance extérieure. Vous placez alors vos attentes dans les autres. Des attentes qui ne peuvent être satisfaites. Non seulement parce que vous n'avez pas assez de solidité personnelle, mais également parce que vous n'êtes - peut-être - pas conscient de ce besoin. Bien au contraire, alors que vous "attendez" beaucoup de l'autre, vous pouvez proclamer au même moment que vous n'avez pas besoin du regard des autres. Pourquoi alors avoir besoin de le dire ?

Smaïn, humoriste français, raconte dans l'émission "Face à l'image" du 18 décembre 2004 comment son besoin de reconnaissance l'a aidé à développer son art. Son combat pour l'intégration était le sujet principal de ses spectacles. Devant la caméra, il dit avec simplicité : "l'intégration était terriblement difficile pour moi, j'avais besoin de reconnaissance". Il aura trouvé la reconnaissance en faisant rire le public sur les difficultés d'intégration qu'il mettait en scène. C'était sa manière d'être reconnu et intégré.



#### *Un peu d'assouplissement*

Rappelez-vous les moments où vous avez eu le plus besoin de l'attention de l'autre. L'avez-vous reçue comme vous l'attendiez ? Comment avez-vous réagi alors que vous ne receviez pas ce que vous attendiez ?

Notez quel type de reconnaissance vous attendez des autres.

- ☞ Sur votre capacité intellectuelle;
- ☞ Sur votre beauté;
- ☞ Sur votre présence en tant qu'ami(e);
- ☞ Sur la manière dont vous éduquez vos enfants;
- ☞ Sur la manière dont vous tenez votre intérieur;
- ☞ Sur la manière dont vous gérez votre carrière;

## Quand les nœuds s'en mêlent...

☞ ...

De quelle personne aimeriez-vous recevoir cette reconnaissance ?

☞ De votre mère ou votre père;

☞ De votre conjoint, ou petit(e) ami(e);

☞ De votre supérieur;

☞ De vos collègues;

☞ De vos collaborateurs;

☞ De votre belle-mère ou votre beau-père;

☞ De vos enfants;

☞ ...



*Étirons-nous*

Que faites-vous pour l'obtenir?

Comment réagissez-vous lorsque vous ne l'obtenez pas?



*Musclons-nous*

Pensez à une personne de votre entourage qui ne vous accorde pas de reconnaissance. Demandez-vous comment vous pourriez la reconnaître avec justesse. Passez à l'action et faites-le. Que se passe-t-il ?

Étape 2 du nœud de cravate croisé :

Ne vous accordez personnellement aucune reconnaissance quant à votre valeur et à vos qualités.

Mais reprochez aux autres de ne pas vous donner de signes de reconnaissance.

### 3. L'autre n'est qu'un miroir qui nous renvoie une partie de notre image

*Un nœud relationnel prend toujours ses racines dans un nœud qui vit déjà en nous.*

Lorsque je préparais ce livre, les personnes à qui j'en expliquais le thème - en aparté - me disaient : “Oh ! Mais ça m'intéresse !”

Pourtant, au démarrage d'un séminaire sur les nœuds, lorsque les participants définissent leurs attentes, ils formulent parfois des réponses surprenantes :

1. Je n'ai jamais eu aucun problème, je viens voir ce que j'ai raté.
2. Oh ! moi je n'ai aucune difficulté dans mes relations !
3. Je travaille avec des personnes qui s'embarlificotent dans leur relation, je veux essayer de les comprendre.
4. En général, je réalise ce que je veux.
5. Je me sens bien dans ma vie et dans mes relations.
6. Je voudrais aider ma sœur, qui n'est pas heureuse et tombe toujours sur les mêmes relations douloureuses auxquelles elle ne trouve pas d'issue.
7. Je voudrais apprendre quelque chose de plus dans la vie, tout simplement.
8. Mon mari est toujours en conflit avec moi...

Ah, le regard de l'autre ! Il nous confronte, nous renvoie à nous et nous nous y ligotons. Déjà, ce regard et ce que nous en attendons rendent difficile l'accès à soi-même. Toujours ce fichu besoin de reconnaissance, tellement nécessaire, et pour lequel nous nous déguisons parfois.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Cela dit, la manière de l'exprimer porte en soi des indices de nœuds. Que pouvons-nous entendre au-delà de l'expression des participants en début de séminaire ?

1. Le nœud de ce participant est peut-être : "Je ne vois pas ce qui ne va pas, je ne vois pas quand ça ne va pas, je n'entends pas quand les autres me disent que cela ne va pas" ou encore "C'est difficile de reconnaître que j'ai des relations nouées; si l'autre me disait sa difficulté de communiquer avec moi" ?
2. Peut-être celui-ci veut-il dire : "Je passe à côté des moments d'intimité en gardant mes relations à un niveau superficiel" ?
3. Ne serait-ce pas : "Je ne sais comment réagir quand je suis entre deux personnes qui s'embrouillent dans leur relation et je ne sais sur quel pied danser, ni qui croire" ?
4. Dans l'affirmation 4, peut-on entendre le nœud du participant : "Est-ce que je réalise ce qui vient facilement, pour ne pas voir ce que je n'arrive pas à réaliser ? Ou bien, est ce que je réalise ce qui est facile, parce que j'ai peur de l'échec ?"
5. "Je prends ce qui vient, mais je passe à côté de ce dont j'ai envie".
6. "Ma sœur me renvoie-t-elle à mes relations douloureuses ?" Ou encore "Les problèmes de ma sœur me permettent-ils d'exister et de m'éloigner de moi ?"
7. "La vie s'apprend, mais ne se vit pas. Restons-en éloigné le plus possible".
8. "Je ne vois peut-être pas ce que je fais pour que mon mari soit en conflit avec moi. Je ne sens peut-être pas au fond de moi que je suis réellement en colère contre mon mari".

Le temps crée cette formule magique entre les participants, grâce à laquelle chacun ose se déboutonner et regarder en face ce qui l'empêche de respirer.

Derrière ces expressions "masquées" se cache toujours (je peux dire "toujours" !) un nœud. Une tristesse. Un sentiment de ne pas être reconnu ou de n'avoir pas été reconnu. Une impuissance à défaire constructivement une relation importante.

La magie de la confiance et de la bienveillance qui se crée lors d'un séminaire ouvre les portes de l'évolution, et l'aventure humaine peut alors, seulement, commencer. Chacun peut prendre place dans son histoire. L'aventure commence lorsque vous êtes prêt à vous remettre au centre, à enlever les filtres d'orgueil pour entendre, voir et sentir que tout n'est pas tout à fait comme vous le pensez.

Vous ne pouvez évoluer sans confiance. Confiance en soi, confiance en l'autre.

Mais la confiance que vous mettez dans l'autre est proportionnelle à la confiance que vous vous donnez. Pouvez-vous avoir une réelle confiance en l'autre, si vous ne misez pas sur vous-même parce que vous ne vous faites pas confiance ? *Si vous n'avez pas confiance dans votre intuition ?* *Confiance que quoi qu'il se passe, vous pourrez être à la hauteur ? Où trouver les moyens d'être à la hauteur ?*

*Confiance en vos possibilités de donner un nouvel essor à votre relation et la regarder autrement ?*

*Confiance dans votre capacité à gérer la situation et à l'orienter vers le sens que vous désirez lui donner ?*

### Étape 3 :

Conformez-vous à l'image que les autres ont de vous pour obtenir leur approbation : vous leur en voudrez ensuite de ne plus être vous-même.

#### 4. Comment ne pas serrer trop fort son nœud de cravate ?

Tout cela est bien joli, mais ne fait pas réellement avancer le "schmilblick". Le constat est un bon point de départ, pourtant la question subsiste : comment ne pas s'étouffer dans un nœud de reconnaissance ? Ou encore, comment ne pas étouffer ses relations dans des nœuds de reconnaissance ?

Une solution<sup>12</sup> réside dans l'observation de la subtile différence qui existe entre la force relationnelle centrifuge et centripète.

Une situation, quelle qu'elle soit, est toujours vécue deux fois. C'est inconscient. Avant de vivre une situation, dans la plupart des cas, vous l'aurez déjà vécue en pensée. Ce principe est bien connu dans les théories de pensées positives.

Exemple : *Demain, vous avez rendez-vous avec une personne avec qui vous communiquez depuis quelques jours sur Internet. Avant votre rencontre, vous y pensez forcément, et vous vous y préparez. De même, si vous avez rendez-vous pour un nouvel emploi, vous vous y préparez mentalement. Votre ami vous attend ce soir au restaurant pour parler de votre relation, idem, vous y pensez.*

Dans ce que nous pensons de la situation future, nous plaçons automatiquement un objectif ou une attente.

"Je voudrais que la personne que je rencontre demain me trouve sympa et cool". "J'espère que le recruteur comprendra à quel point je suis motivé et qu'il aura envie de m'engager". "Je ne veux pas qu'il me dise que notre relation est terminée"...

Nous n'allons pas contredire toutes les théories qui insistent sur l'importance de se fixer un objectif. Ce que nous allons mettre en évidence, c'est la manière de fixer cet objectif.

---

<sup>12</sup> Ce n'est bien sûr pas la seule et unique solution, il y a d'autres, mais voici celle qui vous y est proposée ici.

Votre objectif est-il construit sur une force centripète ou centrifuge ? Vous vous souvenez peut-être de vos cours de physique au lycée : en voici une application aux relations humaines.

Si, avant la rencontre ou avant de vivre une situation, vous définissez ce que vous voudriez que l'autre pense (qu'il me trouve sympa et cool, qu'il comprenne ma motivation, qu'il ne me dise pas que notre relation est finie), vous êtes dans une force centrifuge. Du latin *fugere*, fuir, et *centrum*, le centre. Cette force tend à vous éloigner de votre base.

Lorsque l'on parle d'une force centripète, on parle d'une force qui tend à rapprocher de son axe, "qui cherche à gagner". Quant aux relations, si la force centrifuge est celle qui vous éloigne de vous-même, la force centripète est celle qui vous permet d'atteindre l'objectif que vous fixez par rapport à vous-même. "Gagner" n'est pas à comprendre comme "gagner quelque chose par rapport à vous". Le gain dont nous parlons est celui qui nous fait progresser par rapport à nous-mêmes. Il n'est pas question de compétition mais d'évolution.

### *La force centrifuge m'éloigne de mon centre*

"Qu'est-ce que les autres vont penser de moi ?" C'est une force capable d'enlever toute l'énergie d'un individu, toute sa vitalité. Elle donne tout pouvoir à l'autre et vous déstabilise.

Dans cette logique de force, vous n'êtes pas centré sur vous-même. Vous êtes dans la force centrifuge quand vous demandez à l'autre de vous donner toute votre énergie, toute votre confiance en vous. Non seulement elle déstabilise, mais plus encore elle donne tout le pouvoir à l'autre.

Vous êtes "en attente" de l'autre, et vos forces sont dispersées. Cette énergie est celle du "rôle" que l'on pense devoir jouer pour atteindre l'objectif et qui, alors, est un objectif sur l'autre.

Si deux personnes établissent une communication centrifuge, où peut être la plate-forme commune ? Elles cherchent toutes deux à recevoir

## Quand les nœuds s'en mêlent...

de l'approbation ou de la reconnaissance de l'autre et induisent un dialogue de sourds.

### *La force centripète me rapproche de mon centre*

"Qu'est-ce que j'ai envie de donner, d'apporter, de faire...?  
Qu'est-ce que j'ai envie de savoir ?"

C'est la force qui centre l'individu sur lui-même et le met au centre de la gestion de son potentiel.

Qu'est-ce que j'ai envie de savoir par rapport à ma rencontre avec cette personne ? J'ai envie de voir si je suis bien avec elle, si j'ai envie de la revoir, si j'ai envie de la connaître mieux...

À l'inverse de la force centrifuge, elle concentre l'énergie vers l'objectif que l'on s'est fixé pour soi. Il en découle plus de naturel, car vous ne vous sentirez plus dans l'obligation de donner une certaine image à votre rendez-vous précis. Je dois donc paraître sympa pour qu'il me trouve sympa. C'est un rôle et les rôles fatiguent.

En vous plaçant dans la force centripète, il en découlera aussi, paradoxalement, plus d'écoute de soi et de l'autre. Si mon objectif est de sentir si je me sens bien, je m'éveille à m'écouter et à laisser de la place à l'autre.



#### *Exercice d'étirement*

Antidotez-vous !

Passez au peigne fin votre prochaine relation nouée.

Décrivez en quelques mots quelle sera cette rencontre.

Bien centré sur vous, définissez ce que voulez-vous, vous, savoir, dire, comprendre ou faire.

Pour atteindre le résultat souhaité, à quoi devrez-vous être attentif ?

Comment pouvez-vous faire concrètement ?



#### *Exercice de musculation*

Amusez-vous avec vous-même !

Passez une journée complète que vous choisirez à l'avance avec comme objectif "Je ne veux être reconnu par personne". Comme

les cures de Thalasso détendent le corps, cette technique est idéale pour détendre l'esprit et améliorer les relations. Observez ce qui se passe.

## 2. Nœud de capucin<sup>13</sup>, nœud de culpabilité



*Exercice d'assouplissement*

Relisez la description que vous avez faite dans le nœud de reconnaissance.

Qui est responsable dans cette histoire ?

Et de quoi est-il coupable ?

### Comment se flageller avec le nœud de capucin ?

Mettons sous la loupe le processus par lequel nous sabotons notre confiance personnelle. La culpabilité cristallise le nœud et emballe les rancœurs provoquées par l'incompréhension. Rien ne peut être compris lorsque les “serreurs de nœuds” éludent leur responsabilité.

#### 1. Vous êtes responsable mais pas coupable !

*Le nœud est le signal de quelque chose qui vous fait mal.  
À rejeter la faute sur l'autre, on passe à côté de soi.*

La grande coupable de la destruction en masse de votre confiance en vous, c'est la confusion entre la culpabilité et la responsabilité. La culpabilité est affaire de faute, de jugement. Laissons cela aux tribunaux !

La responsabilisation par contre est affaire de tous, car c'est bien là le moteur des relations humaines. Responsabilité vient du latin *respondere* : qui est porteur des réponses. La question est donc de pouvoir identifier

---

<sup>13</sup> C'est le nœud qui orne la ceinture en cordon que les moines utilisaient autrefois pour se flageller.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

quelle est notre part dans le nouage de la relation, de se poser les bonnes questions pour trouver les bonnes réponses et donc les solutions.

C'est la raison pour laquelle le chapitre IV, "Comment mettre les nœuds à plat", sera consacré à développer un nouveau regard sur les relations. Comment prendre place dans votre histoire ? Le regard que vous posez sur vos alliances peut en soi déjà constituer un bon moyen de ne jamais dénouer le nœud. Nous allons voir dans ce chapitre qu'un nœud relationnel prend toujours ses racines dans un nœud avec nous-mêmes.

Si, à certains moments, vous donnez plus d'importance à la relation qu'à vous-même, vous vous surprendrez à déraper dans des comportements incontrôlés. C'est là que vous commencez à vous perdre. Vous pourrez apprendre à comprendre vos nœuds et à en faire vos alliés pour mieux les délayer.

Vous vous perdez parfois à chercher celui qui est la cause des difficultés. Comme si cela allait tout arranger et constituait l'antidote au problème. Quand la relation se noue, c'est le lien qui est noué. L'un et l'autre viennent frapper dans le nœud de l'autre, et chacun reste dans son scénario. Quand vous cherchez absolument celui "à cause de qui tout arrive", vous passez à côté de l'essentiel.

Gérard est resté attaché à une femme pendant seize mois. Seize mois où elle n'a eu de cesse de le culpabiliser quant à leur difficulté de communication. Ah ! mais ils s'aimaient. Elle le lui disait d'ailleurs chaque fois qu'il prenait ses distances. Cette femme l'a tellement réduit à néant et culpabilisé qu'il n'avait d'autre option que de rester là où il était. Plus il acceptait ses humiliations, plus elle continuait son manège. Plus elle continuait son manège, plus elle se culpabilisait d'être odieuse et reprenait de plus belle.

Qui est en faute dans cette communication sado-masochiste ? Pour chacun, c'est l'autre bien sûr. Mais en réalité, c'est la qualité de l'interaction qui est en cause. Et chacun a, clairement, sa part de responsabilité.

Dans votre vie, vous êtes à 100% responsable de ce que vous faites, de ce que vous dites et de ce que vous pensez. Nous sommes certainement

bien d'accord avec cette phrase. C'est l'application qui reste difficile. Personne n'a la capacité d'agir pour vous, de penser dans votre tête, de parler par votre bouche. Physiquement, c'est impossible !

*"Il voulait à tout prix que l'on vive ensemble". Mais n'est-ce pas vous qui avez accepté ?*

*"Elle m'a mis en tête de me battre pour cette promotion". Qui dans les faits s'est battu pour l'obtenir ? Vous ou elle ?*

*"Il m'a larguée quatre fois comme une vulgaire serpillière". Mais n'avez-vous pas accepté de le reprendre quatre fois ? Quel sens est-ce que cela a dans votre histoire ?*

### Étape 1 du nœud de capucin :

Cherchez un coupable là où il y a deux personnes responsables. Cela serrera avec certitude le cordon du sac de la rancœur et de l'incompréhension et ne vous fera pas avancer d'un pouce.

## 2. Vouloir changer l'autre, c'est vouloir prendre du pouvoir sur lui

*Avant de dire que l'autre ne peut pas changer, observons notre propre difficulté à nous changer nous-mêmes.*

Face à un nœud, un de nos premiers réflexes est d'en incomber toute la faute à l'autre et de nous poser en "victime". Victime ? Vous trouvez ce mot trop fort ? À partir du moment où vous donnez le pouvoir à l'autre, il n'est pas trop fort. L'autre devient celui qui dicte, impose, décide. Vous devenez soumis à ce qu'il dicte, impose, décide.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

La recherche du coupable vous fait osciller du "c'est la faute de l'autre" au "je suis entièrement responsable" et, donc, du "non, je ne le rappelle pas" au "je dois me faire pardonner ou m'excuser".

Accepter d'entrer dans une dynamique de culpabilisation, c'est non seulement vivre sa vie par rétroviseur interposé, où le passé prend toute la place, mais c'est aussi se bloquer dans le présent, à cause d'un événement passé. Et ce blocage va de la légère insatisfaction à la dépression. La culpabilité vous met la pression !

Vivre sa vie par rétroviseur interposé, c'est regarder en arrière avec une certaine forme de "complaisance" sur le passé.

Gérard est entré dans les pièges de la culpabilisation tissés par son amie. À plusieurs reprises, il a essayé de changer pour que son amie change aussi. Il n'a pas changé parce qu'il en ressentait le besoin, mais pour se "conformer". Se conformer, c'est perdre la communication avec soi-même pour obtenir quelque chose de l'autre. Cela s'appelle tout simplement de la "prise de pouvoir". Eh oui !

Gérard a passé sous silence ce qu'il pensait vraiment pour éviter une rupture. Il a fait un régime pour ne pas faire honte à sa femme. Il a renoncé à sa partie de cartes entre amis pour montrer sa disponibilité. Il n'a pas respecté ses besoins de solitude pour qu'elle ne se sente pas abandonnée. Et tout cela était bien vain.

Elle le culpabilisait pour qu'il change. Il changeait sans être convaincu par le changement. Finalement ses changements le mettaient dans la frustration et dans le secret espoir qu'elle change aussi.

Gérard adoptait une attitude de changement "toute chose restant égale". Une énergie dépensée à faire semblant de changer, parce que la culpabilité le tenaillait.

### **Distinguez ce que l'autre est et la manière dont il se comporte**

En définitive, ni l'un ni l'autre ne changeait, attendant de l'autre qu'il change. Mais où est l'amour dans tout cela ?

L'amour commence par l'amour de soi. Il commence par le fait de s'aimer tel que l'on est. Si ce n'est pas le cas, il s'agit de changer pour soi-même d'abord. Cela permet d'aimer l'autre pour ce qu'il est.

Il y a une énorme différence entre ce que l'autre est et la manière dont il se comporte vis-à-vis de vous. Vous ne changerez pas l'autre.

Vous pouvez - tout au plus - lui demander d'ajuster son comportement pour que la relation soit plus fluide.

S'il vous a séduite gris et chauve, pourquoi lui demander de se faire des implants et de se teindre en blond ? Si cela vous gêne de vous afficher avec quelqu'un de grisonnant et chauve, ce n'est pas lui qui a un problème mais VOUS. Ce n'est donc pas à lui de changer. C'est par contre à vous de changer votre point de vue sur la relation, ou de choisir d'épouser une gravure de mode sur papier glacé.

Il en va de même pour la personnalité de votre conjoint, enfant, patron, collègue. Si elle est ordonnée, par exemple. Cela fait partie d'elle. Si vous l'aimez, c'est avec ce trait de caractère. Par contre, cela peut avoir une répercussion sur vous. Elle vous suit à la trace et range dans des endroits imprévisibles tous les objets que vous laissez n'importe où. Alors là, soit. Ce trait de comportement a une incidence directe et vous cause un inconfort. C'est un sujet qui devra être traité.

Sans remettre la personne en cause, vous pouvez aborder le sujet en précisant qu'il s'agit uniquement des incidences du comportement sur vous.

**Étape 2 du nœud de capucin :**

**Reprochez à l'autre d'être ce qu'il est !  
Vous vous surprendrez à dérapier dans des  
comportements incontrôlés.**

Quand les nœuds s'en mêlent...

### 3. Quand l'histoire commence invariablement par l'autre

*Vous n'avez pas le pouvoir de changer l'autre. La seule personne que vous pouvez changer, c'est vous-même.*

Connaissez-vous l'histoire de Jules et d'Alberte ?

*Jules et Alberte vivent ensemble depuis 25 ans, et cela fait 25 ans qu'ils se disputent pratiquement tous les soirs. Ce n'est plus un secret pour personne.*

*Un jour, le voisin rencontre Jules au fond de leur potager respectif. Il demande à Jules : "Dis-moi Jules, cela fait 25 ans que je vous entends vous disputer tous les soirs, Alberte et toi. Tu peux m'expliquer ce qui se passe ?"*

*Jules : "Oh, tu sais, ce n'est pas compliqué ! Tu connais Alberte ! Dès que je suis de retour à la maison, elle me poursuit pour que je raconte ma journée, et comme je ne réponds pas elle commence à exiger de moi toute une série de choses, à vouloir que je fasse ceci ou cela... Et moi, quand je rentre du travail, j'ai envie qu'on me laisse tranquille, mais Alberte, elle ne peut pas comprendre ça. Je m'installe devant la télé, et je m'endors. Alors elle crie de plus belle pour que je vide les poubelles, que je remplace une ampoule, que je parle avec elle... Elle est épuisante !"*

*Quelques jours plus tard, le voisin rencontre Alberte, au salon-lavoir du village. Il lui demande : "Dis-moi Alberte, cela fait 25 ans que je vous entends vous disputer tous les soirs, Jules et toi. Tu peux m'expliquer ce qui se passe ?"*

*Alberte : "Oh, tu sais, ce n'est pas compliqué ! Tu connais Jules ! Un fainéant, c't'homme-là. Il ne fait rien dans la maison, et si je ne suis pas derrière lui, il reste accroché à son canapé, et regarde la télé depuis son*

*retour du travail jusqu'au moment où il va se coucher. Heureusement qu'il a rencontré une femme comme moi, sinon il n'aurait rien réussi dans la vie. Il a besoin d'être houspillé et d'être bousculé. Il est épuisant à la fin !”*

Eh oui ! Comme elle a des choses à nous dire, cette histoire... Mais qui a raison ? Qui est le coupable de cette situation de couple qui peut durer ainsi jusqu'à leur mort ?

C'est une mauvaise question car nous ne trouverons jamais la réponse. C'est la vieille histoire de l'œuf et de la poule. Pourtant, il y a deux éléments que nous pouvons retirer de ce récit :

- ⊗ Le premier élément est que *tous les deux commencent l'histoire à partir de l'autre*. Jules commence l'histoire à Alberte (“Oh, tu sais, ce n'est pas compliqué ! Tu connais Alberte !”), et Alberte commence à Jules (“Oh, ce n'est pas compliqué ! Tu connais Jules !”). C'est comme si toute l'histoire était écrite par l'autre. Chacun ne pense qu'à réagir à ce qu'il trouve peu “confortable” dans la manière dont l'autre se comporte. Ils laissent chacun le pouvoir à l'autre et se posent en “victime” du comportement de l'autre. Mais le corollaire de cela est que si nous sommes la victime, c'est bien que l'autre est le “persécuteur” : il faut donc qu'il change ! Il est là, le dérapage : si je me pose en victime, je ne dois plus me préoccuper de changer.
- ⊗ Le second élément est le fait qu'ils ont tous les deux défini le coupable : l'autre, bien sûr ! Cette manière de présenter l'histoire ne peut que les figer dans leurs comportements réactifs. Des détails qui peuvent cristalliser une relation se reconnaissent dans des phrases comme : “il ne fait jamais rien”, ou : “elle n'est jamais contente”. Ces détails sont la pointe visible d'un iceberg dont la partie invisible cache un besoin de reconnaissance. La désignation du coupable empêche les protagonistes de prendre leurs “responsabilités”.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

On dit que dans un conflit ou une tension, chaque partie a pour moitié raison. Et c'est bien vrai ! En n'observant la relation que par le prisme de la responsabilité, nous ne voyons plus sa magie. La recherche de la responsabilité ne vise pas à identifier les fautifs, mais bien le processus par lequel l'alchimie arrive à une impasse. "Qu'est-ce que j'ai mis en place pour arriver à cette issue ?"

Dans l'histoire de Jules et d'Alberte, les choses seraient tout à fait différentes s'ils avaient répondu ceci :

- ⊗ Jules : "Au fond quand je rentre du boulot, je ne prête pas beaucoup d'attention à Alberte, je file dans mon fauteuil. Alberte est seule toute la journée, et elle parle à très peu de personnes pendant que je suis au travail. Elle a sans doute besoin que je lui montre un peu d'intérêt."
- ⊗ Alberte : "Au fond, je suis toujours derrière Jules. Quand il rentre du travail, je commence à le houspiller dès qu'il a mis un pied à la maison. J'aime bien quand il me raconte sa journée, mais il est parti très tôt le matin et il a bossé toute la journée. Il a sans doute besoin que je le laisse un peu en paix."

Dès que l'on commence l'histoire par soi, les solutions apparaissent d'elles-mêmes. Et le besoin de reconnaissance, non satisfait chez l'autre, apparaît aisément.

Lorsque la dynamique n'est pas satisfaisante, rien n'indique qu'il faille se quitter. Bien au contraire, c'est le moment d'aller dans le rapprochement, la communication et, oserions-nous dire, l'intimité réelle.

Comprendre quel est notre besoin de reconnaissance non respecté et comment l'exprimer pour qu'il soit entendu. Comprendre pourquoi il vous est difficile d'appréhender le besoin de reconnaissance de l'autre et pourquoi il vous est difficile de le respecter.

*Qu'est-ce qui est en jeu ?*

*Qui êtes-vous dans cette relation ?*

*Qui voulez-vous être dans cette relation ?*

*Qu'avez-vous envie pour cette relation ?*



### *Exercice d'étirement*

Quand l'histoire commence invariablement par l'autre.

Reprenez l'histoire telle que vous l'avez décrite dans l'exercice 2, page 34.

Analysez votre réponse, en toute humilité.

Est-ce qu'elle commence par l'autre ? “Il fait, il dit, il me montre que”, “Il regarde les autres femmes”, “Mon boss ne me dit jamais qu'il est content de moi”, “Elle rentre tard et s'occupe directement des enfants, sans me prêter la moindre attention”...

Bien sûr, si vous racontez l'histoire comme si elle reposait uniquement sur l'autre, vous endossez le rôle de la victime

Vous êtes peut-être en train de vous dire : “C'est bien beau, mais on voit bien que vous ne le connaissez pas”, “Elle, c'est un cas à part”, “Cela ne s'applique pas dans mon cas, d'ailleurs tout le monde le dit”...

Stop ! Vous confirmez votre rôle de victime dans ces propos. Vous confirmez que de lui, ou d'elle, dépend toute la situation. Par contre, voyez maintenant comment faire la différence entre ce que la personne est et ce qu'elle fait, et ce qui a une incidence sur vous et crée un inconfort.

Rappelons-nous bien ceci : “Nous n'avons pas le pouvoir de changer les autres. La seule personne que nous pouvons changer, c'est nous-mêmes”.



### *Musclons-nous*

Réécrivez l'histoire en vous remettant au centre et en la démarrant par votre propre réaction.

Sachez que c'est un fameux nettoyage que d'apprendre à lire une situation avec de nouvelles lunettes. Il faut un temps d'adaptation. Cela vous apprend seulement votre responsabilité dans la manière d'appréhender une situation difficile.

Quand les nœuds s'en mêlent...

### Étape 3 du nœud de capucin :

Identifiez surtout bien que c'est l'autre qui est coupable. Cela garantira à la relation de stagner. Et vous pourrez être certain que, de cette manière, vous non plus vous n'évoluerez pas.

#### 4. Comment mettre un peu de douceur dans un monde de flagellations ?

*Quand vous changerez un petit bout de vous-même, vous serez parfois surpris de constater que l'autre aussi change. Et que toute la relation s'en trouve modifiée et dynamisée.*

L'antidote semble évident : pour ne pas tomber dans la culpabilité, prenons nos responsabilités.

Bien entendu, il y a une limite que nous explorerons dans les chapitre 5, "Quand il est temps de trancher", et dans le chapitre 6, "Quand le temps est au démêlage". Vous aurez beau prendre toutes vos responsabilités, vous n'êtes pas seul dans cette relation. Prendre ses responsabilités peut signifier communiquer différemment dans une situation précise, mais cela peut aussi signifier sortir de la relation.



*S'assouplir et s'étirer*

Quelle que soit l'hypothèse, certaines questions vous aident à savoir où se trouve votre responsabilité. L'antidote, c'est d'abord réfléchir à la situation, et ensuite agir. Deux logiques vont aider à cette prise de responsabilité. D'une part la logique "rétrovisueur" qui permet de faire le point objectivement sur votre nœud. Ce sont les questions 1 à 4. Les questions suivantes répondent à une deuxième logique, orientée vers l'action.

1. Décrivez la situation par des faits, des paroles dites, des actes, mais en aucune façon des "je pense que" ou "j'ai l'impression que". "Elle ne me respecte pas" n'exprime que votre perception des choses, ce n'est peut-être pas la vérité. Par contre, "Je ne me sens pas respecté quand elle me houspille" est déjà plus objectif. Vous ferez encore un pas dans l'objectivité quand vous direz : "Quand je rentre, je suis fatigué et j'ai besoin de décompresser. Quand Alberte ne me dit pas bonjour, ne me demande pas si ma journée s'est bien passée et commence immédiatement à exiger que je fasse certains travaux dans la maison, je ne me sens pas respecté".
2. Dissociez la personne avec laquelle vous êtes noué de ses actes ou de ses paroles.
3. Commencez l'histoire par vous ("J'ai claqué la porte quand il m'a dit cela").
4. Quel était votre objectif ? Était-il finalement un peu centrifuge ("Je veux qu'il me respecte ou je veux qu'il sache que je suis sensible à ce genre de mots") ?
5. Qu'avez-vous fait ou dit pour vous éloigner de cet objectif ?
6. Et maintenant, quel est votre objectif ?
7. Qu'est-ce que vous pouvez concrètement faire pour l'atteindre ? Reportez-vous au chapitre "Quand le temps est au démêlage".
8. Comment le ferez-vous ?
9. Quand commencez-vous ?

Prendre ses responsabilités, c'est poser les actes nécessaires pour soi !

Passer à l'action pour les questions 7 et 8 n'est pas automatique. La résistance est forte, bien entendu : "Pourquoi est-ce encore à moi à faire le premier pas ?", "Pourquoi est-ce à moi de mettre de l'eau dans mon vin ?"

Si vous vous posez ces questions, c'est que vous n'êtes pas encore centré sur vous, mais dans une sorte de rapport de forces. LA question finalement

Quand les nœuds s'en mêlent...

n'est-elle pas "Qu'est-ce que je veux ?", suivie par "Qu'est-ce que je fais pour augmenter mes chances de l'obtenir ?"

### **Amusez-vous un peu !**

Tous les petits nœuds qui vont survenir cette semaine, amusez-vous à les traiter différemment.

### **3. Le nœud de sac<sup>14</sup>, sac de nœuds d'émotions**

*Aucune récompense éternelle ne viendra nous pardonner d'avoir gâché l'aube."* - Jim Morrison

#### **Comment remplir son sac le plus lourdement possible ?**

*Malgré toutes ses bonnes résolutions, Martine ne peut s'empêcher d'entrer dans une colère effroyable lorsqu'on l'accuse injustement d'un fait qu'elle n'a pas commis. Elle sait qu'il lui est possible de prouver sa bonne foi, mais cette solution ne parvient pas à la calmer; elle ne l'envisage même pas.*

*Jean a beau se raisonner. Dès qu'une femme dont il est amoureux s'investit un peu trop dans des projets personnels et mène sa vie de façon autonome, il se sent pris d'une panique d'abandon. Il tourne en rond dans son appartement, ressasse des idées noires, l'anxiété se lit sur son visage, il ne sait plus où il en est, ses idées s'entrechoquent. Il ne peut plus raisonner. Il est sous l'emprise de ses émotions. Rien ne pourra le calmer, pas même les propos rassurants de son amie.*

*L'enthousiasme d'Henry diminue quand il ne se sent pas reconnu par son supérieur, sa femme ou ses enfants.*

Martine, Jean, Henry, c'est nous, c'est vous. Notre histoire nous a fait vivre un ensemble de situations, heureuses ou non, stockées dans le

---

<sup>14</sup> Le nœud de sac est un nœud qui permet de fermer un sac et de le transporter sur l'épaule.

réservoir de notre mémoire. Nous réagissons à certaines situations de manière complexe, quasi-réflexe, sans toujours prendre conscience de ce qui se passe réellement. Une réaction émotive qui peut en même temps se lire sur le cœur, le corps et le mental quand nos émotions entrent en jeu.

Cela dit, notre vie relationnelle serait bien triste sans la vie de nos émotions. Comme le rappelle Daniel Golleman<sup>15</sup>, en citant Érasme :

“Jupiter qui ne voulait pas que votre vie fût triste et langoureuse, vous a donné plus de passion que de raison. (...) Il a emprisonné la raison dans un petit coin de la tête, et livré le reste du corps aux secousses de la passion”.

Sans émotion, nos relations seraient bien moins enrichissantes et tonifiantes. Imaginons seulement que nous devenions insensibles et indifférents aux autres. Que ces relations ne suscitent rien en nous.

Quel ennui !

Imaginons qu'aucune musique ne nous fasse vibrer, ni ne nous donne envie de danser, qu'aucun livre ne nous donne envie d'en connaître le dénouement, qu'aucun film ne nous parle. Quel vide !

Et si une relation amoureuse ne nous donnait aucune émotion, par définition, ce ne serait plus une relation amoureuse.

Revenons à la source de ces émotions qui peuvent nous envahir, stimuler l'action ou la neutraliser. Notre vie est jalonnée d'un nombre impressionnant de souvenirs. D'ailleurs, tout est souvenir. Vous avez conduit votre fils à l'école ce matin ? Ce que vous avez ressenti en le voyant vous ignorer pour foncer vers ses amis, c'est déjà un souvenir. Le permis de conduire que vous avez passé hier et la mauvaise impression de ne pas avoir assez potassé votre code de la route, c'est déjà un souvenir.

---

<sup>15</sup> Golleman D. “L’intelligence émotionnelle”. Éditions Robert Lafont, Paris, Page 24

## Quand les nœuds s'en mêlent...

C'est grâce aux souvenirs et à ce qu'ils nous apprennent que nous pouvons fonctionner dans la vie. Nous savons que nous pouvons nous brûler si nous laissons notre main sur la flamme de la cuisinière, notre mère nous grondait assez quand nous en approchions. L'information s'est inscrite<sup>16</sup> quelque part en nous. Nous avons intégré un ensemble d'apprentissages qui sont de l'ordre du souvenir et qui font partie de notre quotidien.

**L'apprentissage relationnel se fait essentiellement par l'expérience et reste teinté de l'émotion qui y était liée.**

Ces formes d'apprentissage "vécus" ne sont pas "neutres". Prenez quelques minutes pour repenser au moment des devoirs lorsque vous rentriez de l'école. À l'idée de la manière dont les choses se passaient, vous ressentez une émotion. Parce que cette expérience a été inévitablement "connectée" à une émotion. Le moment des "devoirs" pour l'enfant est une expérience relationnelle particulière, car elle renferme la perception que nous nous sommes faite de nous, au travers de la perception que nos éducateurs semblaient avoir de nous. Si un enfant constate la fierté de sa mère quand il s'applique pour faire ses devoirs, c'est un moment de gratification. S'il la sent déjà crispée parce qu'elle est fatiguée en fin de journée, que cela l'ennuie, et qu'elle se fâche pour un rien, son émotion sera toute différente.

**Les situations qui renvoient à l'image de soi, à l'image de l'autre, à l'image qu'a l'autre de nous ou à la perception du monde relationnel, ces situations sont empreintes d'émotions.**

### **1. Votre sonar interne vous parle !**

Une émotion est quelque chose qui nous remue à l'intérieur, qui nous agite. Nous ne pouvons ni l'empêcher de vivre ni la faire naître consciemment. Ni l'oublier. Elle est là. L'expérience fondamentale

---

<sup>16</sup> Ce sont des fondements de base de thérapie telles que le EMDR, la kinésiologie, la bioénergie et d'autres encore.

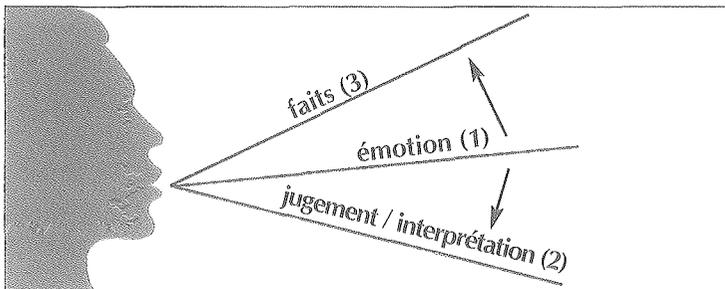
reste imprimée par l'émotion. "Quelque chose" se passe en nous et inscrit l'apprentissage dans notre corps. Ce "quelque chose" rendra l'expérience personnelle. Ainsi, deux personnes peuvent vivre exactement la même situation, et ne pas en garder le même souvenir. Dans des histoires de famille, deux frères se racontaient leurs souvenirs des jours de Noël. L'un des frères les décrivait comme des moments légers et intimes, l'autre, comme des moments de tension qu'il ne pensait qu'à fuir. Il s'agissait pourtant des mêmes moments.

Ce qui fait la différence, c'est que chacun de ces moments est connoté par une émotion, ce qui lui confère une tonalité particulière.

La douleur ou le plaisir alourdit ou allège le souvenir de l'évènement.

Ces émotions sont appelées à augmenter notre connaissance de nous-mêmes. De ce que nous pouvons accepter et de ce que nous ne pouvons plus accepter. En d'autres mots, elles nous donnent à lire notre propre mode d'emploi et la base de notre affirmation personnelle. Dans le domaine relationnel, nous sommes en permanence en train d'apprendre et nous continuons ce cheminement à vie... Si nous laissons nos émotions jouer leur rôle de garde-fou. Mais est-ce vraiment l'usage que nous en faisons ?

Nous n'avons rien à envier à l'intelligence des dauphins dotés d'un système de sonar qui leur permet de se guider dans l'océan. Notre système de sonar à nous s'appelle "émotion". L'émotion est notre baromètre interne.



## Quand les nœuds s'en mêlent...

Les situations ou relations qui requièrent une attention particulière nous mobilisent à partir d'une émotion (1) : quelque chose se passe à l'intérieur de nous. Je suis triste, parce que je n'ai pas été engagé(e) pour cet emploi. J'ai peur, parce que je n'arrive plus à communiquer avec elle (lui). Cette musique me donne de l'énergie. Je suis fière de la manière dont ma fille gère sa vie.

L'émotion agit comme un baromètre interne. Elle nous informe sur la situation dans laquelle nous sommes et sur l'état intérieur qu'elle provoque. La joie, la colère, la peur et la tristesse sont là pour nous faire prendre conscience que la situation est importante et appelle un petit temps d'arrêt. Notre organisme et notre mental sont à la recherche permanente de l'équilibre dans la satisfaction de nos besoins. Quand notre sonar interne se met à vibrer, il nous signale, le plus clairement du monde, si nous sommes satisfaits ou non. Si la situation présente brime le besoin fondamental ou y répond. "J'éprouve un profond sentiment d'angoisse mêlé à de la tristesse quand mon ami me parle de cette manière".

Rassurez-vous, ce baromètre fonctionne en permanence, ne tombe jamais en panne et ne vous lâche jamais. Même et surtout dans les situations les plus critiques, ce baromètre est là pour vous éclairer sur ce que vous vivez. C'est la partie la plus importante de notre système de guidage interne.

### Étape 1 du nœud de sac :

*Votre émotion est une alliée : ne l'écoutez pas, elle pourrait être de bon conseil. Elle pourrait vous donner des informations importantes sur ce qui est bon pour vous.*



#### *Un exercice d'assouplissement*

Relisez la situation que vous avez décrite au début du chapitre sur le nœud de reconnaissance. Quand vous lisez cette situation, que ressentez-vous ?

## 2. Apprenez à maîtriser le langage de vos émotions

“Lire” les réactions émotives des autres est parfois plus aisé que de lire nos propres émotions.

Vous pouvez voir que vos propos ont un impact sur votre interlocuteur et que cela ne lui convient pas. À ce moment, vous pouvez clairement lire le message de l'émotion. Mais lorsqu'il s'agit de votre propre inquiétude, vous l'entendez plutôt comme une faiblesse au-dessus de laquelle il faut passer.

Or vos émotions vous parlent aussi de vous. Elles vous envoient des messages spécifiques dont le contenu vous apprend quelque chose sur vous.

Il n'existe pas de dictionnaire pour traduire les émotions et comprendre leur message. Il suffit d'être attentif et de se laisser aller à ressentir complètement l'émotion : elle vous parlera.

Vous pouvez ressentir des sentiments variés, mais ces sentiments sont le reflet de vos émotions. Il existe quatre grandes catégories d'émotions. Donnez-vous le droit de les ressentir sans honte ni culpabilité.

- † Quand la **peur** vous tenaille, elle vous signale un danger. Qu'en faire ? Soit vous devez vous protéger, soit vous devez rechercher des informations manquantes.
- † Quand la **colère** monte en vous, elle vous signale la présence d'un intrus ou vous prévient d'une tentative d'intrusion dans votre territoire ou de transgression de vos valeurs personnelles. Elle vous apprend que vous devez mettre une limite.
- † La **tristesse** qui s'insinue en vous vous permet de faire un deuil, de tourner une page ou un moment de votre relation. Elle vous indique que vous devez clore une relation, un pan de relation ou une situation.
- † La **joie** - enfin une émotion à connotation positive, direz-vous - est un moteur dans votre envie de vivre ou d'évoluer, de faire des projets ou de repartir sur une nouvelle phase de vie.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

En réalité, ces quatre émotions ont un rôle positif à jouer dans votre progression et dans votre connaissance de vous-même. Le tout est de laisser filtrer leur message pour poser les actions adéquates. Non seulement elles vous apprennent que la situation a besoin d'être ajustée mais, en même temps, elles vous indiquent la marche à suivre.

Cela veut dire aussi que repousser l'émotion comme étant un mal ne la fera pas disparaître pour autant. Par contre, ce qui est sûr, c'est que le message ne pourra vous parler clairement si vous luttez contre l'émotion. Vous vous sentirez dans le brouillard si vous refusez vos émotions. Vous pourriez, alors, induire un comportement de compensation qui sonnera faux et qui reflétera votre déséquilibre du moment.

"Je me sens mal parce que mon ami me parle d'une manière déplaisante. Je suis en colère, mais je ne me considère pas le droit d'être en colère. Le pauvre a déjà tellement de problèmes à son boulot. Mais je suis en colère et blessée parce que j'ai besoin d'être respectée par les gens qui disent m'aimer. Je pense que pour l'instant, il a sans doute de bonnes raisons d'être fâché et comme c'est mon ami et que je l'aime, je lui pardonne de me maltraiter. Je vais donc redoubler d'attention et me mettre à l'écoute de son problème."

La pente savonneuse s'amorce. Il ne me respecte pas, mais je ne me respecte pas non plus. Comment peut-il me respecter si je l'autorise ainsi à me marcher dessus ?



### *Exercice d'assouplissement*

Pensez à la situation que vous avez décrite au début du chapitre sur le nœud de reconnaissance. Voici une liste des différentes expressions de ces quatre émotions<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Ce tableau est tiré de "Développer le meilleur de soi-même" l'ouvrage de Olivier Nunge et Simonne Mortera, aux Éditions Jouvence.

Cochez-y les qualificatifs qui vous font penser à cette situation.

Anxieux	Fâché	Apathique	Affectueux
Timoré	Contrarié	Honteux	Agréable
Modeste	Amer	Abattu	Confortable
Désorienté	Énervé	Ennuyé	Enthousiaste
Confus	Envieux	Vaincu	Exubérant
Craintif	Furieux	Déprimé	En harmonie
Fourbe	Renfrogné	Désespéré	Chanceux
Défensif	Hostile	Détaché	Libre
Émotif	Affamé	Découragé	En communication
Faible	Hystérique	Dégoûté	Amical
Effrayé	Jaloux	Embarrassé	En forme
Coupable	Mesquin	Vide	Bon
Harcelé	Insatisfait	Humilié	Reconnaissant
Démuni	Sous pression	Blessé	Heureux

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Humble	Qui proteste	Inadéquat	Amoureux
Inhibé	Provoqué	Isolé	Gai
Agité	Rancunier	Léthargique	Plein d'espoir
Perdu	Révolté	Malheureux	Ravi
Nerveux	Choqué	Négligé	Intense
Paniqué	Suffisant	Nostalgique	Allègre
Pessimiste	Excité	Rejeté	Joyeux
Chancelant	Sauvage	Triste	Aimé
Plein d'appréhension	Mécontent	Sot	Merveilleux
Tendu	Trompé	Affligé	Tendre
Angoissé	Trahi	Désolé	En sympathie
Timide	Détesté	Fatigué	Optimiste
Incertain	Frustré	Laid	Passionné
Coincé	Dur	Blessé	Décontracté
Troublé	Critique	Inintéressant	Satisfait
Dévalorisé	Agacé	Mal à l'aise	Chaleureux
<b>Total pour la peur</b>	<b>Total pour la colère</b>	<b>Total pour la tristesse</b>	<b>Total pour la joie</b>

Inscrivez le total pour chacune des émotions et vous verrez laquelle domine.

Qu'est-ce que vous vous dites quand vous observez ce tableau ?  
Peut-être êtes-vous étonné de l'importance de certains sentiments ?

### Étape 2 du nœud de sac :

Ne tenez pas compte des messages véhiculés par vos émotions, ils pourraient vous mettre sur la voie d'une meilleure connaissance de vous... Cela serait dommage, non ?

### 3. Quand la casserole à pression est sous pression !

Lorsque l'émotion pointe à l'horizon, comment l'utiliser à bon escient ? Nous avons tellement l'habitude de ne pas écouter nos émotions. On nous disait : "Un homme ne pleure pas", "Ne montre pas tes faiblesses" - sous-entendu tes émotions, ou "tu es vilaine quand tu es en colère".

Vous êtes angoissé parce que vous devez parler à votre femme d'un sujet qui risque de la fâcher. Mais vos sentiments ne mentent pas ! Ils sont vrais. Ne pas les écouter, c'est s'abandonner.

Cela semble banal, mais cet abandon de soi a des conséquences désastreuses non seulement sur votre relation, bien entendu, mais aussi sur la relation que vous entretenez avec vous-même.

Le message de la colère, quand votre ami vous parle agressivement parce qu'il a des problèmes au boulot, vous dit quelque chose. Votre colère vous dit que malgré sa situation, votre ami ne doit pas pour autant oublier de vous respecter. Le message dit aussi la difficulté de lui faire entendre cela dans l'état d'énervement où il se trouve. Le message dit aussi que vous souhaitez pouvoir passer une bonne soirée avec lui et que cela s'annonce mal.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Si vous n'écoutez pas ce message, parce que vous estimez que votre colère est moins importante que son désarroi professionnel ou que vous ne savez pas comment le lui dire, vous mettez la casserole sous pression.

Cela semble bénin, mais en repoussant votre sentiment, vous nouez la relation. C'est une marche arrière, une aliénation de soi et le début des problèmes afférents. Les frustrations s'accumulent et les sentiments deviendront de plus en plus intenses. Vous serez plus sensible à certaines situations. À certains moments, vous pourrez les ressentir comme disproportionnées. Dans d'autres situations, si votre ami ou une autre personne vous manque de respect sans aucune raison apparente, votre émotion sera plus forte. Elle reflète alors, non seulement votre réaction à l'évènement particulier mais également à l'accumulation des frustrations dues à plusieurs autres situations du même genre. Votre réaction semble disproportionnée dans la situation présente, mais son intensité peut vous parler de l'ensemble des situations auxquelles vous avez refusé de réagir. Ce que vous faites maintenant est une réaction cumulée à toutes ces situations à la fois.

Quand une solution rationnelle n'est plus envisageable, c'est la solution émotionnelle qui prend la relève. C'est comme si vous aviez collectionné un ensemble de situations frustrantes. Votre collection resurgira au moment où "la petite goutte fait déborder le vase".

Inverser le processus est toujours possible, c'est même à recommander. Essayer d'enfouir ses émotions est inutile, elles s'exprimeront de toute façon d'une manière ou d'une autre.

Il est nécessaire d'écouter ses émotions. De marquer un temps d'arrêt quand vous ne vous sentez pas reconnu. Il faut du courage pour faire face à la question qu'on évite depuis un certain temps, mais c'est nécessaire.



## Assouplissement

Comment réagissez-vous aux émotions des autres ?

Concrètement, comment faites-vous lorsque votre interlocuteur a peur ?

Quand il est dans la colère ?

Quand vous le sentez triste ?

Et quand il est joyeux ?

Et quand il s'agit de vous ?

Comment réagissez-vous face à vos peurs ?

Face à vos colères ?

Face à votre tristesse ?

Face à votre joie ?

L'émotion	Comment réagissez-vous quand quelqu'un exprime cette émotion ?	Comment réagissez-vous quand il s'agit de votre émotion ?	Et si vous, vous appliquez la même réaction que celle que vous avez envers l'autre ?
Exemple : La colère	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ça me touche</li> <li>- J'essaie de comprendre</li> <li>- J'explique, je me justifie, je m'excuse</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'en veux d'être en colère</li> <li>- Je m'excuse d'avoir été en colère</li> <li>- J'en oublie la cause de ma colère</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...</li> <li>- Je ne m'en veux pas d'être colère</li> <li>- J'essaie de comprendre</li> <li>- Je me l'explique et je l'explique clairement à l'autre</li> <li>-</li> </ul>

## Quand les nœuds s'en mêlent...

À vous : La colère	-	-	-
La peur	-	-	-
La tristesse	-	-	-
La peur	-	-	-

Notez-vous une différence dans votre réaction quand il s'agit d'une de vos émotions et quand il s'agit des émotions des autres ?

Pourquoi cette différence ?

Et si vous vous appliquiez les mêmes réponses que celles que vous appliquez aux autres, que se passerait-il ?

### Étape 3 du nœud de sac :

Laissez vos émotions s'accumuler et vos réactions seront disproportionnées.

#### 4. Quand les émotions glissent sur le terrain du jugement<sup>18</sup>

Dans chaque famille, dans chaque système d'éducation, il y a des émotions autorisées et des émotions interdites. De plus, il existe encore une répartition réelle des émotions permises selon le sexe. La colère est interdite aux filles, la peur et la tristesse aux garçons. Et la joie, à qui est-t-elle autorisée ?

<sup>18</sup> Le jugement est l'élément (2) de notre schéma de la page 63

C'est une des raisons pour laquelle nous laissons peu de place à ce que nous ressentons. Dans certains cas, l'émotion est ressentie comme une faiblesse, un obstacle, une erreur. Si vous essayez de la contrôler, elle sortira de plus belle, vous bafouillerez, vous ne direz que la moitié du quart de ce que vous vouliez dire. Bref, vous n'obtiendrez que le résultat que vous vouliez éviter.

Si, par exemple, la colère vous est interdite, vous accumulez de la "pression colère" et, à chaque irritation ou agacement refoulé, vous remplissez votre marmite. Au moment où elle est pleine, vous avez droit à une "explosion colère"... Pas de chance pour celui qui a mis la pression finale, car il est confronté à une colère disproportionnée par rapport à l'incident.

À chaque fois qu'elle est retenue, l'émotion s'accumule et se transforme en jugement. Vous vous sentez coupable de votre sentiment ou même honteux de ressentir l'émotion interdite. Le jugement prend place et coupe automatiquement toute possibilité d'action. Et cela peut devenir : "Je suis triste car j'ai raté mon examen, je suis nul" ou "Mon ami me parle sur un ton désagréable parce que je ne suis pas aimable".

Ainsi se créent les croyances. Si vous laissez l'émotion vous envahir, vous descendez dans la zone des jugements ou des interprétations. Jugement sur l'autre ou jugement sur soi-même. Voilà comment on se colle une nouvelle étiquette.

La honte de ne pas réussir ses entretiens consolide le jugement sur soi. La déception de ne pas être respecté par son ami cédera le pas à la culpabilité. Quand l'émotion ne peut s'exprimer avec justesse, elle trouve une échappatoire dans le jugement. Mais c'est un terrain glissant qui conduit à se coller des étiquettes et, avec le temps, à se conformer à celles-ci.

Et voilà ! On y est ! À partir de là, plus possible de bouger, si ce n'est en continuant de dégringoler toujours un peu plus. Se juger, que ce soit négativement ("Je suis vraiment nul") ou positivement ("Je suis le meilleur") est un excellent casse-moral. Sur-place garanti. Un jugement

## Quand les nœuds s'en mêlent...

est généralisateur et n'apporte donc aucune solution précise. Vous êtes à ce point nul ? Parce que vous n'avez pas décroché ce poste, il n'y a donc plus rien à réussir dans votre vie ?

Vous dire "vraiment nul" vous fera sombrer dans l'inertie. Et il est fort probable que dans une situation identique, vous partirez avec encore moins de confiance en vous. Se dire "le meilleur" n'est pas porteur non plus, car vous n'identifiez pas, alors, vos qualités réelles.



### *Assouplissement*

Reprenez l'histoire telle que vous l'avez décrite dans l'exercice du début du chapitre sur le nœud de reconnaissance.

Donnez-vous la possibilité, par rapport à cette situation, de ressentir l'émotion que sous-tend cette histoire.

Si vous avez peur ? De quoi avez-vous peur et comment vous protéger ?

Si vous ressentez le grondement de la colère, quel est le dépassement de limites ou le déni de vos valeurs qui en est à l'origine ? Quelle limite vient d'être transgressée ? Comment faire respecter cette limite ?

Si la tristesse vous étreint, de quoi avez-vous à faire le deuil ?

Et si la joie est au rendez-vous, profitez-en bien !

Réécrivez votre texte en tenant compte des conseils énumérés dans ce chapitre. Et ensuite, pensez à la manière dont vous vous sentez maintenant. Nous allons encore faire un pas dans la responsabilité d'accepter ce que vous ressentez.

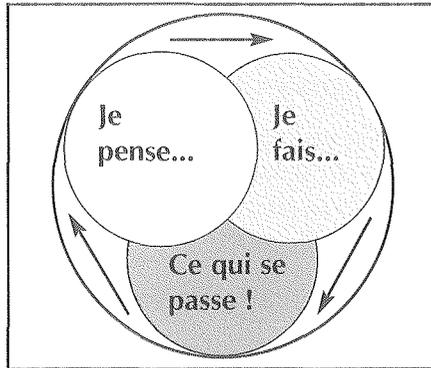
De la même manière, ne portez aucun jugement sur les agissements de l'autre, comme "Il fait ça pour me rendre jaloux", "Il ne me félicite pas parce qu'il ne s'intéresse pas aux autres". Limitez-vous à lire les faits et rien que les faits.

### Étape 4 du nœud de sac :

Transformez vos émotions en jugements : c'est le meilleur moyen de glisser dans une perte confiance en vous !

## 5. Comment ne pas s'enfermer dans ses émotions ?

La prédiction qui se réalise :



Un jeune homme tout fraîchement sorti de son graduat en marketing est à la recherche de son premier emploi. Il a entendu dire que pour trouver un poste dans sa branche, passer d'abord par une fonction commerciale est un atout. Il a un entretien de recrutement demain. Seulement voilà, il a peur de cet entretien (entrée dans la situation par l'émotion).

Il pense (la prédiction qui se réalise commence par les pensées) : "Je ne sais pas me vendre et si on me demande d'évoquer mon expérience, je n'en ai pas. Et si on me demande de faire un jeu de rôle en vente, on va voir que je ne suis pas très aguerri. De plus, je suis timide et quand on me demande combien je veux gagner, je ne peux pas répondre à cette question. Je rougis quand je dois parler de moi, etc."

Que fera-t-il à son entretien demain s'il continue à penser cela ? Fort probablement ses actes seront-ils conformes à ses pensées : il rougira, il ne valorisera pas son emploi d'étudiant dans un fast-food, il ne mettra pas en avant son expérience de président d'une organisation estudiantine, il dira que le salaire n'est pas important, etc.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Ce qui se passera : il recevra sans (presque aucun) doute une lettre de ce "futur-ex-employeur" exprimant que l'on n'a pu retenir sa candidature.

CQFD. Il renforce sa croyance et son émotion sera plus vive encore lors d'un deuxième entretien de recrutement.

Il n'est certainement pas indiqué de faire "comme si" ses émotions ne lui avaient pas parlé et d'ignorer ses pensées castratrices.

L'émotion vous appelle à être attentif à la situation. Ne la laissez pas descendre dans la zone du jugement, mais faites-la remonter dans la zone des faits. Reportez-vous au tableau du chapitre précédent, comptabilisez les sentiments et identifiez l'émotion qui est titillée.

Quel message vous fait passer cette émotion ?

1. Dans la situation qui vous pose problème, décrivez le plus objectivement possible la situation.
2. Fixez-vous un objectif par rapport à cette situation.
3. Ne vous posez plus la question de savoir si vous allez y arriver ou pas, demandez-vous comment vous allez y arriver.
4. Agissez dans ce sens et organisez ce qu'il faut pour rester centré sur votre objectif.

## 4. Nœud d'évadé<sup>19</sup>, nœud d'engagement

### Comment bien s'étouffer dans l'engagement ?

Aucune relation ne peut prendre du sens s'il n'y a pas d'engagement. L'engagement dont je parle ici n'est pas l'illusion de l'engagement : "Dis-moi que tu m'aimeras toujours"; "Promets-moi que nous, c'est pour la vie"<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> Le nœud d'évadé est un nœud qui se défait facilement et qui permet de récupérer la corde sans toucher au nœud et sans dérouler toute la corde.

<sup>20</sup> Steven Carter, avec la collaboration de Julia Sokol "La peur d'aimer" aux Editions de l'Homme.

Parallèlement, dans le monde du travail, un employé "engagé" ne doit pas entendre par là que l'entreprise a le devoir "éternel" et "inconditionnel" de lui garantir de l'emploi. L'emploi à vie date d'une époque révolue.

Engagement et éternité sont souvent confondus, mais contrairement aux idées reçues, ils ne font pas toujours bon ménage.

Ces formes d'engagement ne favorisent pas la croissance ni la vitalité d'une relation. C'est au contraire un bon moyen de scléroser un lien que de demander l'assurance d'un futur inchangé. Quel que soit le domaine de la vie, la sécurité est rarement au service de la croissance. Cette recherche d'assurance tend à contrôler l'évolution et l'avenir.

Un couple qui se réfugie dans la certitude que l'un et l'autre seront toujours là et qui ne se remet pas en cause, c'est un couple qui rejoindra un jour où l'autre les statistiques des divorces.

Dans le monde du travail, les promesses d'engagement ne sont plus synonymes d'engagement à vie. Certains vivent, avec douleur, les conséquences de ces promesses de stabilité d'autrefois - qui ont engendré l'immobilisme et la non-remise en question. Nous rencontrons des cadres qui sont depuis vingt ans dans la même entreprise ou institution. Ils n'ont pas été confrontés aux réalités du marché et se retrouvent dépassés. Soit l'entreprise les laisse gentiment dormir dans un coin jusqu'à leur retraite, soit, pire, ils sont licenciés. Pour certains, ce sera le début de la chute : la confrontation au nouveau marché d'emploi les place devant leurs limites.

L'engagement réel est d'un ordre différent. S'engager, c'est s'impliquer en révélant ses propres besoins, en faisant un pas authentique vers l'autre afin qu'il nous comprenne, en acceptant la remise en question et le changement. C'est aussi être à l'écoute de l'expression des besoins de l'autre.

Là où certains nœuds se forment par le mauvais usage de l'émotion, ils se forment ici par leur non-expression.

Dévoiler à l'autre nos besoins nous donne parfois le sentiment d'une grande vulnérabilité au jugement d'autrui, voire au rejet. Nous n'aimons pas cette sensation de fragilité.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Il est aisé de comprendre la difficulté de l'engagement authentique... Et pourtant, dans l'engagement, c'est bien de cela qu'il s'agit : s'engager à être soi, à dire vrai, à agir vrai. L'engagement permet l'évolution.

### **1. Zappez ! Zappez ! Vous perdrez toujours quelque chose**

*Peu échouent.*

*Beaucoup abandonnent.*

*Jean-Marc Richir,  
entrepreneur belge*

Ce n'est pas parce que nous sommes à l'heure des télécoms que les échanges interpersonnels sont plus souples. Nous recherchons la sincérité, nous voulons fuir le mensonge et nous en mesurons la difficulté.

Face à une difficulté, entre l'affronter et la fuir, que faites-vous dans la plupart des cas ? Vous pouvez vous dire que vous l'affrontez... Oui, mais comment ? L'affrontez-vous avec la volonté d'aller au fond des choses, quitte à souffrir ? Quand votre couple bat de l'aile, n'avez-vous pas tendance à vous dire "De toute façon, il n'était pas fait pour moi", "Oh, moi, les prises de tête, ça me fatigue". Communiquer à l'abri de sa cuirasse, ce n'est pas communiquer.

Les bonnes vieilles cuirasses interdisent d'elles-mêmes l'accès aux besoins propres et donc, a fortiori, à leur expression.

Êtes-vous prêt à entendre tout ce qu'il a à vous dire ? À accepter sa perception des choses ? À intégrer et à prendre en considération ce qu'il vient de dire ? Êtes-vous prêt à dire tout ce que vous avez sur le cœur ?

Zapper, c'est facile, et le zappage relationnel fait des carnages. Nombre de divorces douloureux et destructeurs en témoignent. Le mot "engagement" perd une partie de son sens réel. Et pourtant, l'élément clé d'une belle communication, d'une communication authentique, c'est l'engagement. Même pour bien rompre, il faut s'engager dans une vraie communication. Sans quoi c'est la fuite en avant... Courage, fuyons !

L'engagement<sup>21</sup> : un mot qui fait peur ? Dans l'absolu, tout le monde est prêt à dire qu'il s'engage dans sa vie et dans ses relations. Regardons-y de plus près, au travers du prisme de la franchise. Vous êtes-vous réellement engagé à vivre vos relations à fond ? Vous êtes-vous vraiment engagé à mettre en place ce qu'il faut pour que votre relation soit celle que vous souhaitez ? Il ne s'agit pas ici de dire que vous êtes prêt à faire ce qu'il faut, mais de le faire réellement ! Qui s'engage encore à fond dans une relation ? Homme et femme se toisent et s'observent en attendant que l'autre s'engage le premier. "Qu'il me montre qu'il s'engage et alors je m'engagerai"... Bien souvent, le premier qui s'engage est mort.

Il ne suffit pas de dire : "Je m'engage" pour s'être vraiment engagé, ou "Je veux vivre avec toi". Qu'en est-il en réalité ? Beaucoup de relations sont des engagements de façade. Les mots n'ont aucun poids s'ils ne s'inscrivent pas dans le quotidien. En toute honnêteté, avez-vous déjà signé un contrat, lu les conditions générales de ce contrat, paraphé toutes les pages, en vous disant que vous n'en suivrez peut-être pas toutes les conditions ? En pensant : "Oui, mais ça c'est du blabla, j'arriverai bien à m'en sortir" ? Lisez-vous à fond les conditions générales pour connaître exactement les contours de la collaboration ? N'avez-vous pas déjà accepté certaines conditions pour être engagé dans une société, en vous disant, "Oui, mais les horaires, on verra bien après", alors que les horaires sont une donnée fondamentale pour vous ? Vous êtes-vous déjà engagé à vivre une relation en sentant la peur vous envahir ? "Et si ce n'était pas la bonne ? Et si j'allais encore souffrir ? Et si j'y perdais ma personnalité ? Et si je n'étais pas à la hauteur ? Et si, un jour, dans 10 ans ou dans 15 ans, elle ou il me trompait ? Et si je m'attache trop ? Et si, et si..."

Comment s'engager quand le doute vous ronge ? Quand la peur de souffrir vous tenaille ?

Le doute est le pire ennemi des relations harmonieuses !

---

<sup>21</sup> La littérature sur la peur d'engagement lui donne aussi le nom du "syndrome de la corde au cou".

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Il se présente à chaque difficulté, c'est votre démon intérieur. Son jeu à lui, c'est de vous titiller pour que vous vous dépassiez dans l'engagement et que vous franchissiez un cap vers le bonheur. Le comprenez-vous ainsi ? Ne vous fournit-il pas plutôt l'occasion de vous en sortir sans trop de casse ?

**S'impliquer peut faire mal, mais à bien y regarder, ne pas s'impliquer fera mal de toute façon.**

### **Un moment pour vous !**

Pensez à une relation importante que vous vivez actuellement :

- ⊗ Quelle forme d'engagement attendez-vous de la part de l'autre ?
- ⊗ Prenez quelques minutes pour vous demander si vous vous êtes engagé, vous, envers cette personne? Concrètement qu'avez-vous fait ?

Ou bien vous-êtes vous engagé sans conviction ?

#### Étape 1 du nœud d'évadé :

Exigez un maximum de sécurité de l'autre plutôt que de communiquer avec engagement. Cela sclérosera avec certitude votre lien.

## **2. Et vous, vous engagez-vous envers vous-même ?**

Qu'il s'agisse de la manière dont vous vous impliquez du "bout des lèvres" avec l'autre, ou du fait que vous restez scotché à une relation destructrice, la première personne avec laquelle vous refusez de vous engager, c'est... **vous** !



*S'assouplir dans l'engagement.*

Quels sont les engagements que vous avez pris envers vous, et que vous ne tenez pas (ex : arrêter de fumer, faire un régime,

parler plus gentiment à vos enfants, faire du sport une fois par semaine, aller au marché le dimanche matin, etc.) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quelles sont les bonnes raisons que vous avez trouvées de ne pas le faire ?

- 1.
- 2.
- 3.

Une des sources des souffrances vient de ce que vous vous êtes "lâché" la main, de ce que vous avez perdu le fil de votre relation avec vous-même. Quelque chose ou quelqu'un d'extérieur à vous devient votre référence et un besoin indispensable pour vivre. Une sorte de "mât" auquel vous vous accrochez, parce que la tempête souffle en vous.

Regardez ! Vous cherchez une relation "durable, honnête, fidèle" ? Joli ! En gros, la majorité des gens (même et surtout ceux qui affirment haut et fort l'inverse) cherchent ce genre de relation. Une relation dans laquelle on peut se laisser aller comme dans un sofa.

Mais vous ? Vous engagez-vous à fond dans une relation ? Ou pensez-vous aux bonnes raisons de vous en sortir ? Vous engagez-vous, envers vous-même, à donner le meilleur à une relation qui est porteuse pour vous ?

Restez-vous attaché à une relation qui ne vous apporte aucune satisfaction ? C'est la même dynamique. Rester attaché à quelque chose qui n'est pas bon pour soi, c'est aussi se lâcher la main. C'est ne pas s'engager !

Dans les deux cas, il s'agit de l'engagement par rapport à vous-même : l'engagement de vous donner, à vous, le meilleur.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

La question qui vous rapproche de vous-même est : **"Êtes-vous engagé à 100% dans une relation durable, honnête et fidèle avec vous-même" ?** S'engager à 100% dans une relation durable, honnête, et fidèle par rapport à soi-même peut prendre les formes suivantes :

- ✦ Aller au bout des choses que vous entreprenez.
- ✦ Ne pas s'en remettre aux autres pour définir qui vous êtes, mais le chercher en vous.
- ✦ Bouger et agir pour la réalisation de vos projets, même si votre entourage ne vous soutient pas.
- ✦ Ne pas vous voiler la face sur vos erreurs et les reconnaître.
- ✦ Être juste dans l'évaluation des situations. Ne pas affirmer que vous avez "TOUT" fait pour que votre relation fonctionne bien, alors que vous savez au fond de vous-même que ce n'est pas tout à fait vrai.
- ✦ Évaluer si le chemin que vous prenez vous permet d'atteindre votre objectif.
- ✦ Mettre en mouvement même si vous ne vous sentez pas prêt à 100%. (rassurez-vous, on ne l'est jamais).
- ✦ Arrêter une relation inutilement douloureuse.
- ✦ Oser exprimer vos vrais sentiments, sans connaître nécessairement ceux de l'autre.
- ✦ Dire simplement les choses qui vous dérangent.
- ✦ Faire des compliments aux autres, et à vous aussi.
- ✦ Oser changer de cap quand cela s'avère utile.
- ✦ Prendre des décisions pour avancer vers votre réalisation.
- ✦ Assumer les conséquences des actes que vous posez.

La liste peut s'allonger indéfiniment, et nombreux sont les exemples qui dénombrent les petits moments d'engagement par rapport à soi.

Vous ne pouvez pas donner l'envie à quelqu'un de s'engager avec vous si, de votre côté, vous ne vous êtes pas engagé avec vous-même.

Un employeur ne s'engagera pas avec vous, s'il sent que vous n'êtes engagé qu'à moitié car vous ne croyez pas en vos compétences ou que vous avez peur de ne pas être à la hauteur.

De la même manière, une femme ne s'engagera pas avec vous alors qu'elle sent que vous pouvez vous "engager" avec la première venue, parce que vous ne vous respectez pas. Elle sentira vite votre besoin d'évaluer, toujours, votre pouvoir de séduction. Quelle place lui laissez-vous donc ?

Un homme ne s'engagera pas avec vous, si vous doutez en permanence de son amour.

*Véronique, après un divorce douloureux, disait rêver de reconstruire un couple et une famille. Elle ne trouvait plus d'hommes prêts à s'investir. De son côté, elle ne s'arrêtait pas aux hommes qui s'intéressaient à elle. Inconsciemment, elle pensait : "S'il s'intéresse à moi, c'est qu'il ne doit pas être intéressant", ou : "Il en veut à mon argent". Elle ne se sentait pas intéressante à ses propres yeux.*

**Nous projetons si joliment nos doutes sur l'autre.**

*Par contre, elle avait le chic pour dénicher les hommes prêts pour... une aventure avec ou sans plaisir immédiat. Les hommes les plus compliqués, et les Don Juan de la ville, elle les avait tous rencontrés (elle habitait une très grande ville). Et lorsqu'ils manifestaient l'envie "d'en rester là", son mécanisme de doute se mettait en marche. "Elle n'était pas intéressante, même eux ne voulaient pas d'elle", "Je ne suis pas aimable", "Décidément je ne sais pas rendre un homme heureux"...*

*Elle avait "raison" de s'en prendre à elle-même. Elle était la cause de son échec. Mais pas de cette manière.*

*Que lui renvoyaient ces hommes ?*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*Sans doute ne s'engageait-elle pas à s'offrir le bonheur de couple auquel elle aspirait.*

*Tant qu'elle ne "lisait" pas les messages de la vie, elle continuait à réagir de la même manière. Pourquoi donc les hommes qui s'intéressent à elle ne l'intéressent pas ? Pourquoi ne rencontre-t-elle que des hommes qui ne sont pas prêts à s'engager ? En faisant toujours "un peu plus de la même chose", Véronique passait à côté du bonheur.*

*Elle s'était lâché la main dans la recherche de son propre besoin et devenait donc dépendante de chacun... C'était à cet homme de faire son bonheur, puisqu'elle ne s'y appliquait pas pour elle-même.*

*Elle tombait inévitablement sur des hommes qui profitaient de cette faille de construction.*

Quand vous vous lâchez la main, les mécanismes de dépendance se mettent en marche, à travers la drogue, l'alcool, la dépendance affective, l'investissement professionnel excessif, le jeu.

Quoiqu'il en soit des hommes que Véronique rencontrait, ce n'est pas là notre propos. C'est vous qui êtes en train de lire ce livre, car vous voulez, sans doute, reprendre le gouvernail de votre vie, vous remettre au centre de vos relations.

Créez les ponts entre différentes situations. Ce sont ces ponts qui déterminent la personne relationnelle que vous êtes aujourd'hui. Définissez quelle personne vous voulez être.

Et devenez-la !

Rien ne peut entraver votre recherche et votre avance vers cet objectif. Engagez-vous !

Ne tombez pas dans le piège de dire : "Je vais faire lire ce livre à mon conjoint, mon patron, ma belle-mère, à mon ex-mari, pour qu'ils comprennent leurs erreurs".

Si vous lisez ce livre, c'est que vous cherchez une réponse pour vous. Lâchez l'idée que, grâce à ce livre, vous allez changer l'autre. Apprenez sur vous. Pourquoi voulez-vous vous engager à la place de

l'autre dans la manière dont il devrait s'engager dans la lecture de ce livre ?

### **Un moment pour vous !**

En reprenant l'exercice du chapitre “Et vous, est-ce que vous vous engagez par rapport à vous ?”

Vous doutiez de la personne qui ne s'est pas engagée avec vous parce que :

---

---

---

Maintenant, si vous acceptez l'idée que vous ne vous étiez peut-être pas vraiment engagé avec elle, qu'auriez-vous pu faire avec ce nouveau regard pour vous respecter ?

#### **Etape 2 du nœud d'évadé :**

**Ne tenez pas les engagements que vous faites par rapport à vous-même.  
Mais étonnez-vous que personne ne vous fasse confiance !**

### **3. L'autre est un miroir qui renvoie une partie de notre image<sup>22</sup>**

La souffrance d'une rupture laisse parfois peu de place à la remise en question. Mais quand la douleur s'estompe, le puzzle de la relation se reconstitue et laisse entrevoir sa propre responsabilité. Comprendre guérit des blessures et fortifie.

Certains prennent alors conscience de leur responsabilité tacite dans la rupture avant qu'elle n'ait été officialisée, entérinée par l'autre.

<sup>22</sup> Vous pouvez compléter ce chapitre par la lecture du chapitre “Les escales d'un voyage relationnel”, page 259.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Le fil était déjà rompu.

Rompre n'est pas plus aisé que de s'engager. Vous restez dans une relation qui ne vous convient pas parce que vous avez peur de l'après. Vous pouvez rester dans un emploi dans lequel vous n'êtes pas heureux, par peur de ne pas trouver mieux ailleurs. Ou de ne pas trouver tout court. "Avec cette conjoncture, on peut déjà être bien content d'avoir un emploi, on ne peut pas être trop difficile". Vous restez dans un couple insatisfaisant "pour les enfants".

Si vous ne vous sentez plus à votre place dans un emploi, dans une relation amoureuse, votre implication n'est plus réelle. Vous venez à l'heure. Vous êtes présent. Vous respectez vos rendez-vous. Mais vous n'êtes plus là. Vous êtes présent aux fêtes de famille. Mais vous êtes ailleurs, spectateur de la relation, en train d'évaluer votre insatisfaction. Vous ne vivez plus le moment présent. Être là "à moitié", c'est n'être pas tout à fait là, donc pas là. Il n'y a pas de demi-mesure dans les questions d'implication. Vous êtes impliqué ou vous n'êtes pas impliqué.

Être impliqué à moitié n'existe pas.

Votre collaborateur, votre conjoint, votre ami le sentent. C'est évident ! De la même manière que vous sentez quand l'autre est là et voudrait être ailleurs, ou semble insatisfait. Vous avez lâché le fil de la relation. Nous sommes bien obligés de constater que quand le fil n'est plus tenu que par une seule personne, la relation ne mettra pas longtemps avant de se distendre. Qui se bat encore pour un emploi qui lui plaît ? Qui se bat encore réellement pour l'homme ou la femme qu'il aime ?

Si vous prenez un peu de recul, vous constaterez peut-être que vous avez lâché le fil, pensant que l'autre l'avait lâché ou allait le lâcher. Parce qu'il a oublié votre fête, parce qu'il ne s'est pas réjoui pour votre nouveau contrat, parce qu'il a raté un rendez-vous, et ainsi de suite. Qui est l'œuf, qui est la poule ?

Il y a toujours un début, il n'est pas toujours où vous le fixez.

La question n'est pas de savoir “qui a commencé”. La question est de savoir ce que vous voulez et ce que vous allez faire - maintenant - (pas demain ou après-demain) pour satisfaire votre besoin.

Une des raisons pour lesquelles on ne s'engage pas est la confusion que nous faisons entre **engagement** et **dépendance**. C'est de vous-même dont vous avez peur, en réalité. Pas de l'autre. Vous avez peur de vous perdre. En d'autres mots, vous pourriez devenir dépendant. Mais vous ne pourrez pas vous perdre si vous restez centré sur vous. Et si vous vous éloignez de vous, ce ne sera que temporaire, vous retrouverez vos marques si vous savez où vous allez.

Pour faire simple, disons que l'on s'engage quand on accepte de se dévoiler, d'entendre quand l'autre se dévoile, et de se dévoiler, encore, en prenant l'autre en considération.

Vous deviendrez dépendant quand vous voudrez envers et contre tout que ce soit Jules, Martine, votre chef de service, votre collaborateur ou associé et rien que lui, qui réponde à vos besoins et de la manière dont vous le souhaitez, et qu'il vous le garantisse à vie !

**L'engagement n'est pas la dépendance.** C'est une relation authentique avec l'autre, dans la mesure où vous souhaitez une relation heureuse, épanouissante et satisfaisante pour les deux parties.

**La dépendance n'est pas une relation authentique.** C'est une relation biaisée, car l'autre n'est pas aimé pour lui, il n'est aimé que pour ce qu'il donne. La dépendance arrive quand vous ne prenez pas en charge vos propres besoins. Vous vous oubliez et en oubliez vos repères. Il devient difficile de continuer son chemin, les balises ne sont plus visibles. On risque donc de s'en remettre complètement à quelqu'un ou à quelque chose d'extérieur à soi. L'alcool. La drogue. Le travail. La dépendance affective.

### Etape 3 du nœud d'évadé :

Ne vous engagez pas avec l'autre, il ne s'engagera pas avec vous.  
Vous pourrez ainsi lui reprocher, à lui, de ne pas s'être engagé.

Quand les nœuds s'en mêlent...

### **Un moment pour vous !**

Qui, dans les trois dernières années, ne s'est pas engagé avec vous ?

-  
-  
-  
-

Quelles raisons aviez-vous de douter de la personne, de la relation ou de vous dans cette relation ?

-  
-  
-  
-

... Vous venez de toucher un début d'excellente réponse!

### **4. Comment rester libre dans l'engagement ?**

Facilitez-vous la vie !

Ne faites que des choses pour lesquelles vous êtes déterminé. Ne poursuivez que des objectifs pour lesquels vous êtes déterminé.

À quoi sert de vous encombrer la vie avec des objectifs ou des souhaits pour lesquels vous n'êtes pas déterminé à 100% ?

Le résultat en sera plus qu'aléatoire. Alors à quoi bon ?

Les fleurs d'un parterre ne seront mises en évidence que si celui-ci est bien nettoyé et n'est pas envahi par des mauvaises herbes. Poursuivre des buts dans lesquels vous n'êtes pas vraiment engagé, c'est comme

laisser pousser une mauvaise herbe. Vous perdrez un petit bout de votre confiance en vous en n'atteignant pas votre objectif.

Considérez toute chose que vous faites comme un “mini-projet” : l'organisation du repas de Noël, vos courses de la semaine, votre remise en forme, la recherche d'un nouveau conjoint ou la recherche d'un nouvel emploi.

‡ Pensez d'abord à l'objectif que vous voulez atteindre, aux résultats que vous souhaitez obtenir. Cela paraît simple et anodin, mais pensez à ce réveillon de Noël. Vous n'organiserez pas le même réveillon si vous identifiez à l'avance ce que vous voulez qu'il soit ou si vous le faites parce que c'est comme ça tous les ans, faut bien y passer, n'est-ce pas ?

Votre projet ?

Vérifiez qu'il soit bien centripète. Est-ce que je voudrais que tout le monde soit content de moi ? Ou bien est-ce que je vais y mettre le cadre pour que chacun trouve sa place ?

‡ Comment atteindre le résultat escompté ?

‡ Etes-vous déterminé à 100% à atteindre cet objectif ?

- Si vous vous laissez envahir par les obstacles, si vous n'êtes pas déterminé, si vous doutez d'atteindre l'objectif parce que “ce n'est pas facile”, laissez tomber, vous n'êtes pas prêt pour cet objectif. Allez faire un tour.
- Si malgré les obstacles, vous restez déterminé à mettre tout en œuvre pour y arriver, et que vous restez confiant, vous vous engagez.

Testez l'efficacité de l'engagement.

Faites plusieurs choses, en ne voulant pas que le résultat soit atteint. Faites-les en n'y croyant pas.

Faites-en d'autres en voulant que le résultat soit atteint. Faites-les en y croyant un maximum.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Il est possible que, dans les deux cas, vous atteigniez le résultat fixé. Mais, à votre avis, avec quel niveau d'engagement pouvez-vous être satisfait de vous ? Avec quel niveau d'engagement pouvez-vous trouver l'énergie de créer un nouveau projet ?

## 5. Nœud Lavallière, nœud "faire plaisir à tout prix"<sup>23</sup>

### Papillonnez dans le "plaire à tout prix"

Le désir de plaire à tout prix, de vouloir absolument faire le bonheur des autres, est un phénomène particulier. D'une certaine manière, recevoir le qualificatif de "gentil" est plutôt agréable. Non ? Vous préférez sans doute être une bonne personne plutôt que quelqu'un de méchant et de mauvais. Oui, mais à quel prix ?

Derrière cette volonté de faire plaisir, se cache un problème qui n'est pas neutre. De façon régulière, la personne qui veut plaire va rogner sur sa personnalité, sur sa manière de penser ou encore sur ses émotions. Braker B. Harriet<sup>24</sup> parle d'un comportement compulsif : "La compulsion à plaire est un schéma de comportement habituel, répétitif, voire obsessionnel. La personne compulsive se laisse dominer par un besoin exagéré de faire plaisir et d'être approuvée par son entourage".

La compulsion de plaire va au-delà du besoin de reconnaissance. C'est le besoin permanent de faire plaisir par ce que l'on fait pour les autres. Ce comportement va au-delà de l'acceptable, dans un dépassement de vos propres capacités, dans un besoin exagéré de faire plaisir. Essentiellement, cela tient à la difficulté d'assumer les conflits et les tensions avec les autres. Il deviendra même difficile à ces personnes

---

<sup>23</sup> La lavallière est un dérivé du papillon. Elle se noue de la même manière, mais avec un foulard, et les ailes du nœud doivent former deux coques retombantes. La lavallière, très prisée par les étudiants, les peintres et les littérateurs au XIXe s., est rare de nos jours. Un foulard pour lavallière est assez difficile à trouver. Inutile de dire que vous passerez pour un original si vous la portez !

<sup>24</sup> Harriet, Braker B., "Ces gens qui veulent plaire à tout prix", Éditions de l'Homme, 2004.

d'identifier l'existence d'un nœud. Il est nié et tout est mis en place pour éviter une désapprobation. Les peurs attachées à la compulsion de plaire sont multiples : peur de l'abandon, du rejet, de la solitude, d'être jugé, du conflit et de la confrontation, de ne pas être reconnu, de ne pas être important pour l'autre, de ne pas être aimé.

Des ajustements sont imaginés pour ne pas faire d'explosion ou de vague et ne créer aucun inconfort à la relation.

Ces comportements d'ajustement sont censés répondre à une insécurité. Vous allez comprendre que la compulsion à faire plaisir naît dans l'éducation. Elle a été “apprise” et n'est pas innée. Vous pouvez donc la désapprendre.

La cohérence des récompenses génère un sentiment de sécurité alors que l'arbitraire des récompenses provoque de l'insécurité. Si vous avez reçu des récompenses positives lorsque vous posiez certains actes, et que vous savez qu'à tel résultat, vous obtiendrez l'approbation de votre entourage, vous vous créez un sentiment de sécurité personnelle. Les points de repère sont clairs et vous pouvez fonctionner. Dans certaines familles, et surtout dans des familles où les parents sont dépendants de substances extérieures comme l'alcool, les systèmes de récompense sont moins clairs. Ils sont souvent laissés à l'arbitraire. Dans ces familles, vous ne savez pas quand vous serez récompensé. Les expériences montrent que la dépendance est créée par un système de récompense arbitraire.

Une expérience<sup>25</sup> faite avec des souris nous éclaire à ce sujet. Deux cages, une souris dans chaque cage. Dans la cage A, lorsque la souris se met à droite, elle reçoit de la nourriture. Dans l'autre cage, la souris reçoit de la nourriture quand elle se met parfois à droite, parfois à gauche. La souris de la première cage est calme. Elle sait qu'en se mettant à un certain endroit, elle recevra de la nourriture. Dans la deuxième cage, par contre, la souris est nerveuse. Elle passe de droite à gauche pour voir quand elle reçoit de la nourriture. Elle est insécurisée, elle sait que

---

<sup>25</sup> L'expérience est relatée par Braiker, Harriet B., *“Ces gens qui veulent plaire à tout prix”*, Éditions de l'Homme, 2004.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

la nourriture va venir mais ne sait pas exactement ce qu'elle doit faire pour l'obtenir.

Une deuxième phase de l'expérience montre les réactions des deux souris quand on supprime la nourriture. Comment vont réagir ces deux souris ? La souris de la cage A se met à droite, et n'obtient plus de nourriture "récompense". La souris de la cage B se met alternativement à droite ou à gauche, elle n'obtient plus de nourriture "récompense". Étonnement : la souris A essaie quatre à cinq fois et n'obtient plus de nourriture. Elle se détourne du problème et reste calme dans sa cage. La souris B devient folle, court de droite à gauche et vit le manque avec douleur. La souris A continue à vivre.

La souris B cherche à survivre et devient dépendante. La recherche et la compréhension du système de récompense deviennent sa préoccupation majeure. La question de sa faim réelle n'est plus importante en tant que telle.

Dans les relations interpersonnelles, si vous avez vécu, comme la souris B, dans un environnement émotionnel instable ou arbitraire, vous serez plus facilement à la recherche d'approbation. Faire plaisir le plus souvent, à un maximum de personnes, même à des personnes qui ne sont pas importantes, est une des manières de recevoir en permanence les récompenses nécessaires et de gérer le flux du système d'approbation et de reconnaissance.

### 1. Là où on peut se perdre

*On se marie pour énerver ses amis  
ou faire plaisir à ses parents, souvent  
les deux, parfois l'inverse.*

*Frédéric Beigbeder*

Reprenons l'expérience des souris. La souris B devient entièrement dépendante. La question n'est plus de savoir si elle a faim, si elle a

envie de manger, si elle est fatiguée, la question devient : qu'est-ce qu'elle doit faire pour être récompensée ?

C'est ce qui se passe dans les relations quand nos actions sont orientées vers la satisfaction des autres. Par besoin de faire plaisir, les besoins de la personne sont niés. Elle a appris à fonctionner sans réfléchir à elle-même.

Être en permanence une bonne personne, une bonne épouse, un bon époux, un bon enfant, un bon collègue... Celui qui ne fait pas de vague mais que personne ne connaît réellement. Même pas lui. Il ne met jamais ses limites et ne parle jamais de ses besoins. À terme, ce comportement lui fait oublier sa propre existence.

*Anita est une excellente maman. Confrontée à l'adolescence de ses enfants, elle se trouve également confrontée au besoin de mettre des limites. Chaque demande de ses enfants est comblée. Elle ne met pas de limite. Ils en viendront à dire qu'ils n'ont pas de chance, eux, parce que les autres enfants vivent dans des maisons plus grandes, ils ont chacun leur chambre, un ordinateur et une télévision. Anita est mal. Elle est prête à chercher une nouvelle maison, mais elle est prise de panique car elle n'a pas le budget suffisant.*

*Le petit ami de Laurence aime qu'elle le suive dans toutes ses sorties. Laurence a besoin de repos et en définitive n'aime pas sortir aussi souvent. Mais elle continue à répondre aux demandes de son ami, jusqu'à éprouver une fatigue extrême, et au détriment de l'organisation de son ménage. Elle ne se pose même plus la question de savoir si elle a envie de sortir ou pas. Elle sort, mais son corps ne suit pas.*

*Julien est amoureux d'une femme pour qui la fidélité n'est pas une valeur. Elle ne le cache pas. Elle est comme ça. Pour Julien, la fidélité est essentielle dans un couple et il souffre des infidélités de son amie. Il ne dit rien, souhaitant garder son amour. Il perd tout doucement conscience de sa douleur et veille à ne pas faire de vagues. Il ne veut pas être considéré comme un em..., mais comme un homme tolérant et aimant, même au prix de sa confiance en lui, au prix du respect de ses propres limites.*

Quand les nœuds s'en mêlent...

*Éric a repris l'entreprise familiale. Il est avant tout un créatif qui aurait voulu faire carrière dans l'écriture et les médias. L'entreprise familiale est une entreprise financière. Éric a besoin de la reconnaissance permanente de ses parents. Plus jeune, il a payé cher son non-conformisme. Bon garçon, il ne fait pas de vagues et reprend l'entreprise familiale au grand bonheur de ses parents. Les conditions de travail proposées ne lui conviennent pas. Ni au niveau des horaires, ni au niveau du salaire. Il a rogné sur ses besoins, sans jamais se poser de questions. Cela paraît évident qu'il accepte tout sans broncher.*

La crise de la quarantaine remet beaucoup de valeurs en question. Le quadra se retourne sur sa vie et se rend compte qu'il est passé à côté, aveuglément. Votre valeur personnelle se calcule, alors, à ce que vous faites pour les autres, autrement dit pour ne pas leur causer une quelconque souffrance, tracas ou contrariété.

### **Un moment pour vous !**

Que voulez-vous faire de ce que vous venez de lire ? Si vous arrivez jusqu'ici, c'est que probablement vous trouvez du sens à ce que vous avez lu ?

#### **Etape 1 du nœud Lavallière :**

**Ne faites pas de vagues, cela vous garantit l'épuisement.**

## **2. Il n'y a pas de réciprocité possible**

*La Cuisine, c'est l'envers du décor,  
là où s'activent les hommes et  
femmes pour le plaisir des autres...*

*Bernard Loiseau  
Cuisinier français*

Le “faire plaisir” induit des idées contradictoires :

1. Tout le monde est forcément aussi bon et cherche à faire plaisir aux autres.
2. Ce n'est pas normal si l'autre se met à vous donner.
3. Faire plaisir à tout prix est la bonne manière d'aimer.
4. L'autre ne doit pas donner pour être aimé par vous, il est aimé d'emblée.
5. Il vous est normal d'être utile aux autres, mais cela n'est valable que dans un sens.

C'est le cas de la maman toujours aux petits soins pour tout le monde, de la petite souris discrète qui satisfait tout le monde et fait tourner la maisonnée, pour que chacun y trouve sa place et soit content. Elle fait tellement de choses et ne veut pas le faire remarquer (les bonnes personnes sont bonnes, un point c'est tout ! Elles ne le seraient plus autant si elles le faisaient remarquer...). Personne ne se rend compte de sa performance. Fatiguée par ses excès de bonté, elle se retrouve au lit quelques jours accusant une grippe, une gastro-entérite, une déprime. C'est à peine si elle ose demander à son mari ou à ses enfants d'aller lui chercher des médicaments à la pharmacie, au coin de la rue. Même malade, elle peut encore trouver la force d'aider si nécessaire. C'est à peine si elle ne s'excuse pas de son inefficacité passagère. Elle, elle ne mérite pas, bien entendu, l'attention de l'autre et serait même prête à penser qu'il perd son temps en s'occupant d'elle...

Pour celui qui fonctionne sur ce mode, il paraît normal d'aider les autres à diminuer le stress des pressions dues à l'environnement. Mais lui-même nie l'impact des pressions pour lui. Il porte tout sur ses épaules sans se poser la question élémentaire de la réciprocité. Et c'est ça, le danger ! Il ne pense pas mériter la réciprocité.

Il ne laisse donc aucune place à la réciprocité.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Et bien souvent, dans ce cadre, l'autre ne pense pas non plus en terme de réciprocité.

Qui est l'œuf, qui est la poule ?

*Le frère de Mado, Robert, ne la contacte jamais sauf en cas de problème. Il n'imagine pas trente secondes que sa sœur peut également avoir les siens et, de toute façon, ceux de Robert sont plus importants. C'est une dynamique qui existe entre eux depuis toujours et la balance s'est équilibrée de cette manière. Quand il a un problème dans son couple, Robert appelle Mado. En dehors de ces moments, il la méprise ! C'est une idiote, pense-t-il. S'il manque d'argent, il n'a pas besoin de le lui demander clairement. Ce n'est pas nécessaire. Il suffit de faire appel à ses sentiments ou à sa culpabilité. "Oh ! Je ne vais pas tellement bien. Je suis très inquiet. Je ne sais pas comment nourrir mes enfants, c'est si dur. Je me demande comment tant de misères s'abattent sur moi... Et blablabla. "C'est suffisant pour actionner le bouton : Mado la généreuse se sent déjà mal. De l'autre côté, lui n'est pas dupe ! Il n'a qu'à attendre que ça tombe... Il jurera de rendre l'argent à une certaine date, quoi qu'il arrive. Bien entendu, il ne le fera pas. Et si Mado a des problèmes parce qu'elle comptait sur ce remboursement, il s'en fiche. Pire, si un jour, elle ne veut plus écouter ou prêter de l'argent, elle sera cataloguée égoïste". Si elle veut parler de ses problèmes, Robert lui dira qu'il n'a "pas trop le temps pour l'instant, mais qu'il la rappellera".*

### **Mission de la semaine :**

Apprenez à demander. Demandez au moins une fois par jour. Commencez par des petites choses. Cherchez, vous trouverez certainement et vous verrez à quel point cela fait plaisir aux autres !

### **Etape 2 du nœud Lavallière :**

**Ne laissez jamais personne faire quelque chose pour vous, vous prendriez de la consistance pour lui et pour vous.**

### 3. La bonté n'est pas un contrat d'assurance-respect

*Chacun trouve son plaisir  
où il le prend.*

*Jules Renard*

La bonté, la volonté de faire plaisir à l'autre, de faire son bonheur, ne vous met pas à l'abri. Si vous vous reconnaissez dans ce qui vient d'être dit, vous êtes aussi certainement persuadé que les gens qui vous entourent sont forcément bienveillants. Et vous n'avez pas tort, mais ils sont bienveillants d'abord avec eux-mêmes ! C'est une réalité avec laquelle les personnes qui veulent faire plaisir à tout prix ont beaucoup de mal à composer.

Quand l'autruche se met la tête dans le sable, elle ne peut voir le loup qui arrive par derrière. Et la certitude qu'il n'y a pas de loup rend le terrain encore plus dangereux pour l'autruche. Elle est à sa merci. Et même plus : elle s'offre. Elle ne demande - en quelque sorte - qu'à être exploitée pour exister.

Quelle aubaine pour un manipulateur. Vous pensez : les boutons de la culpabilité sont faciles à trouver, il ne faut même pas les actionner longtemps.

Mais bon nombre de ceux qui veulent plaire pensent que faire le bien leur rapportera le bien. Que cultiver le bien les gardera d'encourir la méchanceté ou la cruauté. Comme si la bonté pouvait "immuniser" en quelque sorte. Et c'est bien ici que se trouve le problème. Les "gentils" sont des proies faciles pour les manipulateurs. Ils exploitent la bonté d'une personne pour atteindre leurs propres objectifs et se sécuriser. Les manipulateurs adorent les personnes généreuses et riches. On ne vole pas les pauvres, c'est bien connu. C'est nettement plus valorisant de chaparder dans le portefeuille affectif d'une personne qui est riche de qualités. Et puis, on ne vole pas vraiment quand on se sert dans un panier si gentiment présenté, presque offert.

Que n'ont pas fait certaines femmes pour se faire aimer de leur ami ?  
Que n'ont pas fait certains hommes pour garder l'amour ou gagner

## Quand les nœuds s'en mêlent...

l'amour d'une femme ? Que n'ont pas fait certains enfants pour gagner ou conserver l'amour de leurs parents ?

La dépendance amoureuse se crée de cette manière. Les manipulateurs savent très bien reconnaître ceux qui recherchent la "récompense-approbation". C'est de ces personnes-là qu'ils pourront tout obtenir, bien entendu.

Plus la personne donne, plus elle se vide. Le manipulateur dosera les "réponses-récompenses": un peu, parfois, tendrement. Il mettra la petite souris dans la cage. De temps en temps il lui montrera à quel point elle est merveilleuse... Cela ressource la petite souris, la remplit et lui redonne envie de se surpasser toujours et encore.

Rappelez-vous l'expérience des souris, justement. C'est exactement ce qui se passe. Faire plaisir à son conjoint laisse espérer une récompense. Voir son conjoint heureux et satisfait est déjà une récompense en soi. Mais si l'on veut que l'autre continue à rendre service, à se couper en quatre pour son bonheur, il lui faudra continuer à appliquer le terrible principe de la récompense arbitraire. Il connaît l'être humain qu'il a devant lui mieux que ce dernier. Il sait que cet autre "marche" à la récompense. Pour maintenir un haut niveau d'abnégation, il ne faut pas récompenser systématiquement.

La propension à vouloir plaire ou faire le bonheur des autres, loin de vous éloigner du mal et de vous protéger de toutes les malfaçons, vous en rapproche à grands pas. Alors si vous le voulez, continuez à vouloir le bonheur de l'autre, mais soyez juste conscient que vous êtes facilement manipulable. Le mal sera déjà moins grand si vous vous connaissez bien.

Une autre étape de la chute de l'estime de soi, c'est celle qui survient quand la dépendance amoureuse s'installe.

Elle ne peut s'installer qu'entre deux personnes, dont l'une veut faire plaisir et l'autre veut entretenir un niveau de dépendance, histoire de garantir sa sécurité.

Comme dans l'expérience des souris, dans le “jeu relationnel”, la propension à vouloir être aimé à tout prix vous entraînera facilement sur le terrain de la dépendance.

Est-il possible de devenir dépendant de quelqu'un qui ne cherche nullement à créer un lien de dépendance et qui communique d'une manière très claire ses besoins, ses limites ? Il y a bien entendu des dépendants “pathologiques” qui, de manière chronique, se mettent sous la coupe des autres.

Le processus des petites souris... Vous faites le bonheur de l'autre, vous faites tout pour son bonheur et vous ne recevez pas de réponse positive.

Comme les souris, au lieu de vous demander si vous acceptez ce genre de comportement, vous en faites un peu plus encore...

**Etape 3 du nœud Lavallière :**

**Gardez bien la tête dans le sable, cela vous évitera de voir le loup qui vous observe par derrière.**

**Vous serez ainsi croqué avec certitude.**

**Un moment pour vous !**

Apprenez à différer une réponse pour couper le lien de dépendance avec l'autre. En différant la réponse, vous vous donnez l'occasion de prendre contact avec vous et de ne pas accepter des choses que vous ne souhaiteriez pas faire. Vous sortez de la soumission à l'autre.

Bien souvent, la pression qu'elle impose pour que vous donniez une réponse immédiate vous empêche de réfléchir à vos limites. Apprenez à différer votre réponse.

Ne dites pas “je vais réfléchir”, mais trouvez une autre raison de différer votre réponse. Faites-le régulièrement. Et dans ce laps de temps, évaluez si vous avez envie de dire oui ou non. Cherchez les raisons

Quand les nœuds s'en mêlent...

pour lesquelles vous voudriez dire "oui", alors que finalement vous aimeriez bien dire "non".

Soyez le plus clair possible sur vos propres intentions.

#### 4. Miroir, que vois-je dans ce nœud Lavallière ?

*La bonté illimitée est un  
phénomène rare.*

*Emma Andievska  
Poétesse ukrainienne*

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, elle a toujours un sens. Le sens, c'est d'apprendre quelque chose sur vous-même; la manière dont vous apprendrez variera d'une situation à l'autre.

Dans notre éducation judéo-chrétienne, nous avons appris qu'il ne faut pas regarder "la paille dans l'œil de l'autre, mais la poutre qui est dans le nôtre". Peut-être un peu sur le ton de la provocation : regardez bien la paille qui est dans l'œil de l'autre, elle vous en apprendra long sur vos nœuds.

Dans un nœud, et nous développerons ce sujet plus tard<sup>26</sup>, les deux personnes ne se sont pas choisies par hasard : elles ont été attirées l'une par l'autre. Plusieurs exemples cités montrent l'emboîtement de deux histoires. Le nœud se cristallise dans des histoires qui s'emboîtent bien.

Ce que nous voyons dans l'œil de l'autre nous apprend "quelque chose" que nous mettons aussi en place dans nos relations, et qui est similaire. Le similaire, ce n'est pas le comportement immédiatement visible. Ce qui se vit derrière les comportements visibles, par contre, est généralement de l'ordre de la similitude.

---

<sup>26</sup> Vous pouvez compléter cette idée par la lecture du chapitre III "Ces relations qui vous tricotent", page 105.

Là où ce nœud se crée, c'est dans la peur que l'autre vous quitte, dans l'idée que vous pourriez en être privé<sup>27</sup>. Vous pensez qu'il faut être bon pour que l'autre ne vous quitte pas. C'est pourtant le moyen le plus sûr d'être quitté. Qu'il s'agisse de “vouloir donner toujours plus” ou de “vouloir recevoir toujours plus”, la dynamique est la même : le contrôle de l'autre.

Vouloir que l'autre soit tout le temps content est une manière de vouloir le contrôler. Oui, aussi !

Donner les récompenses quand on le décide est une manière de le contrôler. Oui, aussi !

Voilà ce que vous pouvez comprendre si vous êtes dans cette stratégie.

### **Un moment pour vous !**

Si vous fonctionnez sur ce mode de contrôle, c'est probablement que vous avez appris que l'on peut perdre l'être aimé à tout moment. Mais vivre dans l'ombre de l'autre n'est pas une solution. C'est même extrêmement dangereux. Si l'autre part, que reste-t-il à celui qui ne vivait que pour le rendre heureux?

Pensez à vous, voyez comment vous voulez remplir votre vie, ce que vous aimez, et jetez-vous dans cette activité avec volupté.

#### **Etape 4 du nœud Lavallière :**

**Vivez dans l'ombre des personnes qui vous entourent, c'est le moyen le plus sûr de les perdre. Le chemin pour vous retrouver ensuite sera long et difficile.**

<sup>27</sup> Voyez à ce propos le paragraphe qui traite de la dynamique de l'abondance et de la pénurie dans une relation.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## 5. Comment faire autrement sans se sentir égoïste ?

- † Observez-vous et identifiez quand vous glissez sur la pente "du plaisir à tout prix".
- † Remplissez votre vie de ce qui vous plaît, et apprenez à prendre du plaisir dans la réalisation de ce qui vous est cher.
- † Prenez du temps pour vous, et prenez encore du temps pour vous.
- † Apprenez à dire non à la demande sans rejeter la personne.
- † Observez d'autres personnes. Comment font-elles pour montrer leur amour, leur amitié aux personnes qu'elles aiment ? Apprenez d'autres manières de faire. Ouvrez les yeux, la vie est la plus belle et la plus grande salle de formation.

Quelques bonnes idées pour contrôler votre lâcher-prise !

**Lâcher prise**, c'est admettre que vous n'avez pas prise sur tout.

**Lâcher prise**, c'est accepter que l'autre est aussi en évolution.

**Lâcher prise**, c'est éviter de penser en terme d'échec ou de réussite, mais en terme d'expérience.

**Lâcher prise**, c'est accepter que dans l'atteinte de votre objectif, vous ne pouvez contrôler que les moyens à mettre en place. Le résultat n'est pas à 100% sous votre contrôle.

**Lâcher prise**, c'est éviter de prendre du pouvoir sur l'autre en voulant qu'il change.

**Lâcher prise**, c'est prendre soin de vous avant de consacrer toute votre énergie à prendre soin des autres.

**Lâcher prise**, ce n'est pas agir à la place des autres, mais leur donner l'enthousiasme pour qu'ils agissent d'eux-mêmes.

**Lâcher prise**, c'est être bienveillant en acceptant que personne n'est parfait. Ni vous, ni l'autre.

**Lâcher prise**, ce n'est pas laisser dormir les problèmes mais les prendre en charge en vous centrant sur vos besoins et sur ceux de l'autre.

**Lâcher prise**, ce n'est pas rechercher les bonnes raisons pour rejeter l'autre, c'est au contraire connaître celles pour lesquelles vous l'accepteriez.

**Lâcher prise**, c'est comprendre que ce que vous rejetez chez l'autre est sans doute un message qui vous parle de ce que vous rejetez chez vous.

**Lâcher prise**, c'est prendre les choses comme elles viennent et ne pas penser aux problèmes avant qu'ils n'arrivent.

**Lâcher prise**, ce n'est pas critiquer ou corriger autrui, mais s'efforcer de devenir ce que l'on rêve de devenir.

**Lâcher prise**, ce n'est pas vivre votre vie les yeux rivés sur le rétroviseur, mais les garder ouverts sur l'avenir et les solutions.

**Lâcher prise**, c'est laisser vos doutes au vestiaire pour aller vers les autres sans méfiance.



# III. : Ces relations qui nous tricotent

La vie n'est pas lisse ! Elle est  
pleine de bosses et de creux, rude  
et tourmentée !  
La vie est faite de nœuds !

Marie Gagnier

À chaque domaine son cordage<sup>27</sup>.

La vie est un voyage, marqué du début à la fin par un nombre impressionnant de rencontres. Certaines nous bouleversent au point de changer notre manière de voyager, notre regard sur le monde, la direction du voyage ou le choix de la prochaine halte. Certaines, tout aussi importantes, ne provoquent pas autant d'émoi.

Notre personnalité s'affine et se structure en permanence au contact des autres qui nous révèlent. Nous nous souvenons tous de rencontres qui ont généré des tournants résolument décisifs, des rencontres qui nous ont fait dire que "nous ne serions plus jamais comme avant".

Des relations se nouent, se ligotent, se tricotent, se dénouent. Mais ce qui n'est pas dénoué reste noué et attend une issue. Les rencontres importantes nous confrontent avec nos limites.

---

<sup>27</sup> "A chaque domaine ses cordages". Article écrit par le webmaster de [www.lesnœuds.com](http://www.lesnœuds.com), le 12 septembre 2002. La majorité des cordages sont en polypropylène, toronné ou tressé et offrent l'avantage d'être ultra-légers, d'une solidité suffisante mais résistent mal à l'abrasion. De gros cordages toronnés ont tendance à se défaire tout seuls. Il faut donc les assurer de manière systématique.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Quel que soit le type de rencontres, quand elles se nouent, elles vous placent face à vous-même et deviennent de magnifiques lieux de dépassement et de croissance. Ne laissez pas passer cette occasion d'apprendre sur vous, sur la manière de mener votre vie et de la façonner positivement.

Des rencontres "fortuites"!

Le bonheur - quelle qu'en soit la représentation - est une quête personnelle. Mais il ne tombe pas "tout cuit"!

Comme dans un jeu de piste, vous rencontrez des épreuves, des apprentissages à réaliser et qui vous sont propres. La vie vous propose de les dépasser sous forme de situations, d'évènements, de relations. Elle vous propose de franchir les limites que vous avez fixées dans votre relation à vous-même et dans votre relation aux autres.

Vous n'échapperez pas à votre refrain.

Il murmure sa plainte tout au long de votre chemin.

Mais vous pouvez l'ignorer et y être sourd. Cependant, si vous évitez la résolution adéquate d'un nœud dans votre refrain personnel, la vie vous en proposera un autre. C'est une magnifique fatalité.

À chaque passage d'opportunité d'évolution ou de transformation, le nœud sera toujours un peu plus serré. À chacun de comprendre ce qui se répète, et ainsi se ficelle.

### 1. *À chacun son refrain*

Nous avons tous des problèmes qui nous occupent - préoccupent - à certains moments de l'existence. Ce sont nos refrains de vie. Ils prennent des formes très proches dans nos diverses relations et dans les événements importants de notre vie. Ils nous habitent de manière continue, sans pour autant constituer une préoccupation permanente.

Ils vivent avec plus d'intensité lorsque nous sommes en recherche d'évolution par rapport à nos répétitions, lorsque notre croissance passe par cette croisade. Ces répétitions personnelles non conscientes ou non résolues forment des nœuds dans nos relations. Ils prennent

racine dans des expériences vécues et non dénouées, dans des rencontres qui ont laissé leur empreinte. Ce sont des expériences marquantes, généralement porteuses d'une souffrance, vécues à un moment ou un autre de notre parcours. Mais la souffrance est restée en suspens, non comprise, non exprimée. Elle reste là, comme une plaie béante. Au moment où cette blessure a débarqué dans notre existence, nous savions inconsciemment qu'elle ne pourrait guérir immédiatement. Tout se passe comme si la blessure était là, gardée dans une petite case, en secret, pour le jour de sa maturité. La maturité de résolution arrive quand nous regardons la blessure en face sans nécessairement rejeter les personnes qui nous ont blessés. Nous gardons une forme de fidélité par rapport à ceux qui ont été importants dans notre histoire. Malgré les blessures.

Il n'est d'ailleurs pas toujours nécessaire de couper les ponts physiquement avec la personne pour pouvoir couper les ponts avec l'acte ou la parole blessante. C'est précisément le sens de ces situations et relations sur lesquelles nous buttons : en chercher la guérison.

La plupart des plaies ouvertes tournent souvent autour des thèmes suivants :

- Le rejet.
- L'abandon.
- L'injustice.
- La rupture.
- La perte.
- Le vol.
- La trahison.
- Le sentiment d'être à la hauteur.
- Le besoin d'être aimé.
- Ou d'être considéré comme bon, comme intelligent, comme beau.
- D'être important.
- ....

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Une situation ou relation qui suscite une forte charge émotionnelle peut se bloquer à cause de nos peurs. Cela constitue un nœud.

Il suscitera une émotion répétitive ou un comportement répétitif. Nos relations les plus importantes sont le lieu de ces répétitions et de nos nœuds. Au départ, ils surgissent en nous en prenant la forme d'une insatisfaction, d'un complexe, d'une peur, d'une frustration, du découragement ou de la lassitude. La répétition du comportement en réponse à ces insatisfactions sera la source du nœud dans la relation actuelle. **Nous reportons sur l'autre ou sur la situation notre propre problème.**

*Le père de Béa a quitté sa femme quand elle avait douze ans. La manière dont s'est faite cette séparation a perturbé Béa qui n'a pas compris ce qui se passait : un dimanche matin, il est allé chercher le déjeuner et n'est revenu que le lendemain, pour annoncer son départ. Elle a juste retenu qu'elle n'était pas suffisamment importante pour retenir son père. Son nœud est là. Béa ne s'est jamais sentie importante pour les hommes de sa vie, et oscille de la fureur extrême au découragement. Son nœud n'est pas de nature à stabiliser son couple, que du contraire.*

*Elle reproduira ce comportement tant qu'elle n'en sera pas consciente.*

Lorsqu'ils sont inconscients, nos nœuds nous privent d'une partie de notre liberté. Ils nous empêchent d'être nous-mêmes et de tenir compte de nos vrais besoins. Nous reproduisons, sans en être conscient, notre refrain personnel.

Il faut un certain temps pour noter la répétition et donc la mettre en lumière. Il en faudra autant pour en comprendre le sens et le transformer en force. La question de la croissance par rapport à ce refrain est incontournable et elle nous surprend plusieurs fois au cours de notre existence. Nous avons toujours le choix de saisir l'occasion de le dénouer, mais ne pas l'éviter diminue notre énergie et conduit à un sentiment d'échec.

En augmentant notre conscience, nous augmentons la maîtrise de notre vie. Maîtriser et contrôler a un rapport avec ce qui est conscient et

inconscient dans notre manière d'entrer en relation. Inconscients de nos modes de fonctionnement, nous aurons tendance à être dans le contrôle et à mettre tout en œuvre pour que les choses se passent comme nous le voudrions. C'est une manière de rester dans notre zone de confort, là où nous sommes à l'aise, même si nous ne sommes pas tout à fait satisfaits.

Plus nous devenons conscients de ces thèmes répétitifs et plus nous augmentons notre aisance relationnelle. C'est la conscience de ce qui nous touche qui nous rend acteur et non plus victime de notre environnement, des autres ou de nos émotions. Par la prise de conscience, nous nous connaissons mieux et nous maîtrisons mieux nos besoins. C'est la condition sine qua non pour les respecter et les faire respecter, les exprimer et apprendre à lâcher prise.



*Un moment d'assouplissement !*

De quoi n'êtes-vous pas conscient ?

.....

Non, c'est une blague évidemment !

Prenons le sujet autrement.

Vous êtes certainement en contact avec une personne dans une impasse relationnelle.

Essayez de comprendre son nœud. Le fabuleux effet miroir joue un rôle important dans la compréhension de votre propre nœud.

Il est parfois plus facile d'être sensible aux nœuds des autres, lorsque ces nœuds interpellent et plus rapide pour comprendre là où les autres trébuchent.

*Laissez-les vous parler.*

Quand vous aurez perçu le nœud qui illustre cette relation, demandez-vous en quoi il vous parle, à vous.

Dans un premier temps, vous aurez sans doute l'impression que cela ne vous concerne pas du tout. En gardant l'idée de ce nœud en tête, vous vous ouvrirez tout doucement à ce qu'il peut représenter pour vous.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Et vous remercieriez l'autre d'avoir trébuché devant vous car c'est lui qui vous aura tendu la main.

## 2. Rencontres fortuites ? De hasard ?

*Les bons "hasards" prennent rendez-vous avec vous que lorsque vous êtes sur la bonne route.*

Comme le dit Pascal : "Le hasard ne favorise que les esprits bien préparés."

Si vous racontez une rencontre "fortuite", c'est qu'elle a laissé une trace... dans votre esprit tout au moins. Sinon, elle se serait évaporée. De multiples "hasards" colorent une journée de 24 heures et pourtant vous ne les retenez pas tous. Avez-vous déjà calculé le nombre de personnes que vous rencontrez en une journée ? Si vous prenez le tram aux heures de pointe, cela augmente rapidement le nombre d'opportunités !

Seuls les évènements qui arrivent par hasard sont porteurs d'un message. Ce qui est prévu, organisé, contrôlé, n'est autre que le cadre dans lequel peut s'inscrire l'imprévu. Prendre sa voiture tous les matins, suivre le chemin habituel pour se rendre au travail, n'est pas significatif. Ce qui ponctuera de manière imprévisible votre trajet et qui, par définition ne peut être prévu à votre départ, peut seul devenir significatif. C'est ce qui rendra ce trajet particulier. Vous y croisez, certains matins, sur le trottoir, un homme qui vous fait penser à votre frère, ce qui déclenche ainsi une réflexion à son sujet. Vous êtes pris dans un embouteillage et avez l'occasion de lire une publicité qui vous donnera une idée dans vos démarches commerciales. À l'arrêt de tram, vous rencontrez une femme que vous connaissez et avec qui la conversation engagée vous donnera une réponse cherchée depuis longtemps. Vous changez de route suite à des travaux et découvrez la maison de vos rêves. Vous

tombez en panne et faites connaissance, à la pompe à essence la plus proche, d'un futur ami.

Faire vos courses dans une grande surface n'a rien de significatif, mais certaines rencontres que vous y ferez peuvent, elles, l'être.

Écoutez les couples raconter leur rencontre. C'est passionnant de "hasard". Une femme croise un homme qui a joué un rôle important dans sa vie au commissariat de police où elle était appelée pour une infraction. Un homme rencontre la femme de sa vie le premier jour de sa présence sur un site de rencontre. Une femme se promène avec sa petite fille qui laisse tomber son écharpe sur le trottoir, un homme passe en voiture, voit l'écharpe, la ramasse et lui ramène et... N'est-ce pas une - belle - succession de hasards ?

Un jeune homme raconte qu'ayant raté son train, il était assis dans le suivant à côté de celui qui devint son premier employeur. Il n'aurait pas raté ce train, qu'il n'aurait pas rencontré cet entrepreneur. Il n'aurait pas eu l'occasion de lui exprimer son enthousiasme et sa passion pour son projet.

Et vous ? Quels sont les hasards qui ont marqué votre vie ? Comment vous ont-ils marqué ?

Ces hasards ouvrent des portes si et seulement si vous êtes prêt à les ouvrir. Si cette porte ne s'est pas ouverte au premier hasard, c'est que vous n'étiez pas prêt. Des personnes, des lieux, des événements ponctuent votre chemin de petits cailloux blancs et constituent la trame de votre marche. Ces rencontres se font généralement à des moments charnières de l'existence. Des moments où, inconsciemment, vous cherchez des réponses :

- Pourquoi est-ce que ça coince ?
- Pourquoi est-ce que je ne tiens pas plus d'un an dans un emploi ?
- Pourquoi est-ce que je tombe toujours sur des femmes mariées ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- Pourquoi est-ce que mes projets n'aboutissent pas ?
- Pourquoi ai-je des problèmes avec mes trois enfants nés de trois mariages différents ?
- Pourquoi, malgré mon mariage stable, mon boulot stable, mon environnement social stable, ne suis-je pas heureux ?

Les rencontres fortuites arrivent dans des moments de questionnement, vous dépassent et échappent à votre volonté, et vous n'avez aucune prise sur le fait qu'elles arrivent. Votre liberté n'intervient pas ici. Elle intervient par contre dans la manière dont vous utilisez la rencontre ou la situation fortuites.

Pour que les imprévus jouent un rôle dans votre évolution, des évènements, des rencontres doivent se passer, bien sûr. Mais serez-vous prêt à ouvrir la porte ? L'imprévu porte ses fruits si vous êtes réceptif, prêt à écouter la mélodie de votre refrain. Cela semble évident mais, si vous êtes dans le contrôle, vous sélectionnez les éléments connus qui entrent dans votre zone de confort. Dans cette volonté de régir votre vie, il y a peu de place pour les messages venus de l'extérieur et qui ne sont pas inscrits à "l'agenda".

**Les périodes de transition sont des périodes de résolution.** C'est comme si - inconsciemment - vous saviez que vous n'êtes pas tout à fait "libre" dans vos relations actuelles, marquées par des nœuds non résolus. Vous recherchez la voie d'une plus grande liberté personnelle. À certains moments-clés de votre évolution, vous êtes plus "relâché" et sensible aux évènements extérieurs. Vous retrouvez votre âme d'enfant. Tout se passe comme si vous étiez à un carrefour. Plusieurs routes s'y croisent, mais quelle direction prendre ? La route qui sera la vôtre ne s'impose pas tout de suite à l'évidence. Les yeux ouverts, vous êtes à la recherche des personnes significatives qui pourront vous prendre par la main, vous aider à traverser le carrefour en vous montrant la direction. À ce moment, le "hasard" peut prendre sa place et vous mettre en contact avec ceux qui vous façonneront un peu.

Au moment où vous prenez votre ticket pour voyager sur la route qui sera la vôtre, vous êtes ouvert aux personnes significatives dans cette quête de liberté.

Cet état d'esprit favorise la rencontre de ces personnes, événements, phénomènes, relations qui vous surprendront, alors que vous vous y attendez le moins.

Vous avez cependant toujours le **choix**. Quand le hasard vous fait un signe et que vous le reconnaissez comme une porte à ouvrir, vous avez encore le choix.

Le jeune homme qui a décroché son premier emploi dans le Bruxelles-Paris pouvait ne pas saisir sa chance. Un ami lui a d'ailleurs rétorqué : "Moi, je n'aurais pas eu confiance". Pour celui-ci, le recrutement devait se faire d'une manière précise et dans un cadre défini. Il tenait à contrôler le cadre pour se rassurer, et n'était pas prêt à saisir cette main tendue. Cela n'entraîne peut-être pas dans son "refrain" personnel.

La jeune femme qui se promenait, surprise par un inconnu qui lui rapporte l'écharpe de son enfant, pouvait ne pas écouter ce moment particulier. "Un homme qui s'arrête pour poser un acte généreux est forcément suspect". Rien ne lui interdisait de jeter la carte de visite tendue et les choses en seraient restées là. Elle a choisi l'inconnu en le contactant comme il le proposait. Elle sentait une force qui la poussait à gagner cet espace de liberté.

Conquérir son espace de liberté, c'est sortir de la zone de confort. Pour cette jeune femme, le confort était enfermé dans ses croyances sur les hommes. Croyances reçues dans son éducation et confirmées par ses expériences personnelles. L'inconfort, c'est de sortir de la croyance en laissant parler ses intuitions. Se conformer à la croyance, au contraire, est sécurisant.

Cette tentative de prendre sa liberté, et d'aller dans une zone inconnue vous place au centre de votre histoire.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

À tout moment, vous pouvez laisser le hasard "en plan", sans lui donner sa chance. Cette femme n'aurait pas alors rencontré l'homme qui devait lui apprendre la tendresse. Un caillou blanc.

### **Un espace de créativité et d'audace**

Lorsque vous écoutez ces exemples, vous ne pouvez passer à côté de l'idée que ces hasards "organisent" un espace de créativité et d'audace. Le jeune homme du train a créé, d'une certaine manière, son emploi. C'est son enthousiasme qui a poussé la porte.

La jeune femme du trottoir a créé, elle aussi, un espace pour sa vie relationnelle. Le hasard ne fait pas tout en organisant vos rencontres. Il vous laisse fabriquer, construire, inventer la suite.

Alors, où se trouve la chance, finalement ? Elle ne deviendra une opportunité que dans l'alchimie de quatre conditions :

- Un évènement, une rencontre imprévue;
- Que cet évènement ou cette rencontre arrive à un moment propice pour vous;
- Que vous acceptiez de lui laisser... sa chance;
- Que vous créiez ensuite la suite !

La vie est remplie de rencontres avec certaines personnes qui seront résolument significatives pour vous. Elles n'auront pas toutes le même poids et ne changeront pas, toutes, votre vie de la même manière. Elles ne laisseront pas toutes les mêmes traces.

Certaines, pourtant brèves, laissent des traces indélébiles. D'autres, à l'apparence plus tranquille, se révèlent porteuses de changement. Elles peuvent être très courtes et cruellement marquantes, courtes et enthousiasmantes, longues et tristement marquantes, longues et formant le tissu permanent de votre évolution.



*Exercice d'étirement.*

Ouvrez-vous à l'imprévu.

† Que vous est-il arrivé aujourd'hui ? Qu'avez-vous vu ?  
Entendu ? Vécu ?

Notez tous les jours une chose inattendue qui s'est offerte à vous.

Disciplinez-vous à en repérer une tous les jours.

† Qu'est-ce que cet inattendu vous a apporté ? Une idée ? Une solution ? Une rencontre ? Une porte qui s'ouvre ?

† À la fin de la semaine, relisez ce que vous avez noté. Identifiez ce que cette ouverture vous apprend. Comment faites-vous pour être plus disponible aux événements ? Qu'est-ce que cela vous apporte ? Comment pouvez-vous maintenir cette disponibilité dans le futur ?

### 3. *Le hasard n'existe que dans le dictionnaire des adversaires de la vie*

*Le bonheur est une douce alchimie  
entre connu et imprévu,  
vacance et croissance.*

Même si c'est le hasard qui a mis sur votre route une personne, c'est vous qui vous êtes arrêté. Et ça, c'est votre choix personnel. Vous l'avez reconnu.

Le fruit du hasard !

Le fruit du hasard ?

La confusion pourtant existe, pour qui croit que le bonheur "survient", mais ne se construit pas.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- "Décidément, je n'ai pas de bol dans la vie";
- "C'est toujours sur moi que cela tombe";
- "Je tombe toujours sur des femmes qui ne veulent pas s'engager, je n'ai pas de chance";
- "Je suis né sous une bonne étoile";
- "Je suis verni";
- "J'ai eu de la chance";
- "Ce n'est pas juste";
- "La vie s'acharne contre moi".

Le fait de naître ne vous donne pas droit automatiquement à un ticket pour des relations harmonieuses et faciles. De celles qui coulent de source et où tout semble évident.

Attardons-nous un instant à cette erreur de croire que la chance est ou n'est pas dans notre vie.

Aux environs de 1150, le mot bonheur était déjà composé de deux mots : "Bon" et "heur". "Heur" désignait essentiellement la chance au jeu de dés et aux jeux de hasard en général.

Bon-heur. Bonne chance.

C'est dans ce sens que nous acceptons, parfois, aujourd'hui le "bonheur" : un coup de chance.

Comme si le bonheur était une question de chance. Il suffit d'attendre. Tant mieux si nous sommes nés avec un ticket gagnant, mais finalement, quelle énergie dépensée à trouver de bons arguments pour nous déresponsabiliser, rester enfant, dans un monde d'apparence adulte. Mais le terme "Heur" vient aussi du latin "augere" dont le sens est "s'accroître". Augere. Augure. Augure, à l'origine concerne le développement des entreprises accordées par les Dieux et parle de croissance.

"Augere". Augmenter. Accroître.

Bonheur. Chance. Croissance.

Les mots nous renseignent sur nos comportements.

Bon augure.

Il n'est pas toujours aisé de distinguer où l'on se situe réellement et où l'on voudrait se situer. De distinguer ce que nous faisons réellement et ce que nous aimerions faire.

C'est de bonheur dont nous parle cette croissance.

Prendre sa vie en main demande de la constance, de la discipline et du plaisir.

À la fin du voyage, nous pouvons ainsi faire le point sur ce que la vie nous a donné ou pas, mais surtout sur ce que nous en avons fait.

La vie relationnelle est simple : en définitive, il suffit de savoir la lire.

Elle peut être comme une alliée. Une amie.

Bon-Heur. Heur.

Et ceux qui n'y accèdent pas s'estiment lésés d'une promesse non tenue.

"La vie ne m'a pas fait de cadeau"

Et c'est heureux ! Si nous étions à ce point tributaires de la "chance" nous serions dans une prison de verre, juste bons à observer comment les choses se passent. Et si elles ne se passent pas dans le sens attendu, c'est décidément la faute à "pas de chance".

Nous n'aurions même plus à nous poser de questions et donc, même plus à... évoluer ! Si c'était le cas, ce livre n'aurait pas de raison de voir le jour !

Le bonheur est question de croissance.



*Exercice d'étirement !*

Le bonheur n'a rien avoir avec la chance.

Jeu de la vérité : pensez à deux situations qui vous ont rendu particulièrement heureux.

1

2

Qu'est-ce que vous avez fait personnellement pour que ces situations soient positives ?

1

2

Si vous pensez que la chance y est pour quelque chose, qu'est-ce que vous avez fait pour qu'elle soit sur votre chemin ?

Quand les nœuds s'en mêlent...

"Rien" n'est pas une bonne réponse, et si c'est la vôtre, cherchez encore.

1

2

#### 4. *Nous nous reconnaissons dans nos nœuds*

*Devenir une étoile n'est peut-être pas ton destin, mais devenir meilleur est un objectif que tu peux te fixer.*

*Kenneth Hildebrand*

N'y a-t-il pas des situations où vous vous êtes engagé dans une relation amicale, amoureuse, professionnelle malgré une petite voix au fond de vous qui vous disait "Non !". Votre inconscient vous a dit : "Ne va pas par là", et vous y êtes allé. Vous avez reconnu le type de relation que vous noueriez presque avec certitude et son issue quasi fatale ("Ah ! Je le sentais !"). La force d'attraction de cette "quasi-certitude" vous pousse à aller voir de l'autre côté de la porte et à lorgner par le trou de la serrure de cette histoire. Et si votre intuition vous trompait ? Et si finalement vous voyiez le mal partout ? Ce serait dommage de passer à côté d'une occasion en or.

Et si cela marche cette fois, c'est bien la preuve que, dans l'échec passé d'une relation similaire, vous n'étiez pas en tort.

C'est si bon de rester à côté de la croissance.

Mais les gens que vous rencontrez sont ceux qui peuvent entrer dans votre histoire au palier d'évolution sur lequel vous êtes. Dans le cas contraire, vous passez votre chemin ou eux passent leur chemin.

Dans d'autres situations, vous n'avez pas entendu la petite voix, mais vous avez reconnu la relation une fois que vous étiez dedans. En terrain connu.

*Enfant, Raphaël faisait partie d'une chorale. Il chantait faux, d'une voix monocorde, sans aucune conviction. De plus, il regardait dans le vague, ne montrait aucune présence, rêvant des matchs de foot qu'il ne jouerait jamais. Il s'embêtait. À chaque représentation de sa chorale, le responsable le calait au fond de manière à ce qu'il passe le plus inaperçu possible. Plus il était transparent, mieux c'était. Plus tard, devenu manager, il détestait intervenir en public. Il se sentait transparent ! Étonnant qu'il se soit trouvé dans un emploi qui nécessitait des prises de parole en public. Il a compris qu'il avait emmené son nœud d'enfant dans sa vie actuelle et cela lui a ouvert une nouvelle porte. Suivre une formation pour connaître les ficelles de la prise de parole en public n'aurait été d'aucune aide sans cette prise de conscience. Fort de sa compréhension, il pouvait utiliser les techniques pour dépasser son nœud. Sa croissance lui fait gagner un petit coin de bonheur.*

*Didier, à l'adolescence, était un coureur de jupons. Il jouait de manière inconsciente (mais volontaire), avec les sentiments des jeunes filles qui étaient amoureuses de lui. Il a entraîné certaines de ses petites amies assez loin dans la tristesse, mais cela ne lui suffisait jamais pour se prouver qu'il était "aimable". Avec une sorte de plaisir mêlé à un sentiment de ne pas être "propre", il blessait. Il a rencontré vers 25 ans une femme dont il est tombé éperdument amoureux et qui a joué avec ses sentiments, de la même manière qu'il le faisait autrefois. Cette relation l'a laissé dans un grand état de déprime, même si elle lui renvoyait l'image de ces agissements passés. Cette relation était mot pour mot, comportement pour comportement, la répétition de ses erreurs passées. Ce qui ne tue pas rend fort, et cela l'a rendu fort. Après une longue convalescence affective, il en est sorti bienveillant et prêt à rendre une femme heureuse. Les jeux relationnels, il les connaissait parfaitement, et cela lui a permis d'être un moteur dans sa liaison suivante. Quand elle glissait quelque peu, il le sentait et savait formuler sa crainte à sa compagne. Ils vivent depuis quinze ans un amour sain et constructif.*

Didier a poussé son nœud jusqu'à un carrefour. Son fonctionnement relationnel passé ne le satisfaisait plus : comment être différent ? Sans doute devait-il passer par cet apprentissage douloureux pour comprendre

## Quand les nœuds s'en mêlent...

la portée de ce qu'il faisait autrefois et s'en défaire. La personnalité de nos compagnons de voyage nous révèle à nous-même, même si parfois, pendant un instant, on s'y perd.

Tous les apprentissages ne se font pas de manière douloureuse. Quoique ! L'apprentissage passe toujours par une émotion difficile. Des situations émotionnelles laissées en plan dans votre passé peuvent se résoudre aujourd'hui.

Reprenons l'histoire de Michèle<sup>28</sup>, évoquée dans le chapitre 1. Il est évident qu'il y aura toujours dans la vie des gens pour manipuler les autres. Mais la question n'est pas là. La question pour Michèle est de comprendre ce que sa souffrance veut lui apprendre.

En d'autres termes : que fait-elle dans cette histoire ?

Michèle a pu, grâce au travail effectué sur elle, "bénéficier" de l'apprentissage qu'elle devait en tirer.

Sans lire les réponses, juste pour vous, que pouvait-elle apprendre de cette situation ?

- ⊗ Le premier et le plus douloureux : elle ne doit pas attendre d'un homme qu'il fasse son bonheur. Bien sûr, un homme peut y contribuer, mais le bonheur le plus durable est celui que l'on crée soi-même.
- ⊗ Le deuxième, et finalement tout aussi douloureux : ce n'est pas parce que son ami lui dit "je t'aime" qu'il l'aime. Ce ne sont pas les mots qui créent la relation, mais les actes posés pour cette relation. Si les actes la blessent, les mots ne seront que des cicatrisants ponctuels. Le problème restera posé et la solution à y apporter restera en suspens.
- ⊗ Le troisième, et le plus difficile à mettre en pratique, c'est qu'elle peut changer sa perception des relations amoureuses. Accepter tout, ne jamais faire de vagues, n'est peut-être pas le seul moyen de se faire aimer.

---

<sup>28</sup> Vous trouverez la narration de l'histoire de Michèle à la page 19

## 5. Relations immédiates : rencontre "changement de train" ou compagnon de voyage ?

*Un nœud après l'autre, le bonheur s'acquiert.*

C'est une dure réalité : certaines personnes que l'on aime ne sont que de passage.

Distinguer une relation "instantanée" d'une relation de voyage permet d'éviter bien d'écueils, des souffrances inutiles, de nœuds lourds à dénouer. Mais c'est très difficile. De nombreuses personnes sont sorties cassées d'une relation, alors que cette dernière avait fait son temps... depuis bien longtemps.

Une relation instantanée se marque par son immédiateté et sa rapidité. Tout se passe comme si les deux personnes étaient aimantées l'une par l'autre, une forme d'intimité s'installe vite. Il s'agit bien souvent d'une attirance professionnelle, intellectuelle, affective, physique, sexuelle, émotionnelle. Un "coup de foudre" en quelque sorte, où les choses se passent avec facilité, car nous avons l'impression d'être en terrain connu... Dans ces relations, il y a une forme de symbiose qui se crée. Dans le domaine professionnel, cela se caractérise par une simplicité dans le partage du travail, chacun apporte son savoir-faire naturellement, prend plaisir à raconter ses entretiens, les résultats sont en général bons. Dans le domaine personnel, la relation devient vite une relation de proximité avec des contacts très fréquents, l'envie de partager un maximum de choses, la compréhension de ce que l'autre dit, un dialogue facile à enclencher, l'envie d'être ensemble.

Une jeune femme rencontre un homme de dix ans son aîné. Dès les premiers jours, il lui dit "Je vais te faire prendre confiance en toi et te faire connaître mon job qui sera aussi le tien un jour : c'est probablement la seule chose que nous ayons à faire ensemble". Cet homme avait quelques longueurs d'avance. C'est ainsi que les choses se sont passées, même s'ils se sont beaucoup aimés.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*Bénédicte a rencontré un homme qui lui a donné la clé de sa liberté. Après moult déboires amoureux, elle a rencontré un homme qui lui plaisait sous tous rapports. À une exception près. Son instabilité affective la mettait en cage comme notre souris B<sup>29</sup>. Le système de "punition" de cet homme "bien sous tous rapports" était d'une violence incroyable. Si elle se permettait de ne pas être conforme à 100% à ce qu'il attendait d'elle, il la plaquait, sans autre forme de procès. Il lui laissait des messages cruels pour lui dire que c'était fini, alors qu'une heure plus tôt, il lui déclarait son amour. Après dix jours, il la contactait de nouveau. Elle lui manquait. Privée d'une manière arbitraire, "terroriste", injuste, de cet amour, elle retombait à chaque fois dans ses bras. Comme notre souris B, elle était devenue un pantin à la botte d'un terroriste affectif. Ce petit jeu a duré plus d'un an. Une année où elle a dégusté la souffrance à la paille. Mais les mots d'amour de cet homme l'enfermaient, ils étaient si bons à entendre, elle s'y reconnaissait tellement ou, plus exactement, ils étaient ceux qui lui avaient toujours manqué.*

*Cette relation la dépassait, tant elle avait une portée symbolique pour elle.*

Mais pour Bénédicte, c'était un des derniers bastions de résistance à briser pour conquérir pleinement sa liberté. Elle ne pouvait l'acquérir qu'en rompant définitivement ce mode de fonctionnement qui avait été le sien, mais qui ne l'était plus.

Les relations significatives démarrent parfois sur des chapeaux de roue. Elles sont intenses dès le début, chacun reconnaît les besoins de l'autre. Il en va de même dans certaines relations professionnelles mues par une forme de symbiose. Mais il est rare que ces rencontres puissent se prolonger dans le temps.

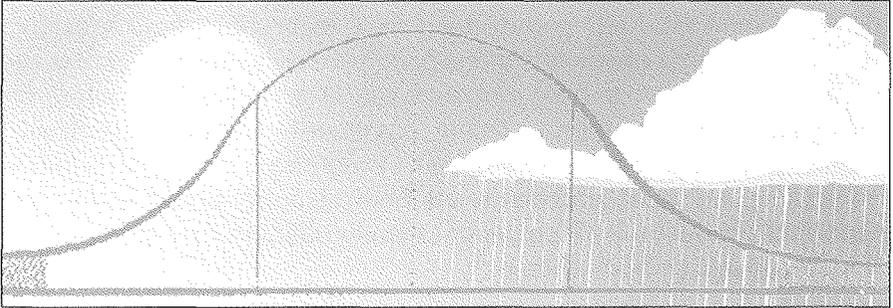
### **La courbe de Gausse des relations instantanées**

L'intensité de la relation brouille parfois notre conscience sur ce qui se trame. Après la période "lune de miel", la relation se dégrade aussi vite qu'elle a démarré, un nœud se crée et l'incompréhension prend place

---

<sup>29</sup> Voir à ce sujet l'expérience des souris, relatée à la page 91.

des deux côtés. Le nœud se lace autour des refrains de vie de chacun. La tension de relation met en scène les besoins non satisfaits de part et d'autre et renvoie l'un et l'autre à sa propre histoire. À ce stade de l'évolution de la rencontre, l'intensité est toujours aussi forte. Mais constructrice dans sa première phase, elle peut devenir terriblement destructrice dans cette seconde phase.



Ce qui est en jeu ici, c'est le sens de la relation : l'autre est un symbole. Les situations non résolues ou les blessures restées en suspens sont des complexes, des inhibitions, des émotions "sur le qui vive" qui cherchent leur transformation pour mieux vivre. Dans une relation instantanée, l'autre est là pour remettre en scène le décor du processus relationnel qui cherche à être dépassé. L'autre appelle à la métamorphose et survient précisément dans une période de transformation. La manière dont s'établit le lien, la manière dont il s'est créé a une portée symbolique. C'est le processus qui est en jeu, pas la personne. La personne n'est là que pour nous révéler. Elle en est le symbole.

## Et l'amour dans tout cela ?

L'amour est bien présent, justement.

Observons l'origine du mot "symbole" pour comprendre la place de l'amour. Symbole<sup>30</sup> vient de *symbolum* qui conserve son sens latin de "signe de reconnaissance" ou pièce d'identité". Il reprend la signification

---

<sup>30</sup> Le Robert, sous la direction de Alain Rey, Dictionnaire historique de la langue française, Paris, 2000.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

du grec *symbolon*. Une pièce coupée en deux dont deux hôtes conservaient chacun une moitié qu'ils transmettaient à leurs enfants. On rapprochait les deux parties pour faire la preuve que des relations d'hospitalité avaient été contractées.

Dans des relations aussi significatives, la moitié de la pièce présentée à l'autre s'emboîte parfaitement. L'amour, l'amitié, la complicité professionnelle se reconnaissent dans cette moitié. C'est la partie blessée de chacun. Cette partie attend de se reconstituer pour se guérir. Bien souvent, à de rares exceptions près, la relation ne peut exister sur la longueur. Le sens de cette rencontre est de se reconstruire autour de sa blessure pour continuer le chemin, pas nécessairement de construire. Elle est là pour jouer un effet miroir et mettre en évidence la pièce manquante de notre puzzle relationnel. L'autre prend alors une importance capitale, revêt un parfum si particulier, qu'il est bien difficile de s'en séparer au bon moment.

Quoi qu'il en soit de l'issue finale, que ce soit pour se séparer définitivement ou pour marquer une pause transitoire, les deux parties de la pièce devront s'éloigner.

Un moment, un temps, tout le temps.

Nul ne le sait au moment de la séparation.

Mais elle est nécessaire pour que chacun puisse considérer ce qu'il est en train de soigner. Ces rencontres sont des portes ouvertes sur soi et affinent notre silhouette relationnelle.

Si la présence de l'autre manque, après une vraie séparation, la relation pourra, peut-être, continuer sur de nouvelles bases. À condition que chacun ait fait un bout de chemin et que le dialogue puisse s'établir sur ce qui a été vécu de part et d'autre.

Si la relation se vit dans la réalité, c'est en tout cas à condition que chacun puisse reconnaître l'autre tel qu'il est réellement, et pas en ce

qu'il représente ou dans ce que l'on croit reconnaître en lui. Mais ce n'est qu'à la condition que les deux aient fait ce bout de chemin.

Si l'un des deux a fait ce chemin, mais pas l'autre, le travail de séparation est dur et pénible. Il a un goût d'injustice. C'est à celui qui a le plus grandi de quitter. Au moment où il comprendra ce que l'autre lui révèle, en quoi il est un miroir. S'il ne le fait pas, il connaîtra l'enfer après avoir connu le paradis. S'il ne le fait pas, il se détruira et devra panser ses nouvelles blessures avant de se reconstruire.

Le temps de reconstruction est généralement proportionnel au temps où il s'est accroché à la relation après sa fin. Et cela peut être long. Pour une relation dont le temps de construction est de six mois, le temps de "destruction" peut être identique et le temps de séparation également. Et se reconstruire peut prendre entre six et neuf mois.

Dans un processus de croissance, la prise de conscience diminue les périodes blessantes de ces relations instantanées. Mais si vous n'arrivez pas à rompre et que vous restez dans la relation en la sachant mauvaise, c'est que ce délai est nécessaire pour vous permettre de faire le deuil. Ce deuil est une profonde séparation, qui vous coupe de l'être aimé, de la blessure qui vous collait à la peau depuis si longtemps, d'un type de relation que vous nouiez facilement.

Avec cet arrière-goût d'injustice, le deuil est encore plus difficile à faire.<sup>31</sup> Il charrie l'impuissance de ne rien pouvoir faire pour que l'autre évolue. La rage d'avoir parcouru un chemin et de tomber, encore, sur un bastion de résistance relationnel.

Réjouissez-vous, ce bastion-ci est dépassé.

Vous ouvrirez un jour ou l'autre votre livre personnel sur le bastion suivant. Peut-être avec cette personne. Peut-être pas.

---

<sup>31</sup> La lecture du "nœud de culpabilité" se lit en continuité ou en préface de ce paragraphe.

Quand les nœuds s'en mêlent...

*X* Exercice de musculation.

La ligne du temps.

Établissez votre ligne du temps.

Insérez-y les rencontres-clés.

Qu'est-ce que vous deviez dépasser ?

Qu'est-ce que vous avez dépassé ?

Qu'est-ce que vous avez compris ?

# IV. Comment mettre les nœuds à plat

Ne coupe pas les ficelles quand tu pourrais défaire les nœuds.

*Proverbe indien*

Votre vie se construit pierre par pierre. Vous pouvez en faire ce que vous voulez, vous pouvez être ce que vous décidez. Cela demande parfois un peu de discipline.

Mettre vos nœuds à plat est de votre ressort. Personne d'autre que vous ne peut mieux vous aider au quotidien dans cette compréhension. Vous pouvez être mis sur la voie à travers une thérapie ou un coaching. Mais dans la vie, vous êtes seul avec le regard que vous posez sur les choses.

Vous pouvez aussi décider de ne pas changer. Pourquoi pas ?

‡ Mais a-t-on vraiment le choix ? Le chapitre "Croître ou stagner, il faut choisir", répond à cette question.

Si vous décidez de changer, comment faire ?

‡ Ce chapitre répond à ces questions. Brisez l'inertie du "Ce n'est pas possible" identifie les quatre paliers à gravir pour être dans l'état d'esprit de la gestion des nœuds relationnels.

‡ Le chapitre "Stoppez la communication ego et passez à la communication évolutive !" met en lumière l'ouverture

## Quand les nœuds s'en mêlent...

nécessaire pour entrer dans la logique de gestion des nœuds relationnels.

- † Avec "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels", vous ouvrirez la boîte à outils de la gestion des nœuds.
- † Dans le dernier chapitre "Quand ça ne va plus : dénouer ou trancher ? That's the question !" propose une grille d'évaluation des effets de votre relation.

Selon les réponses, vous pourrez vous diriger vers le chapitre "Quand il est temps de dénouer" ou bien "Quand le temps est au démêlage".

### *1. Croître ou stagner, il faut choisir*

Il y a 50 ans, 20 ans peut-être, nous pouvions encore entendre "Oh ! Moi je suis comme ça, je suis trop vieux pour changer, il faut me prendre comme je suis". Ou des enfants dire de leur père : "On ne le changera plus maintenant, notre paternel, il faut le prendre comme il est". C'était chose admise. Osez ce genre de propos aujourd'hui, vous serez vite taxé de froid et rigide, voire de "vioque" incapable de se remettre cause.

L'éclatement des familles traditionnelles, les familles recomposées, les enfants qui cherchent leur place dans l'entrelacement des nœuds non gérés de leurs parents, sont le lieu d'inévitables confrontations. Les secrets de famille, s'ils existent encore, ne sont plus autorisés à moisir des années au fond d'un tiroir. Les agissements des adultes sont mis sur la table familiale beaucoup plus tôt, et les enfants, par leurs questions et leur besoin de cohérence (c'est une chance, merci les enfants de la nouvelle génération !), mettent les parents sur la route de leur recherche personnelle.

Il n'y a d'ailleurs pas meilleur éducateur de parents que les enfants. Demandez à vos enfants de respecter certaines règles de communication, et ils ne tarderont pas à vous mettre sous le nez que vous, vous ne faites

pas ce que vous prônez. "Dis, papa, tu dis qu'il ne faut pas interrompre, mais toi tu m'interromps tout le temps". "Dis maman, pourquoi tu ne réponds pas à mes questions, mais tu te fâches quand moi je ne réponds pas aux tiennes". "Tu m'interdis de fumer et toi tu fumes comme une cheminée".

Si vous êtes un tantinet attentif à l'éducation que vous donnez à vos enfants - et vous l'êtes - vous ne pouvez pas faire très longtemps la sourde-oreille. De toute façon, si vous vous drapez dans votre dignité de parent indigné par ce manque de respect, ce sont eux qui vous rattrapent au tournant. Et si vous n'avez pas d'enfant, (ce n'est pas grave, rassurez-vous !), vous avez bien un ami qui vient de suivre un cours d'assertivité ou de communication non-violente<sup>32</sup>. Il profitera certainement de votre prochain souper pour vous faire passer un message du genre : "J'ai très mal vécu le fait que quand nous sommes partis à Paris, il y a six semaines...". Vous pouvez bien sûr vous dire que, décidément, il est vraiment bien compliqué. Ou au contraire voir là l'occasion de comprendre certaines choses dans votre manière d'entrer en relation. À vous de voir !

Le monde du travail est aussi un monde cruel. La remise en cause est une nécessité permanente. Nous savons tous, aujourd'hui, que ce qui fera la différence entre deux personnes, ce sont avant tout leurs qualités relationnelles. Un manager reste manager, non seulement s'il a reçu une délégation de sa hiérarchie, mais surtout s'il est crédité dans cette délégation par les membres de son équipe. Autrement dit, un manager recevra une promotion parce qu'il est reconnu par ses supérieurs pour ses grandes qualités professionnelles. Un excellent commercial peut être promu manager de l'équipe commerciale, parce qu'il a atteint les résultats qui lui étaient demandés. Mais il ne conservera sa place de

---

<sup>32</sup> La **Communication Non Violente**, fondée par Marshall Rosenberg, est un processus de cheminement personnel favorisant le développement de l'écoute de soi et de l'autre par l'observation neutre et l'identification des sentiments et besoins de chacun. Par le pouvoir guérisseur de l'empathie on apprend à gérer la colère, la tristesse, la honte et la déprime, et à résoudre les conflits pour améliorer tous les aspects de la relation humaine : vie personnelle, vie de couple, vie professionnelle, amitiés, etc ...

## Quand les nœuds s'en mêlent...

manager que s'il est reconnu par ses collaborateurs pour ses compétences relationnelles et sa capacité à motiver son équipe.

À 30 ans, certains jeunes n'ont pas encore décroché de contrat d'emploi réel. Mais ceux qui réussissent à se faufiler dans ces sables mouvants professionnels ont la capacité de s'engager dans leurs objectifs, de vouloir, d'y croire. Ils ont pu trouver le chemin pour développer leur confiance personnelle et gagner celle des recruteurs. Et la maintenir ! Ce sont encore une fois les qualités comportementales ou relationnelles qui permettent de se positionner. Le nombre de refus que ces jeunes doivent parfois surmonter met leur solidité personnelle à l'épreuve.

Ne vous posez plus la question, le choix est là : vous l'avez vu, bonheur et croissance sont intimement liés.

### **1. Les jeux olympiques de votre vie**

Les grands athlètes ne penseraient pas à aller aux Jeux Olympiques sans entraîneur. Le coach est un allié qui développe une manière différente d'aborder les situations. Il permet au champion qui sommeille en chacun d'utiliser le meilleur de son potentiel et de trouver la satisfaction dans ses actes. Il propose, et c'est là toute sa valeur ajoutée, de poser autrement son regard sur l'utilisation de ses compétences et sur sa position actuelle par rapport à son objectif.

Pour les jeux olympiques de votre vie, la mise est aussi importante. Le plus grand des exploits, le plus vrai des challenges n'est-il pas de découvrir le chemin qui mène au bonheur ? De découvrir le chemin qui mène au développement de relations heureuses ?

La connaissance de soi est un long chemin que vous parcourez seul. De même, c'est seul que vous arpenterez le chemin de la connaissance de vous en tant qu'être "relationnel". La manière dont vous fonctionnez par rapport aux autres est une zone tellement sensible. Il n'est pas toujours aisé de la saisir de manière objective. L'amour-propre doit baisser sa garde pour laisser "entrer l'humilité". Entre humilité et humilié, il n'y a

qu'un "t" de différence. Ne vous sentez vous pas facilement humilié quand vous êtes face au constat de vos dysfonctionnements relationnels ?

*Chantal raconte qu'elle éprouve aujourd'hui plus de bienveillance et de tolérance envers les autres. Et elle aime - maintenant - les écouter. Il y a quelques mois encore, elle détestait écouter les autres. Du temps perdu, pensait-elle. Et ceux qui se plaignaient ou expliquaient le moment difficile par lequel ils passaient n'avaient pas facilement son oreille. C'était aussi l'époque où elle n'avait pas une grande estime d'elle-même. Elle ne tolérait pas ses moments de "faiblesse" et ne daignait pas écouter les messages de ses émotions. La forteresse s'est écroulée quand son corps, fatigué, l'a contrainte une bonne fois pour toutes à s'écouter. Elle aurait pu passer à côté, et choisir de soigner son corps sans entendre ses messages.*

*Quand elle a commencé à s'écouter, Chantal a pu prêter une oreille authentique aux autres. Et cet apprentissage n'était pas bénin en soi. Il est arrivé au moment précis où l'objectif de Chantal était de devenir thérapeute.*

Bien entendu, elle pouvait choisir de passer à côté de cette opportunité d'apprentissage. Elle pouvait soigner son corps, le vitaminiser au maximum, se lancer dans une épopée d'entraînements body-building, chercher avec acharnement un nouveau travail, ou encore se terrer chez elle et privilégier les moments de solitude. Et elle serait sans doute repartie pour quelques mois d'équilibre apparent.

Mais si cette occasion se présente à elle, c'est que le moment est là. Les autres sont là pour nous révéler. Comme une photo qui doit encore passer dans le dernier bac pour révéler les contours et les couleurs de notre portrait.

On se plaint souvent, on entend d'autres se plaindre de ne pas être heureux. Remarquons que c'est d'ailleurs souvent à l'occasion de blessures relationnelles.

- ⊗ Vous sentir heureux ne passe-t-il pas par la conscience de ce potentiel relationnel qui est le vôtre ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- ⊗ Vous sentir heureux, n'est-ce pas développer ce potentiel pour faire de vous un pilier de votre vie ?
- ⊗ Vous sentir heureux, n'est-ce pas parcourir votre vie sur la bonne route, entouré de ceux que vous aimez?

### 2. Affinez votre silhouette relationnelle

Et si vous étiez votre meilleur coach ?

Pour tricoter les mailles de votre vie relationnelle, il faut pouvoir la lire, la comprendre, l'aimer.

Elle est bien faite.

Elle est notre meilleure alliée.

Néanmoins, nous lisons parfois avec peu de justesse les événements qui la jalonnent, et souvent avec des interprétations erronées. Dans ce regard empreint d'interprétations, quelle est la place pour poser une action juste, une action porteuse de bien-être et de confort ?

Nous n'avons pas forcément appris à lire la réalité, le bonheur et ses composantes.

Qui mieux que vous peut vous connaître autant ?

C'est pour cette raison que vous êtes votre meilleur coach, car vous vivez avec vous, vingt-quatre heures sur vingt-quatre et la vie se lit vingt-quatre heures sur vingt-quatre. C'est pour cela qu'elle nous fait développer notre "esprit coaching".

Se coacher c'est :

- ⊗ Pour le manager, apprendre à se manager pour mieux manager;
- ⊗ Pour le vendeur, apprendre à se vendre pour mieux vendre;
- ⊗ Pour le leader, apprendre à se guider lui-même pour mieux guider;
- ⊗ Pour l'homme, apprendre à être heureux avant de vouloir rendre heureux, et à s'écouter mieux pour mieux écouter les autres;
- ⊗ ...

Les actions orientées vers l'extérieur sont d'abord des actions à réaliser vers l'intérieur. Soit. Vers soi. Pour soi. Avec soi.

Comment pouvez-vous être tolérant vis-à-vis de l'évolution des autres, si vous n'avez pas appris la tolérance vis-à-vis de votre propre difficulté à évoluer ? Comment pouvez-vous motiver vos collaborateurs à atteindre leurs objectifs si vous ne savez pas atteindre les vôtres ? Même si on peut apprendre aux autres ce qu'on doit apprendre soi-même, la condition de base est d'être en marche vers cet apprentissage. Être conscient que l'on marche vers cette amélioration.

La plus belle salle de formation en relations humaines, la plus grande et la plus vraie, c'est la vie !

L'esprit coaching s'appuie sur une manière particulière de l'appréhender.

## Un moment pour vous !

Mais en définitive, quelle est votre silhouette relationnelle aujourd'hui ?



*Assouplissement : cartographie relationnelle.*

La spirale ci-dessous va vous permettre de dessiner la "cartographie de vos relations". Vous verrez ensuite qu'en faire.

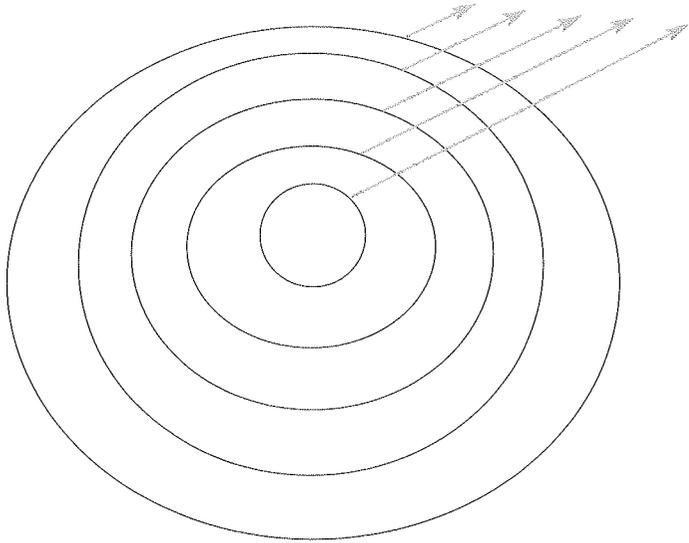
Chacun de ces cercles constitue une sphère de votre univers relationnel : familial strict, social, familial élargi, professionnel, associatif, sportif, "vos fournisseurs" comme votre coiffeur, votre jardinier, votre boulanger (pourquoi pas s'ils représentent quelque chose pour vous) etc.

Nommez chacune des sphères et, bien entendu, placez-vous dans le dessin.

Nommez les personnes qui évoluent dans ces sphères autour de vous.

Nommez-les réellement avec leur nom, construisez votre sphère.

Quand les nœuds s'en mêlent...



Et vous, vous vous êtes placé où ?

Vous reprendrez ce schéma ultérieurement.

### 3. Devenez votre propre "coach relationnel"

*Communiquer avec l'autre, c'est bien.*

*Communiquer d'abord avec soi, c'est la base !*

Le livre de la vie est ouvert, vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept, y compris les jours fériés. La vie n'a pas négocié de jours de repos.

C'est là, plus qu'ailleurs, que se trouve votre terrain d'évolution et d'expérimentation. Pour devenir autonome le plus rapidement possible, il faut vous outiller.

Même si, à certains moments, vous avez besoin d'un regard extérieur pour vous réajuster, la plus grande partie du chemin, vous la ferez seul. Devenez donc votre propre coach, afin d'éviter de recréer ailleurs un autre type de dépendance.

Un bon ouvrier possède de bons outils. Construire votre vie relationnelle nécessite aussi de bons outils.

### **Et la spontanéité dans tout cela ?**

C'est une question que l'on pose souvent. Si vous vous inscrivez à un séminaire, si vous consultez un livre, c'est justement parce que l'action faite spontanément ne fonctionne plus ou parce qu'elle ne fonctionne pas dans une situation déterminée. Vous avez donc besoin de vous approprier de nouveaux outils. Au début, utiliser de nouveaux outils est décourageant. Il est rare d'être à l'aise dans un nouveau costume. Pourtant, au fur et à mesure que vous le portez, il devient vôtre, il vous épouse de mieux en mieux. Il en va de même pour les outils de la construction relationnelle. Plus vous les utilisez, plus ils deviennent vôtres. Et comme la communication est présente dans tous les moments de votre vie, vous pouvez vous exercer en permanence. Ce n'est pas comme pour développer vos compétences de tennisman, où l'entraînement devra se faire dans un cadre précis, à un moment déterminé.

Précisément, devant les situations qui vous touchent et qui vous déstabilisent, vous vous sentez parfois démuni. Comment faire ? Appropriez-vous de nouvelles manières de fonctionner et ces moments deviendront des moments privilégiés de votre évolution.

Lorsque votre émotion est touchée, vous pensez d'une manière biaisée et vous "sortez" de vous-même. Vous vous décentrez. Les premiers outils que nous allons développer sont des outils destinés à vous centrer. Ils seront utiles pour mettre en place un changement dans votre manière d'aborder les autres, donc dans la manière de vous aborder vous-même.

† D'abord quelques séances d'assouplissement mental, pour briser l'inertie du "Ce n'est pas possible".

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- † La différence entre communication "ego" et communication évolutive envisage les interactions avec d'autres lunettes. Nous verrons comment sortir d'un comportement réaction qui bloque et conduit à apporter des solutions "toutes faites", connues, à ces nœuds.
- † La troisième étape proposera une manière différente de penser le nœud pour lui apporter une solution adéquate en adoptant une boucle en quatre temps.

### 2. Brisez l'inertie du "Ce n'est pas possible" !

*Savez-vous que la taille d'un poisson rouge dépend de la taille de son bocal ? Plus le bocal sera grand et plus le poisson rouge sera grand. Vous vivez dans un bocal à la dimension que vous avez créée.*

Si vous plongez sur votre téléphone pour résoudre un problème sans avoir envisagé la possibilité d'être "acteur" à part entière dans la résolution de celui-ci, vous risquez de vous ramasser une belle gamelle et d'être refroidi : "J'ai pourtant essayé de lui parler". Oui, mais comment ? Votre ami vous a trahi. Vous décidez néanmoins de vous réconcilier et de reprendre votre histoire avec lui. Trois mois plus tard, vous constaterez peut-être que "Ca ne marche plus comme avant", malgré que "J'ai essayé". Oui, mais comment ?

S'assouplir signifie que l'on passe quatre paliers de reconnaissance.

#### 1. Reconnaître l'existence du nœud

Beaucoup de couples se trouvent face à une rupture potentielle car ils n'ont pas vu le nœud. Comment dès lors le résoudre ?

Quand l'habitude s'installe dans une relation, cela se fait progressivement. Par définition ! L'insatisfaction naît, mais chacun ne la considère pas forcément comme telle. Elle est parfois confondue avec un moment difficile à passer ou bien avec un changement trop radical pour l'un des deux. Changement qui demande énormément d'investissement de sa part. Le couple est laissé de côté. Chacun pense qu'il le retrouvera intact, quand il sera plus disponible. Mais cela ne se passe pas ainsi ! Le nœud doit être dénoué dès qu'il se présente. Les deux amis conjoints ne doivent pas nécessairement en discuter. Il ne faut pas obligatoirement s'expliquer. Quand l'un prend conscience du nœud, l'opportunité lui est offerte de redonner une nouvelle énergie à la relation, de briser l'ennui, parfois par une simple proposition qui va faire se fissurer le mur déjà construit. S'il le fait, cela voudra dire qu'il aura su passer rapidement par les quatre paliers de reconnaissance indispensables, avant que le lien mal ficelé ne devienne trop serré. Plus vite les tensions sont enrayées et moins les rancœurs, l'orgueil, les frustrations auront raison de l'équilibre.

Lorsque le nœud existe, il ne peut trouver une issue qu'à la condition préalable que les personnes impliquées le reconnaissent.

Véronique décrit extrêmement bien la tension qui existe entre son collègue et elle, lors de la passation de certains dossiers. Jean, de son côté, dit : "Tout va bien. Oh ! Véronique a son caractère, mais on s'en accommode."

Il ne s'en accommode pas du tout ! Il évite de se trouver en présence de Véronique le jour où cette passation doit avoir lieu.

Comment dépasser la situation alors qu'un des deux nie l'existence d'une tension ?

Comment pouvez-vous prendre en considération une situation bloquée, alors que vous vous cachez à vous-même son existence ?

Il faut bien admettre l'impact de notre éducation, comme nous l'avons déjà montré plus haut, dans ce premier stade de résolution. "Ne fais pas de vagues !", "Ne t'arrête pas aux difficultés !"

Ces injonctions empêchent la résolution du nœud.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

L'être humain cultive une extraordinaire capacité d'évitement et de compensation. Une faiblesse au genou gauche et vous avez vite fait de la compenser par un effort au genou droit. À la longue, vous aurez mal au genou droit. Vous consulterez pour votre genou droit, pour vous entendre dire par le kiné que c'est votre genou gauche qui souffre... Eh oui ! Le corps humain fonctionne de la même manière que les émotions. Un problème dans la relation avec votre ami, et vous aurez vite fait, au prix d'un effort de volonté extraordinaire, de "mordre sur votre chique".

Voici quelques caractéristiques qui peuvent vous aider à détecter si des nœuds s'emberlificotent quelque part :

1. Certaines frustrations se manifestent à différents endroits de votre vie.
2. Une idée, peut-être encore un peu floue, de ce que vous cherchez et ce que vous voulez dans cette relation.
3. Un entêtement à passer sous silence le besoin que cachent vos demandes ou vos reproches.
4. Des coupures ou ruptures émotionnellement douloureuses.
5. Des tentatives de survivre dans la relation ou de faire survivre la relation, même si vous avez l'impression de vous y vider.
6. Une tendance à répéter des relations dans lesquelles vous vivez quelque chose d'analogue.
7. La persistance du besoin non satisfait, même si vous vous dites avec conviction que ce n'est pas le plus important.

Si vous vous reconnaissez dans seulement un de ces points, c'est peut-être qu'un nœud vous étrangle. Soyez attentif, à vous, à votre santé, aux signes d'insatisfaction.



### *Exercice d'assouplissement !*

Si vous voulez vraiment en apprendre à votre sujet, faites l'exercice par écrit, évitez de le faire mentalement. L'écrit est une forme de miroir.

Vous êtes prêt ? Mais prêt aussi à éventuellement apporter certains correctifs ?

Reprenez la sphère relationnelle que vous avez réalisée au paragraphe précédent.

1. Prenez une à une les personnes qui constituent votre sphère et pour chacune demandez-vous "est-ce que je suis pleinement satisfait de ma relation avec elle ?"
2. Soulignez en rouge, celles pour lesquelles vous répondez "non" et en vert, celles pour qui vous répondez "oui".
3. Précisez, pour chacune, les principales insatisfactions que vous éprouvez avec elle.
4. Soulignez les éléments communs aux différentes personnes, concernant :
  - a. Les insatisfactions que vous éprouvez;
  - b. Les attitudes vous adoptez généralement.
5. Notez, sur une page distincte, la synthèse qui en ressort.

Cette synthèse ne sera peut-être pas définitive. En tant qu'ébauche, elle vous permet de devenir plus conscient de ce qui se passe dans ces relations. En vous observant ensuite, au moins dans quelques-unes de ces relations, il sera possible de réajuster le schéma et surtout d'engager les actions nécessaires.

## 2. Reconnaissez l'importance de ce nœud

*"Bah, ce n'est pas grave !". "Oh, c'est toujours comme ça !". "Moi, cela ne me touche pas de toute façon".* Et si le simple fait de dire que vous n'êtes pas touché était en fait une autre manière de dire que vous êtes touché, justement ? Votre univers est construit de relations. Vous rencontrerez aussi des personnes qui, à force de ne pas prendre en considération l'importance de leur nœud, se sont repliées sur elles-mêmes et ont tristement perdu l'espoir.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

C'est vrai, ce n'est pas si simple de l'accepter. Le pire ennemi de ce niveau de reconnaissance est notre "amour-propre". Reconnaître l'importance d'un nœud, c'est reconnaître aussi que l'autre compte, que la relation a de l'impact, qu'elle est importante pour nous. C'est prendre un fameux risque.

Mais si pour vous c'est important, prenez votre place. Positionnez-vous ! Adoptez la taille du poisson rouge que vous voulez devenir.

Ce sont ces questions qui vous décentrent : "Mais si lui n'a pas envie ?" "Et si elle me remballe ?". C'est toute la question de l'engagement évoquée dans le chapitre du "nœud d'engagement". Poser les questions qui nous font sortir du brouillard, c'est aussi s'engager par rapport à soi-même.

Si vous êtes conscient de l'importance du problème pour vous et si vous décidez de vous prendre par la main, vous y arriverez. Le doute n'a pas sa place quand il s'agit de se faire du bien. En réglant au fur et à mesure les problèmes qui vous encombrant, vous faites progressivement de l'ordre. Par la même occasion, vous faites de la place pour les bonnes choses. À vous de décider !

Mais surtout, ne vous racontez pas d'histoires. Prenez conscience, en toute simplicité, de ce qui vous fait du mal. Acceptez de vous le dire sans fard. Ce n'est qu'à cette condition que vous pouvez avancer !

D'aucuns diront que leur problème, forcément, est de peu d'importance par rapport aux grandes catastrophes naturelles et aux famines. Qu'il est peu d'importance par rapport à la tragédie qui frappe son voisin de palier. Mais le processus de comparaison occulte l'importance de notre problème personnel. C'est un excellent moyen d'éviter de s'impliquer dans sa résolution. Renversons ce raisonnement. Personne ne pourra s'attaquer à ces grands fléaux s'il néglige son propre bonheur et minimise ses problèmes personnels. Personne ne pourra valablement aider son voisin, son fils ou son ami dans la tragédie qu'il vit, s'il n'a pas mis un peu d'ordre dans sa vie. Vous pourrez y arriver, bien entendu, mais à quel prix ? Votre énergie finira par vous quitter à force d'aider les autres et de ne pas vous aider vous-même.

## La tache d'humidité

*Vous êtes dans votre cuisine et vous vous apprêtez à faire une sauce blanche quand votre regard se pose sur une tache d'humidité dans un coin du plafond, en haut, à droite. "Oh ! Une tache d'humidité !"*

*Un mois plus tard, alors que vous cuisinez des escalopes bourguignonnes, votre regard s'arrête sur la tache... un peu plus grande. "Zut ! Elle a grandi !", pensez-vous. Six mois plus tard, l'odeur de moisi vous fige. La tache est devenue particulièrement impressionnante. Encore des tracas...*

*Le "ça-va-bien-s'arranger-tout-seul" paraît légèrement inadéquat dans cette situation. Si vous laissez le temps faire son travail, la suite est écrite. Cela vous coûtera beaucoup plus cher, et vous causera stress et inconfort. Si l'on doit abattre une partie du mur, appliquer un produit et le laisser sécher pendant plusieurs mois, retapisser et repeindre, cela prendra du temps. Et pendant ce temps, vous cuisinerez sur un réchaud dans votre salon.*

Les choses se passent de la même façon dans les relations humaines. Quand vous laissez moisir une situation, elle devient vite ingérable. Ce fameux cuistot devra un jour prendre le problème d'humidité à bras le corps. Il devra faire appel à des spécialistes et il n'aura pas appris grand-chose. S'il avait cherché à résoudre ce petit ennui au départ, cela lui aurait certainement valu moins de tracas. Mais il fallait pour cela considérer son importance plus tôt.

Pensez à la "tache d'humidité" de vos relations. Si elle existe, elle attend votre intervention. Parfois il est trop tard, parce que vous ne l'avez pas vue ou que vous n'avez pas voulu la voir. Si vous avez lu ce livre jusqu'à cette page, c'est probablement que vous ressentez l'existence de certaines taches dans votre vie relationnelle.



### *Exercice d'assouplissement !*

Considérez une relation soulignée en rouge dans votre cartographie relationnelle, de préférence proche du centre et posez-vous les questions suivantes :

Quand les nœuds s'en mêlent...

- † Citez au minimum cinq conséquences de ce nœud. Vous en trouverez probablement plus. Si une insatisfaction existe dans vos liens avec les autres, elle n'est généralement pas anodine.
- † Quel impact ce nœud a-t-il sur vous ? Sur votre confiance en vous ?  
Quelles traces laisse-t-il ?  
Qu'est-ce qu'il vous empêche de faire ?  
En quoi vous bloque-t-il ?
- † Effectuez un zoom avant et imaginez ce qu'il peut devenir si cela devient plus "rouge". Citez cinq conséquences qui existeraient si le problème persistait et s'aggravait.
- † Effectuez un zoom arrière et imaginez maintenant comment vous vous sentiriez si la tension n'existait pas dans cette relation.  
Qu'est-ce que cela induirait dans votre confiance en vous ?  
Qu'est-ce que cela vous apporterait ?  
Qu'est-ce que cela vous permettrait de faire ?

### 3. Acceptez que tout problème ait une solution

*Ce n'est pas parce que les choses  
sont difficiles que nous n'osons pas  
c'est parce que nous n'osons pas  
qu'elles sont difficiles.*

Sénèque

Les "Ce n'est pas possible", "Il est comme ça avec tout le monde", "De toutes façons, ça ne changera jamais" ne sont pas productifs.

Le doute vous paralyse, une fois encore.

Mais en somme, le doute signale la difficulté de réaliser un changement, de voir la situation différemment. Pourtant, rien n'est immuable.

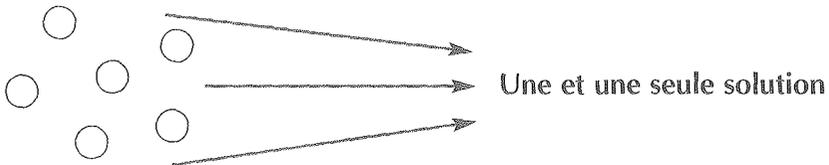
Quand vous ne voyez plus aucune solution au nœud dans lequel vous êtes, c'est peut-être que vous réfléchissez d'une manière trop linéaire.

Nous avons appris à l'école qu'il existe une et une seule bonne réponse aux problèmes qui nous sont présentés.

Quand votre professeur de mathématiques vous demande : "Combien va vous coûter la clôture de votre champ, en sachant que celui-ci mesure 35 mètres sur 51 et que le prix de la clôture est de 7,5 euros le mètre", il n'accepte qu'une seule réponse, à savoir 1290 euros. Si vous lui dites que cela coûte 4573 boules de chez le libraire du coin, la réponse ne sera pas acceptée ; et si vous lui répondez 1289 euros, la réponse ne sera pas acceptée non plus.

C'est ce que l'on appelle un problème convergent.

Il se présente comme un ensemble d'informations et de données à traiter. Dans le cas d'un problème convergent, l'ensemble des informations conduit à une et une seule solution.



Ceci à plusieurs conséquences :

- ✔ La solution s'impose d'elle-même;
- ✔ Il n'y a pas de choix à faire;
- ✔ Il n'y a pas de décision à prendre;
- ✔ Il faut juste mettre les actions correctrices en place.

Ce type de problème concerne surtout l'arithmétique, les mathématiques et les relations de cause à effet. Dans les relations humaines, rien n'est mathématique.

Il n'y a pas de rapport de cause à effet prédéterminé.

Le problème, dans la gestion des nœuds, c'est que nous y appliquons souvent la même solution. Même si nous avons l'impression d'apporter une solution différente, elle reste la même : "Je lui ai téléphoné pour qu'on s'explique et puis je l'ai invité au restaurant pour qu'on en parle

## Quand les nœuds s'en mêlent...

et finalement j'ai été chez lui pour qu'on puisse discuter de notre problème". Même si le cadre est différent, il s'agit de la même démarche : vous voulez parler.

Nous considérons les nœuds relationnels comme des problèmes convergents, alors qu'il s'agit de problèmes divergents. Sans le savoir, nous raisonnons de la manière que nous connaissons et nous appliquons une solution, toujours la même, à nos désaccords. Et quand la solution ne fonctionne pas, nous pensons alors qu'il n'y a pas de solution.

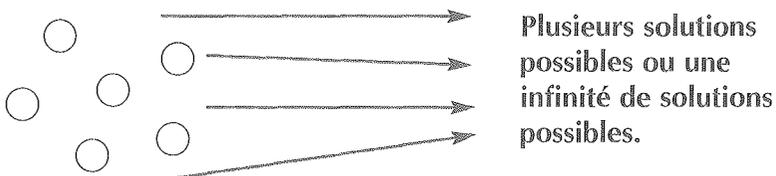
Le découragement peut alors nous envahir ! Peut-être la solution n'est-elle pas de parler mais de faire quelque chose, ou de montrer un sentiment, ou encore de donner quelque chose, ou ne rien dire, ne rien faire, ne rien vouloir...

Avant d'appliquer une solution, il faut savoir ce que vous voulez atteindre. Vous souhaitez lui dire que vous regrettez ? Vous souhaitez savoir ce qu'il pense ?

Dans les conflits ou les tensions relationnelles, il n'y a pas une et une seule solution. Il y en a autant que l'esprit peut en imaginer.<sup>33</sup>

### Les nœuds : problèmes divergents

Ces situations se présentent comme un ensemble de données et d'informations à traiter. Dans le cas d'un conflit, le traitement de l'information conduit à plusieurs solutions possibles.



---

<sup>33</sup>Ce sont des principes de base de la créativité.

Ceci a un certain nombre de conséquences :

- ✔ Il n'existe pas une bonne solution, mais plusieurs.
- ✔ Il y a des choix à faire.
- ✔ Il y a encore des informations à recueillir.
- ✔ Il y a des risques (l'une ou l'autre des solutions retenues peut s'avérer inefficace à l'usage).
- ✔ Plusieurs solutions peuvent être cumulées.
- ✔ Il faut peut-être ouvrir une négociation ou une médiation (ce qui n'est pas toujours aisé et demande une certaine maîtrise des techniques de communication).

Ce type de situation est relativement courant dans la vie professionnelle. C'est donc là qu'il s'agit d'être vigilant, car on constate que nous avons tendance à gérer ces situations comme étant des problèmes convergents.

Faites preuve de créativité.

Reprenez la situation de Chantal<sup>34</sup>.

À première vue, on pourrait se dire : "Pff, tous les mêmes", "Mais quel goujat !", etc.

Dans cette situation, qui en définitive a un problème ? Qui est face à un nœud ?

Ce n'est pas facile à accepter car on peut se dire "Oui, mais tout de même, c'est une question de respect !" ou encore "Enfin, c'est prendre les femmes pour des objets !", etc.

Mais tout cela, c'est du charabia qui vous éloigne de vous.

Alors, prenez la place de Chantal et imaginez un maximum de manières de **rendre son problème encore plus grave et surtout insoluble**.

Oui, oui, encore plus grave, allez-y, imaginez encore plus d'idées pour casser la relation, pour la saboter un maximum.

---

<sup>34</sup> L'exemple de Chantal à la page 25

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Alors, que pourrait-elle faire ?

- En parler à toutes les personnes qu'elle rencontre.
- Faire des allusions en public, pour le rendre ridicule et l'humilier.
- Couper toutes les connexions Internet, ça lui évitera de penser à "mal".
- S'habiller comme un sac à patates parce qu'elle n'a plus confiance en elle.
- Faire en sorte qu'ils restent à la maison tout le week-end et qu'ils ne sortent plus, ou seulement en famille, et de préférence quand sa cousine n'est pas là.
- Lui faire une scène au moins une fois par jour.
- En parler à sa mère en aggravant le problème et lui demander d'en parler à son fils.
- Le comparer à ses amis, qui eux, ne regardent pas les autres femmes.
- Lui dire souvent qu'elle n'a plus confiance en lui, il devra ainsi se battre pour regagner sa confiance.
- Draguer ses amis.
- Se montrer de plus en plus indifférente.
- Le féliciter quand il n'a pas regardé les femmes après une balade à deux.
- L'inviter dans un tea-room où il n'y a que des personnes âgées.
- Faire des remarques désobligeantes sur les femmes séduisantes qu'il croise.

Voilà, il me semble que nous avons assez d'idées ! Mais ce n'est pas fini. Reprenez chacune de ces idées et voyez comment les transformer en plusieurs idées positives pour résoudre le problème.

- Le complimenter en public.
- Lui envoyer des petits mots doux par sms pour lui montrer à quel point il compte pour elle.
- Lui faire remarquer une jolie femme - de temps en temps - qui passe en rue.
- Sortir dans des endroits sympas et faire des activités qu'ils aiment tous les deux.
- Lui dire qu'elle a confiance en lui.
- Être sympa avec ses amis, en mettant clairement ses limites.
- S'habiller de manière attirante.
- Être plus proche, sans être collante.
- Se montrer douce, câline, et pourquoi pas coquine, quand ils ont passé une chouette journée ensemble.
- Enumérer toutes les qualités qu'elle aime chez lui. Le lui dire !
- Ne faire aucune remarque quand il file sur son ordinateur et puis peut-être s'enquérir de ce qu'il aime regarder sur Internet.
- Reconsidérer que l'amour est un jeu.
- Penser que son regard sur les femmes est plutôt un compliment pour vous.
- Et puis l'aimer tout simplement pour ce qu'il est !

Vous vous dites : "Et vous pensez que cela peut marcher ?" Vous ne le saurez que si vous avez essayé. Mais que pourrait-il arriver de pire si elle continuait dans son ancienne stratégie ? À vrai dire, rien !

Et quand Chantal lira ces listes, elle sera bien obligée de constater qu'elle a surtout posé des actes de la liste 1. Alors, pourquoi ne pas passer à la liste 2 ?

### **Un moment pour vous ! Allez-y et défoulez-vous.**

Reprenez la situation sur laquelle vous réfléchissez depuis votre sphère relationnelle.

Quand les nœuds s'en mêlent...

À vous de jouer.

Imaginez autant de bonnes idées pour saboter définitivement cette relation.

Bon amusement !

Et maintenant, traduisez en positif.

Comparez les deux listes. En fonction de laquelle agissez-vous surtout pour le moment ?

#### **4. Reconnaissez enfin votre possibilité d'agir dans la résolution du nœud**

Le quatrième palier. Peut-être un des plus difficiles.

Si vous soulevez une question par rapport à un conflit, si vous vous retournez dans votre lit, si vous êtes en manque de "peps", si vous attendez à côté de votre téléphone qu'IL vous appelle, la seule personne face à un nœud, c'est vous et encore vous !

"Pourquoi est-ce toujours à moi de faire le premier pas ?", "Mais si je l'appelle et qu'il m'envoie à la gare ?", "Si je lui dis que je veux cette promotion, est-ce qu'il ne va pas se méfier de moi ?".

Toutes ces bonnes raisons de ne pas agir sont absolument géniales pour faire du sur-place.

Si vous êtes face à un problème, il est important pour vous d'énumérer un certain nombre de solutions, même des plus farfelues : "il n'y a plus qu'à", "il faut que"...

Prenez vos responsabilités : vous portez les réponses, vous portez les solutions.

Êtes-vous déterminé à atteindre votre objectif ? Et déterminé à mettre tout en œuvre pour l'atteindre ?

*Arnaud est déçu de son couple. Ce n'est plus comme avant et il en souffre. Il accumule les reproches envers son amie et il voudrait retrouver l'ambiance d'il y a quelques mois.*

*Est-il prêt à miser 10.000 euros sur son couple ? À consacrer deux heures de plus chaque jour à sa reconstruction ? Sa réponse la plus spontanée est "Absolument pas". Il n'y croit pas et n'est pas prêt à faire*

*ce qu'il faut pour changer la dynamique de sa relation... Pourquoi son amie investirait-elle alors que lui n'est pas prêt ?*

*Après réflexion, Arnaud est cette fois déterminé à investir dans son couple. Comment va-t-il faire lorsque son amie lui fait un reproche afin que cela ne se mue pas en crise ? Par exemple, comment réagir quand elle dit "Tu ne m'aides jamais". Arnaud trouve cette critique injustifiée, mais reconnaît que si elle pense cela, c'est qu'elle voit la situation différemment de lui. Il veut faire de ce reproche l'occasion d'un rapprochement : "Si tu éprouves ce sentiment, c'est qu'il y a une raison. Comment puis-je t'aider ?"*

*Arnaud se révolte une dernière fois : "Mais alors, elle a la vie belle, elle !", "C'est comme si je m'écrasais complètement !". Où est donc sa détermination ?*

Ce qui se passe, c'est qu'Arnaud veut que le changement vienne de l'autre et uniquement de l'autre. Il n'est déterminé à atteindre son objectif qu'à la condition expresse que l'autre change. Où est sa responsabilité ?

*Arnaud décide qu'à partir de maintenant, il sera à l'écoute de son amie. Il prendra ses reproches en considération, de manière à changer la dynamique de leur couple.*

*Il a accepté d'endosser sa part de responsabilité dans le nœud de son couple.*

Prendre votre part de responsabilité, c'est vous remettre au centre de votre histoire.

Ces quatre moments permettent de sortir du comportement de réaction et de prendre un temps de recul. D'agir.

Les bonnes idées à retenir pour sortir vos relations des impasses :

1. Identifiez rapidement l'insatisfaction et comprenez en quoi elle a des conséquences sur vous.

Quand les nœuds s'en mêlent...

2. Cherchez pourquoi vous devriez la résoudre.
3. Imaginez un maximum de possibilités pour que le nœud soit encore plus irrespirable, puis, transformez ces solutions en solutions positives. Comparez ces deux listes. Si ce que vous faites aujourd'hui ressemble plus aux idées de la première liste, il reste encore beaucoup de choses à faire.
4. Prenez place dans l'histoire de votre relation en acceptant de faire quelque chose...
5. En route.

### 3. *Stoppons la communication "ego" et passons à une communication évolutive !*

Vous venez de passer les quatre stades d'assouplissement :

- Le nœud existe;
- Il a des conséquences importantes pour vous;
- Une solution existe, car vous avez maintenant l'impression de n'avoir exploré, jusqu'ici, qu'une seule logique pour le résoudre;
- Et dernier point, vous vous rendez compte que vous avez la possibilité de faire quelque chose.

Oui, mais quoi ?

C'est toute la question.

Dans une situation de crise, "agir vite", équivaut bien souvent à "réagir", avec tous les risques que cela comporte, les regrets et l'accumulation de rancœur qui peuvent en résulter.

Intégrer la notion de temps dans la résolution de vos nœuds et la réflexion qui y est liée, va vous permettre de lire et de résoudre vos tensions dans une communication porteuse d'évolution.

Qui est coupable ? "C'est vrai quoi ! Il m'a menti". "Elle fait passer ses enfants avant moi". "Il ne me fait plus d'avances". "Elle rentre dans la routine métro-boulot-enfants". "Quand je lui pose une question sur notre relation, il me dit : "Je vais réfléchir et je t'en reparle dans quelques jours" et il n'en reparle jamais, évidemment". "Elle essaie de me mettre le grappin dessus et m'angoisse pour que l'on habite ensemble". "Il devient pantouflard". "Elle devient pantoufarde". "Mon boss me dit à peine "bonjour" et il ne m'adresse la parole que pour me faire des reproches". "Mon amie ne m'appelle que quand elle a des problèmes avec son Jules, et quand elle vit le grand amour, elle ne me connaît plus".

Vive les situations bloquées !

Voir la vie sous cet angle est souvent peu rentable dans la recherche du bonheur relationnel. Le problème est tout simplement mal posé. En l'abordant de cette manière, personne ne peut trouver de solution, car chacun voit l'erreur commise par l'autre et donc la solution que l'autre doit impérativement mettre sur pied.

Effet yoyo garanti.

Comment vous coacher vous-même dans les situations délicates mais riches d'enseignement ?

- ⊗ de manière à éviter de reproduire le même scénario dans d'autres situations;
- ⊗ de manière à ne pas vous positionner en tant que victime;
- ⊗ de manière à ne pas entrer dans des relations de pouvoir, en ignorant que vous baignez dedans;
- ⊗ de manière à comprendre votre profil relationnel;
- ⊗ de manière à rester maître de votre histoire.

Tout cela ne nous amène-t-il pas à devenir quelqu'un d'égoïste ?

Quand les nœuds s'en mêlent...

## 1. Les deux faces de la pièce "ego"

Centré sur soi, ne veut pas dire égoïste.

Bien au contraire !

Ego. Moi.

Égoïste<sup>35</sup> se dit d'une personne qui a un attachement excessif envers elle-même. L'égoïsme est la disposition à trop parler de soi ou à tout rapporter à soi.

"Elle essaie de me mettre le grappin dessus". L'intérêt de l'autre n'est-il pas subordonné à notre propre intérêt ? Est-ce que cela ne parle pas de la peur de celui qui émet cette phrase ?

"Elle fait passer ses enfants avant moi". Cela ne se rapporte-t-il pas au cadre de référence de celui qui parle ?

"Il ne me fait plus d'avances"... Encore une communication ramenée à soi. Ne parle-t-elle pas des besoins de celui qui s'exprime ?

Et finalement si c'était cela, un type de communication "ego" ?

Celle qui ramène le comportement de l'autre à soi ?

Exploitions cette idée jusqu'au bout.

Cette communication "ego" ne peut qu'engendrer un comportement victime ou agressif, mais de toute façon paralysant. Voyons comment.

### **La victime se paralyse.**

Pourquoi victime ?

Parce que nous voyons le comportement de l'autre en fonction de nous, en le ramenant à nous et en l'identifiant comme la source de notre malheur ou de notre frustration : "Son manque de communication m'a rendue malheureuse pendant vingt-cinq ans".

Cette position dans laquelle nous nous mettons lorsque nous lisons l'histoire de cette manière ne fait que paralyser notre pensée et notre action.

---

<sup>35</sup> Le Robert. Dictionnaire historique de la langue française. Sous la direction de Alain Rey.

Paralyse générale. Source de profit des entreprises de télécommunications qui vivent des conséquences plutôt positives de nos déboires relationnels. En effet, lorsque nous nous posons en victime, nous trouvons toujours des amis ou des amies qui ne nous veulent que du bien, et qui seront à l'écoute de nos récriminations. "Tu sais ce qu'il m'a encore fait ?". "Tu te rends compte ? C'est la quatrième fois qu'il annule un rendez-vous en me laissant un message sur ma boîte vocale. Et il se demande pourquoi je suis fâchée !".

Finalement, si nous nous complaisons dans une situation insatisfaisante, c'est qu'elle nous apporte probablement des **avantages secondaires**.

Avantages secondaires ? Mais non, puisque je suis malheureux !

Tenir encore quinze jours à ce régime, et du coup, ne pas devoir nous rendre seul au mariage de notre cousine (la honte !), peut-être est-ce un bénéfice secondaire ? Ne pas devoir faire face à un nouveau sentiment d'échec amoureux. Ou encore ne pas devoir nous remettre en cause, ce qui est d'un grand inconfort, reconnaissons-le. Nous sommes victimes des agissements de l'autre sans percevoir notre place dans la relation. Sans être autocentré, sans être conforme à nous et dans une communication "ego". Nous n'imaginons de changement que par l'autre. Si l'autre était différent, tout s'arrangerait (enfin provisoirement). Tournons-le comme nous voulons, nous sommes bien en position d'attente et risquons de nous affaiblir psychologiquement.

### **L'agressif se paralyse.**

L'autre face de la pièce ego, c'est l'agressivité. En considérant les agissements de l'autre comme inadmissibles, nous nous posons en juge.

Si nous le (ou la) condamnons à devoir changer pour arranger la situation, nous sommes dans l'agressivité. Comme si notre regard sur la situation était forcément juste et le seul juste. Il est probablement juste si vous dites : "Cela fait la quatrième fois qu'il annule un rendez-vous en laissant simplement un message dans ma boîte vocale". Il s'agit certes de faits objectifs. Vous pouvez dire une première fois que vous n'aimez

## Quand les nœuds s'en mêlent...

pas que l'on annule un rendez-vous de cette manière. Mais l'autre reste libre de changer sa façon de faire ou pas. Comme vous restez libre de la suite que vous souhaitez donner à cette relation. Si cela ne change pas ou si d'autres manques de respect vous blessent, vous pouvez sortir de la relation. Vous serez dans une communication autocentrée. Par contre, si vous restez en attente d'un changement de l'autre, vous êtes dans une communication ego teintée d'agressivité.

Vous voulez à tout prix que l'autre change pour vous.

Vous avez le droit d'attendre des gens qui vous aiment qu'ils veillent à ne pas vous blesser. Mais il y a confusion entre besoins et attentes<sup>36</sup>. L'autre ne peut que se sentir agressé par cette obligation. Cette communication ego, non centrée sur vous, c'est de l'agressivité non seulement par rapport à l'autre mais également par rapport à vous. Notons d'ailleurs que deux personnes liées par ce type de communication ont une relation pouvant aller de "houleuse" à "chaudement explosive".

Les reproches que vous vous faites de rester là, à attendre que l'autre change, sont aussi une source de stress et vous vous en voulez. Il n'est pas rare, dans ce cas-là, de déraiper et de retourner cette agressivité vers l'autre. Mais en réalité, c'est vous que vous ne respectez pas. Comment voulez-vous dès lors que l'autre vous respecte ? Si vous voulez que l'autre vous respecte, commencez par vous respecter vous-même. Dans "Pretty woman", Julia Roberts nous livre une belle démonstration de communication centrée sur elle. Elle n'accepte pas de passer une dernière nuit avec Richard Gere, parce qu'elle ne se sent pas respectée par les conditions qu'il lui propose. Si elle avait accepté ces conditions, en ne se respectant pas, la suite n'aurait certainement pas été aussi belle.

Manquer de respect à quelqu'un, c'est être agressif envers lui. Il en va de même dans la communication envers vous. Ne pas se respecter, c'est être agressif envers soi-même.

Tout en étant victime, nous agissons aussi de manière agressive. Mais quoiqu'il en soit, tant que vous êtes en attente du changement de

---

<sup>36</sup> Vous trouverez dans le chapitre "L'expression dénouante", page 301, la différence entre besoin et attente.

l'autre, vous restez dans une attente ego et agressive. Une agressivité tournée vers vous car vous restez dans une relation qui ne vous convient pas. L'inertie de la victime, c'est de l'agressivité tournée vers elle-même : elle ne se donne pas les moyens du meilleur en restant dans une situation insatisfaisante.

Être convaincu que dénouer le nœud ne peut se faire que par le changement de l'autre laisse peu de place pour comprendre les raisons pour lesquelles vous êtes dans ce nœud. **Les relations sur lesquelles vous trébuchez sont de superbes occasions de croissance.**



*Exercice d'assouplissement.*

Repensez à une situation dans laquelle vous êtes restée scotchée, en reprochant à l'autre certains de ses agissements.

Quels étaient les reproches que vous lui faisiez ?

Quels sont tous les bénéfiques secondaires que vous y avez trouvés ?

Mais en réalité, quels étaient les reproches que vous vous faisiez à vous ?

Quelques idées d'issues si vous tournez en rond :

- ⊗ Les autres ne changent pas parce que nous le demandons, suggérons ou exigeons. Ils changent quand ils sont prêts et s'ils peuvent évaluer que leur changement ne les mettra pas, eux, en danger.
- ⊗ S'ils ne changent pas, perdront-ils leur importance pour vous ?
- ⊗ Se concentrer sur la manière de faire changer l'autre est le moyen le plus sûr pour récolter ce que l'on veut éviter.
- ⊗ Au-delà de tous les arguments développés en faveur du changement de l'autre, nous n'avons pas encore parlé de votre changement. Quels sont les arguments **contre votre changement ? Ou les éléments favorables à votre immobilisme ?**
- ⊗ Il faut parfois beaucoup de temps pour comprendre que c'est toujours le même nœud qui vous rattrape.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## 2. Un lieu de la communication évolutive : les nœuds

Dans le chapitre 3, nous avons parlé de ces rencontres qui nous tricotent. Nous avons également abordé dans le chapitre précédent les effets bloquants de la communication ego.

Voyons maintenant comment passer d'une communication ego à une communication évolutive.

Pour être en phase avec soi-même et devenir son propre coach relationnel, quatre qualités vont être utiles. Celles-ci correspondent à quatre moments pour voir le nœud avec d'autres lunettes.

Pour éviter de passer trop vite de la réflexion à l'action, nous allons nous baser sur le modèle O.O.D.A.

L'utilisation de ce modèle évite de s'emberlificoter dans des interprétations "fatales".

Le modèle "Observer, Orienter, Décider, Agir" a été mis au point par John Boyd, dont certains ont dit qu'il était le "plus illustre inconnu de son époque".

Qui était John Boyd et que vient-il faire dans notre propos ?

Boyd était pilote de chasse et a participé à plusieurs combats aériens dans les années 50 et 60. Il a révolutionné la manière de réfléchir à la juste action dans des situations stressantes. Dans les duels aériens, accomplir la juste action est évidemment indispensable. Boyd y a introduit la notion de temps. Cela ne veut pourtant pas dire qu'il faut prendre du temps ou prendre son temps pour identifier la bonne solution à un problème.

### **Prenons un exemple.**

Un verre tombe d'une étagère. Vous vous précipitez vers le verre pour éviter qu'il ne se casse sur le sol. C'est un réflexe : aucun temps de réflexion. Vous passez de l'observation (un verre est en train de tomber) à l'action (vous vous précipitez pour l'empêcher de tomber). Il est fort probable que ce soit une action inutile, le verre tombera de toute façon

car la distance entre vous et lui est trop grande. Imaginez-vous dans cette scène, voyez-la dans votre tête. Que ressentez-vous si vous ne vous précipitez pas tout de suite mais que vous marquez un temps d'arrêt ? Normalement un peu plus de tranquillité. Vous observez que de toute façon le verre va tomber, qu'il est peut-être préférable d'aller directement chercher la balayette sans essayer d'empêcher l'inévitable. Probablement est-ce l'action la plus juste ou la plus efficace ? Cela n'a pas nécessairement pris plus de temps, mais vous a aidé à prendre une direction plus judicieuse, ne vous a pas fait perdre de temps inutile et n'a pas provoqué de stress. Vous êtes-vous jamais fait mal ou blessé en essayant d'empêcher quelque chose d'inévitable ? Vous vous cognez au coin de la table près de l'étagère, vous glissez sur une pelure de concombre, vous renversez un chapelet de verres...

En appliquant le modèle Boyd aux relations humaines, l'action juste se détermine en incluant le temps à la réflexion.

Bien entendu, la comparaison ne signifie pas que nous placions les relations humaines au niveau des combats aériens où il y a un perdant et un gagnant !

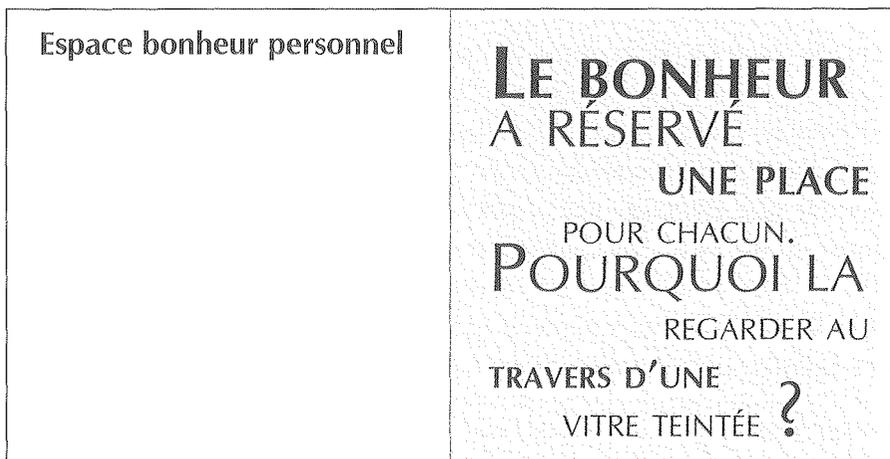
Les situations de crise au niveau relationnel ont besoin d'être résolues rapidement, sous peine de laisser se constituer un joli magot d'insatisfactions. A l'inverse, la précipitation, la réaction réflexe, impulsive et irrationnelle, font courir le risque de raffermir les positions "antagonistes".



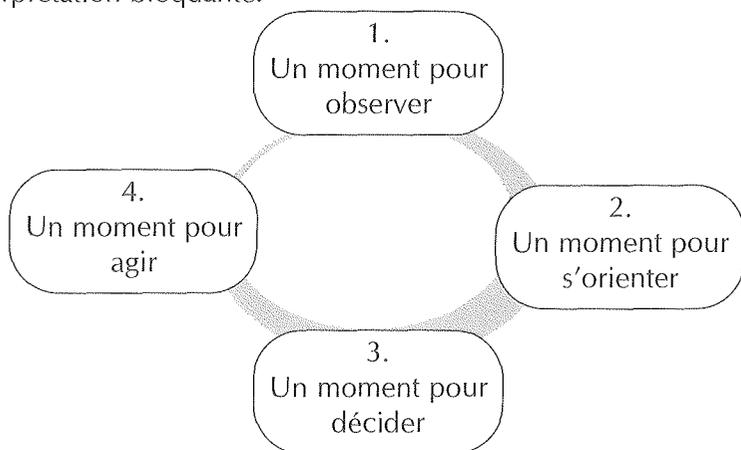
#### *Exercice d'assouplissement !*

Racontez-vous une relation de tension où plus "vous en faisiez", plus vous aviez l'impression d'enfoncer la relation.

## 4. Boucle en quatre temps et nœuds relationnels



Le modèle de John Boyd, utilisé dans le cadre des relations humaines, ouvre la possibilité d'éviter de fonctionner dans des extrêmes et de choisir une troisième solution qui alliera au mieux l'émotion et les faits objectifs. Un tout petit temps d'arrêt, qui permet de s'éloigner de l'interprétation bloquante.



Quatre qualités pour ces moments de centrage :

- l'humilité pour observer;
- la réflexion pour s'orienter;
- la créativité pour trouver de nouvelles issues;
- l'action pour concrétiser.

### 1. L'observation : humilité bienvenue !

*Certains échecs sont plus réussis  
que des succès sans saveur*

*Michel Bouthot*

L'humilité nous fait faire un pas en avant. Grâce à elle, nous diminuons l'écart entre "Ce que je dis que je fais" et "Ce que je fais réellement". C'est une phase difficile, dans laquelle nous nous plaçons en position "spectateur" de ce que nous faisons et nous nous regardons fonctionner. Nous agissons parfois avec un trop grand degré d'habitude. Sans la conscience de cet écart, il n'y a aucune possibilité d'évoluer par rapport à une situation particulière et par rapport à nous-mêmes. L'humilité, c'est aussi, dans ce cas, l'acceptation pure et simple de ce que nous ne sommes pas et que nous voudrions être.

Par exemple.

Si l'écoute est importante pour vous, vous pensez - presque automatiquement - que vous, vous écoutez.

Mais ce n'est pas parce qu'une qualité est importante à vos yeux que vous l'avez intégrée. Il faut parfois des années de labeur, d'attention et de discipline, pour qu'elle soit "vôtre". N'avez-vous jamais été surpris d'entendre vos amis vous faire un reproche que vous ne comprenez pas, que vous n'acceptez pas ?

Ce ne sont pas les "mots" qui définissent les êtres humains, ce sont leurs actes, leur manière d'être et d'agir.

Quoi qu'il en soit, vous ne deviendrez l'être relationnel que vous souhaitez être que si et seulement si vous acceptez d'être humble. Être

## Quand les nœuds s'en mêlent...

humble en reconnaissant que vous n'agissez pas encore comme vous le souhaitez.

Il ne faut pas pour autant vous "flageller" parce que vous n'étiez pas conforme à ce que vous vouliez.

Bien au contraire !

Félicitez-vous de découvrir ce que vous n'avez pas encore intégré dans votre silhouette relationnelle...

Les tensions dans votre relation à vous-même ou dans votre relation à l'autre surviennent essentiellement dans des moments de transition. Ces tensions sont des petits messages, comme un panneau indicateur qui pointe une direction à suivre.

Comment repérer les tensions de relation ? Quelles sont celles qui peuvent être "guérissantes" ? Que faut-il observer ?

Trois types de tensions peuvent, si vous les observez bien, vous apprendre sur vous et diminuer la souffrance. Comprendre, c'est déjà accepter. Accepter, c'est se donner la possibilité de continuer sa route.

Voici trois types de tensions évolutives :

- † La situation de synchronicité<sup>37</sup> ;
- † La relation de synchronicité ;
- † L'effet miroir de la "paille".

Dans ces trois types de tension, l'aspect symbolique joue un rôle canalisateur de l'évolution. Chacune de ces tensions représente, d'une manière ou d'une autre, une "mise en scène" de notre évolution. Nous y revivrons et pourrons y dépasser un schéma personnel. Cette tension arrive dans notre histoire lorsque nous sommes prêts à l'appréhender et à en faire "quelque chose" de positif. C'est parfois la première observation d'une "tache d'humidité"<sup>38</sup>. Elle suffit à notre croissance. Cette première tache ouvrira la porte à une seconde et, de tache en tache, la conscience du nœud prend forme. A chacun son rythme d'évolution.

---

<sup>37</sup> Le terme de synchronicité est emprunté au psychiatre suisse Carl Gustav Jung.

<sup>38</sup> Voir l'analogie de la "tache d'humidité", page 141.

## La situation de synchronicité

La situation de synchronicité met en scène des obstacles que vous n'avez pas encore dépassés et qui attendent leur résolution. Tous les obstacles ne doivent pas toujours être dépassés. Il ne s'agit pas d'une course d'obstacles. Cependant, s'ils prennent de l'importance et vous empêchent de réaliser certains buts, sans doute ont-ils une valeur symbolique. Observez-les !

La manière la plus simple de comprendre comment dénouer le nœud d'une situation de synchronicité, c'est de décrire tout ce que vous ressentez face à la situation objective problématique.

*Benoît est aujourd'hui convaincu que travailler en tant qu'ingénieur civil n'est plus sa voie. Il n'a d'ailleurs jamais été totalement convaincu que cette orientation lui convenait. Changer de direction est extrêmement difficile pour lui. Il a besoin de la reconnaissance de ses parents, qu'il recherche depuis des années et qu'il ne reçoit pas. Son père voulait qu'il fasse ce genre d'études pour des raisons qui lui étaient propres. Cependant, la réussite de ses études n'a pas apporté à Benoît cette reconnaissance tant attendue, ses résultats n'étant pas ceux escomptés par ses parents. Il aurait tellement voulu être reconnu pour ce qu'il est réellement et non pour ce qu'il sait.*

*Son souhait, aujourd'hui, est de se préparer à devenir coach de manager. La première étape est d'utiliser ses compétences actuelles pour avancer vers son objectif et d'utiliser ses compétences en math et en physique pour coacher des adolescents en difficulté.*

*Dans cet objectif, il se sent à sa place. Il ne cherche plus de métier en relation directe avec son diplôme. Après avoir revisité ses objectifs, créé son plan d'action et défini son planning, il est face à sa première action : organiser des cours de mathématique et apporter aux adolescents une philosophie d'apprentissage. Cela semble simple a priori. Pas pour Benoît. Il dit "Je ne sais pas si les parents vont me faire confiance, ils auront des attentes et je ne sais pas si je peux les satisfaire, je ne sais pas comment inspirer confiance pour qu'ils me confient cette mission vis-à-vis de leurs enfants". Ce qui le perturbe aussi, c'est que les*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*parents des enfants vont le choisir s'il semble maîtriser sa matière. Or, Benoît dit que sa valeur ajoutée dans un cours de maths, c'est de pouvoir donner confiance aux enfants par sa manière de travailler avec eux.*

*Voici comment il raconte les circonstances qui l'empêchent de faire un pas vers son but.*

### Comment observer pour apprendre ?

La situation sur laquelle il bute aujourd'hui est une situation symbolique, un fardeau dont il n'a jamais pu s'alléger.

La relation avec ses parents porte en elle quelque chose de non résolu, une blessure, une incompréhension, une attente encore vivante et non satisfaite. C'est la **situation de référence, la situation bloquante**.

La relation avec les parents des enfants est une situation de remplacement. Une situation **symbolique, une situation d'évolution**. Dépasser la relation symbolique ne changera pas la situation de base. La non-reconnaissance qu'il a ressentie lorsqu'il était jeune ne va pas changer, elle restera bien présente. Ce qui changera par contre, c'est son regard sur la situation bloquante.

En général nous faisons nous-mêmes les liens. Benoît a déroulé tout naturellement son regard sur sa situation symbolique et a enchaîné lui-même sur la situation de référence. D'une certaine façon, le lien est clair pour lui, mais pas encore suffisamment pour lui donner tout son sens. Son choix de devenir coach et le terrain sur lequel il veut l'exercer est de nature à révéler ces liens entre la situation de référence et la situation symbolique. Nous observerons tout simplement les points communs entre ces deux situations. Relisez la description qu'a faite Benoît. Que voyez vous comme point commun entre ces deux situations ?

Avant de lire la suite, faites l'exercice.

Voici quelques points communs dans les deux situations décrites par Benoît :

- Il est face aux parents (les parents des enfants sont symboliques et font référence à ses propres parents à lui);

- Les parents disent et diront s'il est à la hauteur;
- La reconnaissance des parents est, pour lui, une condition pour réussir;
- La non reconnaissance est un obstacle à sa réussite;
- Il voudrait être reconnu pour ses qualités personnelles davantage que pour ses qualités techniques.

Le thème de la reconnaissance est bien présent dans les difficultés à surmonter une situation d'évolution.

Comment réfléchir sur une situation synchronique ?

Voici quelques questions qui aident à passer d'une situation symbolique à la situation de référence :

1. Que ressentez-vous ? De la peur ? De la tristesse ? De la colère ? De la joie ?
2. Qu'est-ce qui suscite cette émotion ? Écrivez ce que vous avez envie de dire à ce sujet, sans aucune censure. Poussez votre écriture le plus loin possible, mais restez centré sur des faits objectifs. Si vous n'aimez pas écrire, un dictaphone fera aussi l'affaire, un ami ou une amie qui notera ce que vous lui dites.
3. Qu'est-ce qui est en jeu dans cette situation ?
4. À quelle autre situation cela vous fait-il penser ? Vous avez certainement une idée qui vous traverse l'esprit et peut-être la rejetez-vous. Même si ce n'est pas encore clair, notez l'idée que vous avez eue. Elle a plus que certainement un rapport avec la situation de référence.
5. Faites deux colonnes, une pour la situation symbolique, une pour la situation de référence (soit elle vous apparaît clairement, soit il s'agit seulement encore d'une vague idée) et inscrivez-y tous les points que vous remarquez.
6. Faites les liens, observez les éléments répétitifs, les phrases répétitives, les besoins non satisfaits répétitifs.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

7. Qu'est-ce que vous avez à dépasser dans cette situation ? Identifiez quel nœud attend sa résolution. Vous verrez ainsi la situation à débloquer et son sens dans votre histoire.

### La relation de synchronicité

La relation de synchronicité fonctionne de la même façon. Dans la situation de synchronicité, l'aspect symbolique ne concerne pas toujours une personne précise et identifiée, mais il peut s'agir d'un groupe de personnes, d'un lieu, d'une période de l'année. Dans la relation de synchronicité, la personne "symbolique" a un visage déterminé. La relation entretenue avec elle est une relation forte et marquante, ce peut être un professeur, un ami, un amant, un collègue, un manager, un conjoint...

Des relations non achevées attendent leur résolution. Lorsque des relations inachevées sont comme des dossiers ouverts et bloquent d'une manière ou d'une autre notre monde relationnel, des situations de "résolution" se présentent.

Nous avons développé des exemples à ce propos dans le chapitre 1. L'histoire de Michèle montre à quel point avant de pouvoir dépasser la relation de référence, elle achoppe sur des relations symboliques.

Rappelez-vous, Michèle a été éduquée dans le monde des mots : il est facile de faire croire n'importe quoi aux autres, avec de bons arguments et du pouvoir de conviction. La vérité n'a rien à voir avec les faits : la vérité, c'est ce que l'on réussit à faire croire. Michèle a trouvé sur son chemin le même schéma dans ses relations. Pendant des années, elle a achoppé sur la même pierre, se positionnant à chaque fois en victime. Quelle était sa part de responsabilité dans ces répétitions ? Multiple sans doute :

- D'une part, elle refusait d'être maître de sa vie et recherchait l'épaulé bienveillant d'un homme qui ne lui voudrait que du bien. Elle se mettait donc en situation de dépendance dangereuse.
- D'autre part, Michèle se posait en victime, "lessivée" après chaque relation où elle avait été trahie. Sa position de victime l'empêchait de voir où elle se situait dans l'histoire.

Elle ne voulait reconnaître à aucun prix qu'elle avait quelque chose à changer, les autres étaient seuls responsables.

- Ensuite, elle refusait l'idée d'avoir été dupe, encore une fois, et se mettait donc la tête dans le sable.
- En finale - même si elle était confrontée à des personnes qui lui mentaient - en acceptant ces mensonges, elle les autorisait indirectement.

Le processus se reproduit dans toutes ses relations, qu'il s'agisse de fournisseurs, d'amis, d'amoureux, de membres de la famille. Elle a dû répéter avec force son schéma avant de reprendre la direction de sa vie. Toutes ces personnes étaient des symboles. Des poteaux indicateurs destinés à la faire changer de voie.

Dès que vous prenez conscience que la difficulté devant laquelle vous êtes est une difficulté que vous avez déjà connue et que vous n'avez pu résoudre en son temps, vous êtes aussi devant l'évidence que vous avez une liberté d'action plus grande que vous ne le pensiez.

L'exemple de Michèle n'est pas anodin. Nombre de personnes ayant vécu dans des environnements où des secrets sont restés tus, se baladent avec un balluchon difficile au niveau de la "vérité" et du "mensonge". Derrière toute personne dupée par les mots, se "terre" souvent un mensonge familial. Le processus de communication établi dans ces familles est basé sur les mots. Les mots tentent de cacher une vérité dérangeante.

*Un homme raconte que sans le savoir, il avait toujours senti que son origine n'était pas claire. Chaque fois qu'il abordait le sujet de la filiation, il y avait toujours quelqu'un dans l'assemblée pour se racler la gorge ou faire une tache sur sa robe, histoire de détourner le sujet. Il n'avait jamais su mais avait, en fait, toujours deviné.*

*Vous direz que l'on ne peut être blessé par ce que l'on ignore. Bien, mettons que ce ne soit pas le plus important. Par contre, ce qui reste le plus important, c'est le processus de communication mis en place : le pouvoir des mots. Chaque fois que cet homme est face à quelqu'un qui*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*lui ment, il est complètement annihilé et incapable de réfléchir. Quoiqu'il en soit, dans sa famille, il a acquis la certitude qu'il ne devait jamais approfondir le sujet de la filiation. Face à des mensonges dans sa vie adulte, il reste aussi à la surface des choses. Dès qu'une ombre existe dans la relation, il reste avec le sentiment que quelque chose n'est pas clair, pas tout à fait conforme aux mots, mais il n'approfondit pas. Il est persuadé qu'il est inutile d'essayer de faire advenir la vérité, puisque son interlocuteur n'accepte même pas de reconnaître qu'il y a mensonge. Il reste dans le flou, nie son émotion et perd un peu confiance en lui à chaque doute, chaque malaise. Il nomme son malaise et, dès que son interlocuteur argumente pour lui prouver qu'il a tort, il change de sujet. Ses croyances ballottent entre "je suis parano" et "je ne suis pas assez respectable pour que l'on me dise la vérité". Il a appris à composer avec ces zones de "flou" et à composer avec le malaise. Plusieurs déprimés l'ont amené à se mettre en face de son nœud et à s'entourer de personnes qui ont le même besoin de relation authentique.*

### **Comment observer pour apprendre ?**

Le processus de communication sur lequel vous butez dans une relation synchronique symbolise le nœud à appréhender. La personne est là pour mettre en scène un processus relationnel non résolu.

La question n'est pas de savoir ce que l'un ou l'autre fait. La question est de savoir ce qui se passe et comment cela se passe. C'est l'interaction qui est en jeu ici.

Les questions utiles pour favoriser l'observation dans une relation synchronique :

Ces questions sont les mêmes que pour la situation synchronique.

1. Que ressentez-vous? De la peur ? De la tristesse ? De la colère ? De la joie ?
2. Qu'est-ce qui suscite cette émotion ? Écrivez ce que vous avez envie de dire à ce sujet, sans aucune censure. Poussez votre écriture le plus loin possible, mais restez centré sur des

faits objectifs. Si vous n'aimez pas écrire, un dictaphone fera aussi l'affaire, un ami ou une amie qui notera ce que vous lui dites.

3. Qu'est-ce qui est en jeu dans cette relation ?
4. A quelle autre relation cela vous fait-il penser ? Vous avez certainement une idée qui vous traverse l'esprit et peut-être la rejetez-vous. Même si ce n'est pas encore clair, notez l'idée que vous avez eue. Elle a plus que certainement un rapport avec la relation de référence.
5. Faites deux colonnes, une pour la relation symbolique, une pour la relation de référence (soit elle vous apparaît clairement, soit en filigrane) et inscrivez-y tous les points que vous remarquez.
6. Faites les liens, observez les éléments répétitifs, les phrases répétitives, les besoins non satisfaits répétitifs.
7. Qu'avez-vous à dépasser dans cette relation ? Identifiez quel nœud attend sa résolution. Vous aurez ainsi l'obstacle à dépasser et sa signification dans votre cheminement.

## Les pailles et les poutres

La source de votre développement passe par les autres. Les pailles qu'il vous donne à voir vous éclairent souvent sur vos propres poutres.

La parabole religieuse est devenue un proverbe : "Il ne faut pas voir la paille dans l'œil de l'autre, mais bien la poutre qui est dans le nôtre". Il y a là un conseil relationnel à retenir. Le reproche que vous faites à l'autre constitue - bien souvent - la symbolique d'une de vos lourdes poutres. La plupart du temps, vous reprochez à l'autre ce que vous devez apprendre à ce moment précis. Observez des personnes qui sont en conflit, qui se reprochent de ne pas s'écouter. Généralement, vous constaterez que ni l'une ni l'autre n'écoute réellement l'autre et, plus encore, qu'aucune ne s'écoute elle-même.

Des processus inconscients vous permettent de voir avec une loupe grossissante ce que vous voudriez posséder comme qualité et qui n'est pas encore développé chez votre interlocuteur mais ne l'est pas davantage

## Quand les nœuds s'en mêlent...

chez vous. L'autre ne fait que révéler une de vos carences. Quand l'irrespect de l'autre vous blesse et vous offusque, il met en scène le décor qui vous apprend que vous avez quelque chose à dépasser par rapport à l'irrespect. Comment ne respectez-vous pas les autres ? Comment ne vous respectez-vous pas ?

Si vous rencontrez des personnes qui ne savent pas se décider, examinez votre propre capacité à décider.

Si vous rencontrez des personnes dont le manque d'assurance vous saute aux yeux, posez-vous des questions par rapport à votre confiance en vous.

Le catéchisme enseigne aussi qu'il ne faut pas juger votre prochain mais l'aimer comme vous-même. En réalité, vous mesurez en permanence le comportement de l'autre. Vous jugez comment vos amis doivent se comporter avec vos enfants, comment votre conjoint doit vous aimer, comment votre manager doit vous motiver, comment vos amis doivent vous montrer leur amitié. La réalité est que vos amis se comportent d'une certaine manière avec vos enfants, que votre conjoint vous aime à sa manière, que votre manager vous motive comme il peut. C'est la réalité. Ce sont leurs réalités.

Si ces réalités vous font mal, c'est parce que vous voulez qu'il en soit fait à votre manière. C'est votre réalité et vous refusez la réalité de l'autre. A trop rester dans le refus de la réalité de l'autre, vous passez à côté de ce qu'elle peut vous apprendre. De toute façon, si vous continuez à refuser la manière dont l'autre est, vous vous battez contre lui, contre sa réalité, contre son monde et dans ce combat vous êtes perdant. Vous n'avez pas le pouvoir de le changer. Combattre les autres, c'est éviter de chercher le chemin pour déployer le potentiel de vos "graines" personnelles. Devenez plutôt le guerrier de votre vie, pour ne pas avoir à faire la guerre aux autres.

Pourquoi d'ailleurs vous arrêtez-vous à cette réalité ?

Les autres sont des pailles qui vous invitent à faire connaissance avec vous. Cherchez dans le miroir que vous offre l'autre, ce que vous pouvez voir de vous-même. Accepter le droit à la différence.

L'histoire de Marie-Dominique illustre ce propos. Depuis plus de six mois, Marie-Dominique ressasse toujours la même histoire. Elle est en colère contre son ami qui lui a manqué de respect. Elle tourne en rond et ne trouve pas de porte de sortie à sa rancœur. Elle reste dans cette histoire sans comprendre en quoi la paille "non-respect" lui apprend quelque chose de fondamental pour elle. Tant qu'elle n'aura pas compris le processus dans lequel elle est enfermée, elle ne pourra s'approprier sa responsabilité, ni s'ouvrir à une autre relation.

### Comment observer pour apprendre ?

1. Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans ce que fait l'autre ?  
Qu'est-ce qui vous attriste, vous blesse, vous met en colère ?  
Ne vous limitez pas, jugez-le, donnez-vous en à cœur joie.

*Exemple de Marie-Dominique : je suis en colère et triste, parce que mon amoureux s'est moqué de moi, il m'a menti, m'a dit qu'il m'aimait, mais il m'a montré tout l'inverse. Je trouve que c'est vraiment dégueulasse ce qu'il a fait avec moi. Mentir comme ça, c'est vraiment manquer de respect.*

A vous ! Pour vous exercer, pensez à un défaut qui vous déplaît chez une personne de votre entourage.

2. Que lui diriez-vous s'il vous demandait ce qu'il doit changer ?  
*Voici ce que Marie-Dominique voudrait que son ami change :*
  - *il devrait me respecter et être fidèle;*
  - *il devrait me dire qu'il m'aime et m'aimer réellement;*
  - *il devrait être plus constant;*
  - *il devrait être moins violent dans ses mots.*

A vous ! Continuez l'exploration avec le défaut que vous avez choisi ci-dessus.

3. Quand vous relisez ces phrases, comment vous sentez-vous ?  
Dans l'exemple de Marie-Dominique :
  - *je me sens mal, parce que je ne suis pas "aimable",*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- *je sens une grande blessure, c'est comme s'il m'avait abusée, comme s'il m'avait jeté un mauvais sort et je suis maintenant petite, atterrée et honteuse de n'être rien.*

A vous :

4. Et maintenant comment vous sentiriez-vous si ces pensées n'étaient pas présentes ?

*Pour Marie-Dominique : elle serait alors une femme posée, qui irradierait. Elle se sentirait libre de penser autre chose d'elle et capable de reprendre sa vie d'une manière légère.*

A vous :

5. Triturez toutes ces propositions dans tous les sens, renversez-les, voyez quelles poutres s'y cachent et ce qu'elles peuvent vous apprendre.

*En ce qui concerne Marie-Dominique :*

- *Il devrait me respecter et être fidèle, devient :*
  - ◊ *il ne doit pas me respecter;*
  - ◊ *je dois me respecter et m'être fidèle;*
  - ◊ *je dois le respecter et lui être fidèle...*
- *Il devrait me dire qu'il m'aime et m'aimer réellement, devient :*
  - ◊ *je n'ai pas besoin qu'il m'aime pour m'aimer;*
  - ◊ *je n'ai pas besoin qu'il m'aime pour que d'autres m'aiment;*
  - ◊ *il a besoin que je lui dise "je t'aime" et que je lui montre que je l'aime réellement;*
  - ◊ *j'ai besoin de m'aimer réellement;*
  - ◊ *il ne doit pas me dire qu'il m'aime...*
- *il devrait être plus constant, devient :*
  - ◊ *je dois être plus constante;*

- ◊ *je n'ai pas besoin qu'il soit plus constant;*
- ◊ *je n'ai pas besoin qu'il soit constant pour être constante.*
- *il devrait être moins violent, devient :*
- ◊ *je dois être moins violente avec lui;*
- ◊ *il est violent, et si je l'accepte;*
- ◊ *je suis violente avec moi-même.*

A vous :

6. Dans toutes les propositions miroirs que vous avez notées :
  - quelles sont celles qui vous apprennent quelque chose sur votre manière d'entrer en relation avec l'autre ?
  - quelles sont celles qui vous apprennent quelque chose sur votre manière d'entrer en relation avec vous-même ?
  - quelles sont celles que vous retenez ?
  - comment vous sentez-vous avec les propositions renversées que vous avez retenues ?

## **2. L'orientation : moment de réflexion authentique !**

S'orienter, c'est se donner le temps de la réflexion. Un temps pour vous positionner et définir ce vous voulez être. Définir l'objectif, à court terme, c'est la base, le commencement. Comme le disait Sénèque il y a près de deux mille ans, "il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va". Si vous ne savez pas où vous allez, vous avez au moins la certitude de ne pas y arriver.

### **Les vraies questions**

Pour reprendre l'exemple de Benoît, l'orientation ne pose pas la question de savoir s'il va contacter les parents ou pas, mais elle n'est pas non plus comment il va les contacter.

La vraie question est : que veut-il obtenir comme résultat par rapport aux parents d'élèves ? L'orientation définit le résultat souhaité.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- ✦ Qu'est-ce que je veux atteindre ?
- ✦ Quel est mon objectif ?
- ✦ Comment est-ce que je serai satisfait ?

C'est l'étape de fixation des objectifs. La faculté de se fixer un objectif est un des facteurs clés pour réussir son évolution personnelle et ses relations.

Autant il est facile de se fixer des buts, autant se fixer un objectif est plus difficile. Il demande une phase de réflexion et le passage par la phase papier-crayon.

### **Pourquoi se fixer un objectif ?**

*A quoi sert de courir vite si l'on  
n'est pas sur la bonne route ?*

*Proverbe allemand*

- ⊗ Pour différencier le rêve, loin, trop beau pour être vrai, bon pour les autres mais pas pour soi, et une réalisation qui s'avère être importante. Des rêves vous en avez tous, seule leur réalisation vous rendra heureux.
- ⊗ Pour prendre conscience des raisons qui vous empêchent d'atteindre cet objectif. Peut-être y a-t-il des objectifs intermédiaires ?
- ⊗ Pour ouvrir plus facilement les bonnes portes de l'information.
- ⊗ Pour se motiver.
- ⊗ Pour augmenter l'estime de soi. Travailler à réaliser ce qui est important élève votre niveau d'estime de vous et vous donne un sens.
- ⊗ Pour être plus équilibré et plus centré.
- ⊗ Pour mieux contrôler votre chemin. Parfois des événements extérieurs vous détournent de votre but. Vous aurez plus de

facilité pour en tirer les enseignements et vous remettre sur la voie.

## Comment se fixer un objectif en acier ?

**A** Comme **ACTION**. L'action est source de motivation. Notre énergie se construit autour de l'action et s'exprime en verbes d'action précis. Cette action doit être formulée de manière positive. Si vous décidez de ne pas fumer aujourd'hui, votre esprit va être concentré sur "fumer" et cela sera une journée où il vous sera particulièrement difficile de ne pas fumer. Remplacez-le alors par "Quand j'ai envie d'une cigarette, je bois un verre d'eau". La première étape est de définir ce sur quoi vous allez concrètement vous concentrer et de le formuler de manière positive.

**C** Comme **CONTEXTE**. Précisez le cadre de communication : Dans quel type de situation ? Avec quel collaborateur ? Dans une entreprise qui commercialise quel type de produit ? À quel moment ?

**I** Comme **IDENTIFIABLE**. C'est la réponse à la question "Quand saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?". Au cours de cette phase, on définit les critères d'évaluation de satisfaction. Plus on aura recours à des critères quantitatifs, plus l'objectif sera motivant. Les objectifs qualitatifs doivent être suffisamment précis.

**E** Comme **ÉCHÉANCE**. Et pour quand ? Une échéance motivante est une date précise. Une date trop lointaine ne permet pas une réelle appropriation et risque des démarrages tardifs. Fixez-vous alors des objectifs par paliers de temps.

**R** Comme **RÉALISTE**. Vérifions si ce bel objectif est réaliste et s'il repose sur des bases solides :

- ⊛ Est-il en relation avec les ressources dont je dispose ?
- ⊛ Est-il écologique ? A-t-il des répercussions sur votre environnement privé, professionnel etc. ?
- ⊛ Est-il à 100% sous mon contrôle au niveau des moyens à mettre en œuvre ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- ◊ Est-ce que j'ai défini une "Mésore"<sup>39</sup> (meilleure solution de repli) au cas où mon objectif ne serait pas atteint ? Si à une de ces questions la réponse est "non", cela implique de devoir changer, différer ou négocier l'objectif ou un élément.

### **L'exemple de Benoît : une situation synchronique**

Il définit son objectif de cette manière :

- mettre en place les éléments nécessaires à établir la confiance des parents quant à ses compétences humaines et ses compétences relationnelles;
- montrer que son souci va au-delà de la réussite scolaire des enfants : leur donner confiance en eux;
- concevoir son programme pédagogique pour laisser les enfants s'appropriier la matière et devenir "acteurs" de leur apprentissage.

### **L'exemple de Michèle : une relation synchronique**

La question à résoudre n'est pas "Est-ce que je dois quitter cette personne ou pas ?". La question à résoudre est : "Comment vais-je faire pour prendre ma vie relationnelle en main ?". Il est donc question de se fixer son objectif.

Son objectif sera défini de la manière suivante :

"Je veux vivre une relation de confiance avec mon ami. Mon objectif est d'augmenter ma confiance en moi et savoir que je suis une femme "aimable et aimée de lui".

### **L'exemple de Marie-Dominique : la paille et la poutre**

L'objectif de Marie-Dominique est formulé de cette manière :

"Je veille à me respecter dans mes relations. Je veux pouvoir me sentir dans une relation transparente au niveau de la relation amoureuse ou de l'amitié. Je prends les décisions nécessaires pour me respecter.

---

<sup>39</sup> Terme tiré des théories de la négociation de l'école d'Harvard.

Quand je sens que cela n'est pas possible parce que le besoin de transparence n'est pas réciproque, je comprends que cette relation n'est pas bénéfique pour moi".



### *Séance d'étirement relationnel*

Écrivez-vous une lettre de futur.

Prenez une feuille blanche et commencez à écrire comment vous voulez vivre votre vie relationnelle, dans deux ans et dans cinq ans. Plus votre date sera précise, plus vous serez motivé. Osez dire "le 12 juillet 200X, je..."

Concentrez-vous essentiellement sur le résultat que vous voulez obtenir à ces dates. Une analogie vous aidera à formuler votre souhait relationnel le plus précisément possible.

Imaginez que vous entamez aujourd'hui un voyage relationnel.

"Aujourd'hui le 12 décembre 200X, je pars voyager dans le monde des relations heureuses. Je vais commencer par..."

Amusez-vous à tirer l'analogie dans tous les sens.

Les cartes, la boussole, les haltes, les pompes à essence, les gares, les stations de bus, les maisons d'hôtes, les coéquipiers, les rencontres d'un jour, les rencontres pour toujours, le nord et le sud, la direction...

N'oubliez pas votre pique-nique.

Et bon voyage.

Vous serez surpris de l'efficacité de cette lettre.

Une fois écrite, vous pouvez la laisser dormir, elle fait du chemin pour vous.

Glissez la lettre dans une enveloppe timbrée avec votre nom.

Sollicitez votre meilleur ami.

Demandez-lui de vous envoyer cette lettre à une date précise.

A vous de voir comment vous allez utiliser cet outil.

Elle peut être un rappel au début de votre voyage et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/200x.

Elle peut être un bilan intermédiaire et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/200x.

Elle peut être un bilan final et donc votre ami devra vous l'envoyer le xx/xx/200x.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Ce petit outil tout simple a été utilisé dans différents domaines, sportif, entrepreneurial, relationnel, et a toujours donné des résultats étonnants.

### 3. La décision : créativité au fourneau !

*La vie, c'est comme une bicyclette :  
il faut pédaler pour ne pas perdre  
l'équilibre.*

*Albert Einstein*

La phase de décision rapproche de l'action, mais nous n'y sommes pas encore. Décider, c'est recréer des manières différentes d'agir et de réagir, c'est élargir sa "gamme d'options possibles".

Décider d'un plan d'action concret pour atteindre ses objectifs en se permettant de faire autrement.

#### Technique pour décider autrement

Étape 1 : Créer des multiples solutions en respectant quatre règles de créativité<sup>40</sup>

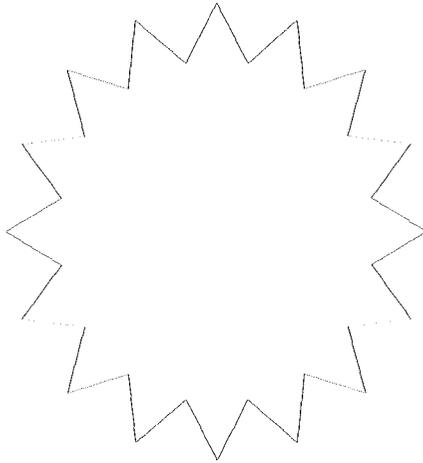
**C** Censure interdite. Vous censurez quand vous pensez déjà aux obstacles, vous n'êtes pas donc pas centré sur la réussite, mais plutôt sur l'obstacle.

**Q** La quantité est importante. Les premières idées seront des idées connues, vous les avez déjà en tête, elles ne sont donc pas innovantes.

**F** Farfelu bienvenu. Les idées farfelues portent parfois en elles des germes d'innovations.

**D** Démultipliez une idée, toujours la démultiplier.  
Étoile de la créativité. A chaque pointe de l'étoile, imaginez une solution créative.

<sup>40</sup> Hubert Jaoui " Guide de la réussite et de l'épanouissement personnel " Guide. Poche.



### Étape 2 : Sélectionnez les idées intéressantes

Posez les critères qui vont vous permettre de sélectionner les idées que vous retenez. Par exemple : l'idée que je retiens doit être :

1. peu coûteuse;
2. rapide;
3. facile à mettre sur pied.

Ces trois critères posés, reprenez toutes les idées de l'étoile de créativité.

Passez au crible chaque idée en les confrontant aux critères.

Une idée qui ne répond pas aux trois critères est à rejeter.

Une idée qui répond aux trois critères est à retenir.

### Étape 3 : Créer votre plan d'action.

Un plan d'action bien construit répond aux questions QQQQC.

**Quoi ?** Quelle action ?

**Qui ?** Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un ?

# Quand les nœuds s'en mêlent...

**Où ?** Les questions relatives à un lieu. Où trouver l'information ?  
Où accomplir cette action ?

**Quand ?** Les échéances de ces actions. Évitez les échéances floues (dans cinq mois), elles ne sont pas porteuses de motivation. L'échéance ne précise pas à partir de quel moment cela commence. L'échéance floue est rassurante, mais elle ne vous aidera pas car vous aurez toujours une bonne raison pour remettre le début à demain. Remplacez-la par une date claire et (le 17 juin 200X) : vous entrerez dans l'action plus facilement car une date est facilement visualisable.

**Comment ?** Comment va s'exécuter l'action ?

Quoi ?	Avec l'aide de qui ?	Où ?	Quand ?	Comment ?

### L'exemple de Benoît : une situation synchronique

Comment Benoît va-t-il atteindre ses objectifs qui sont :

- mettre en place les éléments nécessaires à établir la confiance des parents quant à ses compétences humaines et ses compétences relationnelles;
- montrer que son souci va au-delà de faire réussir les enfants : leur donner confiance en eux,
- concevoir son programme pédagogique pour laisser les enfants s'approprier la matière et devenir "acteurs" de leur apprentissage.

Il retient les actions suivantes :

1. définir sa philosophie de coaching d'adolescent et un slogan;
2. rédiger une petite brochure explicative au moyen d'une bande dessinée;
3. identifier quinze lieux où déposer sa brochure;
4. parler de son métier de coach d'adolescents à toutes les occasions possibles.

Son plan d'action est :

Quoi ?	Avec l'aide de qui ?	Où ?	Quand ?	Comment ?
Créer sa philosophie de coaching d'adolescent, et un slogan.	Un coach professionnel.	Chez le coach.	Cela sera terminé pour le 9 janvier.	En se fiant à la technique du coach professionnel et en lui faisant confiance.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Rédiger une petite brochure explicative au moyen d'une bande dessinée.	Avec Daniel, qui a un talent certain.	A voir avec Daniel.	Terminé pour le 15 février.	En donnant les idées à Daniel, en lui demandant de faire deux projets. Les bandes dessinées doivent être humoristiques, enfants et parents doivent s'y retrouver.
Identifier quinze endroits où il déposera sa brochure.	Avec l'aide de son épouse.	Uniquement dans sa commune et à moins de cinq kilomètres.	Pour le premier jour des vacances de Pâques, tout sera déposé.	En repérant tous les endroits dans lesquels les parents d'adolescents peuvent se rendre.
Parler de son métier de coach d'adolescents à toutes les occasions possibles.	Lui et uniquement lui.	A toutes les manifestations, soupers, rencontres.	Tout le temps.	En restant dans une force centripète.

### L'exemple de Michèle : une relation synchronique

Comment Michèle va-t-elle atteindre son objectif ?

"Je veux vivre une relation de confiance avec mon ami. Mon objectif est d'augmenter ma confiance en moi et de savoir que je suis une femme aimable et aimée de lui".

Elle retient les actions suivantes :

1. Les femmes sur lesquelles mon ami se retourne peuvent m'apprendre quelque chose.
2. Je revois mon "look" pour me sentir femme et non plus petite fille.
3. Je suis un cours de danse moderne.

Son plan d'action est :

Quoi ?	Avec l'aide de qui ?	Où ?	Quand ?	Comment ?
J'apprends des autres femmes.	Avec l'aide de mon coach.	Là où je vais avec mon ami et je fais la synthèse en séance de coaching.	Tout le temps. Je me considère en immersion totale d'apprentissage.	En se fiant à la technique du coach professionnel et en lui faisant confiance.
Je revois mon "look" pour me sentir femme et non plus petite fille.	Une relookeuse.	Selon ses conseils.	Pour la fin du mois de mars.	En essayant des vêtements différents, en osant être différente si je me sens à l'aise dans d'autres manières de me vêtir.
Je suis un cours de danse moderne.	Avec un groupe et un professionnel.	Dans le centre de danse de mon quartier.	Je commence mes cours en avril.	En prenant du plaisir.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

### L'exemple de Marie-Dominique : la paille et la poutre

L'objectif de Marie-Dominique est formulé de cette manière :

"Je veille à me respecter dans mes relations. Je veux pouvoir me sentir dans une relation transparente au niveau de mes relations amoureuses ou de mes amitiés. Je prends les décisions nécessaires pour me respecter. Quand je sens que cela n'est pas possible parce que le besoin de transparence n'est pas réciproque, je comprends que cette relation n'est pas bénéfique pour moi".

Elle retient les actions suivantes :

1. Je fais le point de ce que je recherche dans une relation.
2. Je lis des livres sur le sujet.
3. Je pense aux relations dans lesquelles je ne me sens pas à l'aise et je prends les décisions.

Son plan d'action est :

Quoi ?	Avec l'aide de qui ?	Où ?	Quand ?	Comment ?
Je fais le point de ce que je recherche dans une relation.	Avec l'aide de ma sœur qui me connaît bien et qui est très positive.	En vacances.	Pendant les vacances de carnaval.	Je ne sais pas encore.
Je lis des livres sur le sujet.		Je vais choisir mes livres dans une librairie ouverte le dimanche matin.	Je commence le week-end prochain.	En suivant les exercices proposés dans ces livres.

Je pense aux relations dans lesquelles je ne me sens pas à l'aise et je prends les décisions.	Avec ma sœur.	En vacances.	Au carnaval.	En me centrant sur la sphère relationnelle et en identifiant les relations non satisfaisantes pour moi.
---	---------------	--------------	--------------	---

#### 4. Les vitamines de l'action !

100% des gagnants ont tenté leur chance !

*Le Lot(t)o*

Il n'y a pas trente-six solutions, vous ne pourrez progresser qu'en agissant. Une loi de physique nous apprend que le démarrage d'une action demande une dépense d'énergie nettement supérieure à l'énergie indispensable pour le reste de l'action. Mettre un moteur en marche demande beaucoup d'énergie pour atteindre son rythme de fonctionnement. Lorsque le moteur est en mouvement, la force du mouvement le maintient dans l'action.

Le moteur de votre voiture fonctionne de la même manière. Il consomme beaucoup pour se lancer, il consomme moins quand il est dans sa vitesse de croisière. Dans la réalisation de votre objectif, vous devrez déployer plus d'énergie au démarrage mais elle vous sera rendue et ristournée quand vous serez en marche.

Un vieux proverbe chinois dit qu'"un voyage de mille lieues commence toujours par le premier pas". Tous les **petits pas** que vous ferez dans l'action vous conduiront à la réalisation de vos désirs.

Dès que vous abordez votre vie avec des objectifs bien clairs, que vous avez décidé ce que vous allez faire et que vous avez éclairci votre plan d'action, vous ressentez rapidement les effets positifs de l'énergie

## Quand les nœuds s'en mêlent...

sur votre mental. Quand la machine est lancée, vous êtes léger et orienté vers l'action. Vous ne vous sentez plus victime de la vie et des autres, vous ne rencontrez plus de personnes malveillantes et si vous les rencontrez, vous vous en éloignez vite.

Prenez l'initiative. Personne ne sonnera à votre porte si vous n'allez pas vers les autres. N'attendez pas que l'on vous sollicite. Partez à la rencontre des autres. Il n'y aura pas de rencontres miraculeuses mais des opportunités. Saisissez-les.

Sortez.

Si vous vous mettez sur la route, si vous cherchez les informations, les solutions, les ouvertures, vous constaterez qu'elles viendront bien souvent à vous.

Les solutions viendront, mais ce qui est magique, c'est qu'elles ne viennent pas nécessairement par la voie que vous avez ouverte. Laissez-vous étonner par la vie.

Vous lancez du positif dans l'air, vous recevez du positif.

Vous lancez de l'inertie dans l'air, vous recevez de l'inertie.

Vous lancez de la malveillance dans l'air, vous recevez de la malveillance.

Alors lancez de l'action positive et vous recevrez de l'action positive.

*Magali a un projet très intéressant. Elle en parle avec ses amis qui lui en confirment le bien-fondé. À chaque confirmation, elle ressent une satisfaction mêlée d'angoisse. Elle sera seule sur la route de son projet.*

*Durant les semaines qui suivent, son projet n'évolue pas, mais elle commence à s'en prendre à ses amis. Personne ne l'aide. Personne ne s'occupe de faire sa publicité. "Quel monde égoïste". Magali lance une énergie d'inertie et elle reçoit l'inertie. Sa crainte est d'être confrontée à ses limites et d'échouer. Tant qu'elle ne fera pas un pas en avant, elle se plaindra et en voudra aux autres. Le deuil que nous avons tous à*

faire, c'est d'être pris en charge par les autres. Pour certain c'est un deuil plus facile que pour d'autres.

Nous sommes seuls sur la route de notre vie. Nous sommes encore plus seuls lorsque nous sommes sur la voie pour réussir ce qui nous tient à cœur. Se plaindre sert juste à retarder les échéances. Ce délai suscitera de la rancœur, une énergie négative qui n'a pas grand-chose à voir avec notre relation aux autres. Le nœud est en Magali.

*Si vous n'échouez pas de temps à autre, c'est signe que vous ne tentez rien de vraiment novateur.*

*Woody Allen*

Les échecs sont porteurs. Ils sont des expériences. Watson, l'inventeur de l'ampoule électrique, a raté un nombre impressionnant d'expériences avant de réaliser son but. A chaque échec, il disait : "Ce qui est magnifique, c'est que je me rapproche à chaque fois de la réussite". Beaucoup s'enferment dans l'inaction quand ils ont connu l'échec. Si vous voulez gagner, acceptez de perdre. Chaque échec renforce, enrichit et comme le dit Nietzsche "Tout ce qui ne tue pas rend fort". L'échec nous confronte à nos limites actuelles. Une limite, comme un obstacle, se dépasse. Dans le dépassement de l'obstacle, nous nous dépassons.

***H** Exercice de musculation*

## **Un âne ne butte jamais deux fois sur la même pierre**

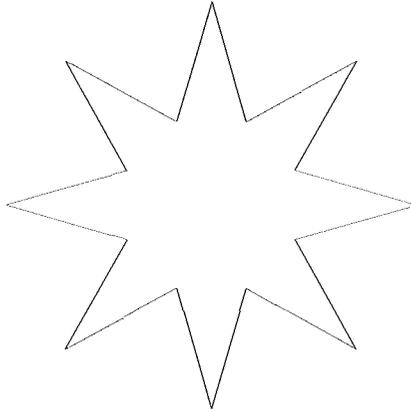
**Petite technique pour ne plus buter sur la même pierre et trouver un autre chemin**

**Étape 1 : Identifiez la situation sur laquelle vous butez. Racontez-la tout simplement par écrit.**

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Étape 2 : Exprimez toutes les émotions par rapport à cette situation.

- ⊗ Les sentiments qui émanent de la situation, la peur de rater,
- ⊗ la peur d'être rejeté, l'interdiction que l'on se met à réussir,
- ⊗ les préjugés...



Étape 3 : Traduisez les émotions en cinq questions de solution.  
Les questions de solutions commencent toujours par "comment"...

Comment .....

Comment .....

Comment .....

Comment .....

Comment .....

Étape 4 : Imaginez dix réponses à ces questions. Ensuite sélectionnez les deux ou trois pistes que vous pouvez mettre en pratique.

Étape 5 : Créez le plan d'action précis.

Étape 6 : Agissez. Mettez-vous en mouvement.

Étape 7 : Fêtez.

Parce que fêter l'atteinte d'un objectif donne l'énergie nécessaire pour se fixer de nouveaux objectifs. La fête marque un temps d'arrêt et fait prendre la mesure de ce qui est accompli.

Comment ferez-vous la fête?  
Bonne route.

## 5. *Quand ça ne va plus : dénouer ou trancher ? That's the question*

Ils se quittent, se déchirent, s'expliquent, se retrouvent. Ils se disputent, prennent du recul, se disent des choses terribles. L'amitié les réunira à nouveau, tout à fait, pour un temps, pour tout le temps ? Ils se rencontrent, scellent une collaboration, se prennent la tête sur une divergence d'opinion, continuent la coopération, reprennent leur billes et ne se reparlent plus jamais. Pourquoi en arrive-t-on là ?

### 1. **Le challenge des nœuds relationnels**

Toute relation traverse des passages à vide et c'est bien normal. Le besoin de se ressourcer pour voir autre chose ne veut pas dire que la relation vit ses derniers moments. Les relations s'essoufflent, l'habitude prend le dessus sur le désir, sur la créativité.

Quand l'un des deux a besoin d'une prise de distance, l'incompréhension, le sentiment d'abandon de l'autre peut être une source de querelle et de rupture. C'est parfois dommage.

Celui qui a besoin de prendre ses distances doit pouvoir exprimer son besoin de manière à être compris par l'autre. Il continue à dire oui à la relation et à la personne, tout en demandant un moment de répit pour se retrouver et se ressourcer. Mais ce qui paraît évident à celui qui a besoin de distance, ne l'est peut-être pas pour l'autre. Et dans certains cas, la relation elle-même n'est pas en cause, mais bien la nécessité de garder toute son énergie pour se lancer dans un projet personnel.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Si les choses sont exprimées sainement, cela peut déboucher sur une belle négociation. Si ce n'est pas sain, ce besoin peut devenir un lieu de prise de pouvoir. Le dominant devient celui qui veut vaquer à ses occupations. Le dominé devient "en demande" de l'autre, d'être rassuré, de comprendre ce qui se passe.

Le défi est de pouvoir exprimer, entendre et dépasser ce moment pour élever la relation à un autre niveau.

Quand la relation est déséquilibrée à la base, l'un des deux tient les "rênes du pouvoir". Il fait la pluie et le beau temps et l'autre subit.

La relation porte en elle-même des germes destructeurs.

Lorsque nous sommes dans une relation et que nous sommes en questionnement, répondre à la question "Dois-je partir ou rester ?" n'est pas simple.

Partir n'est pas la solution qui donnera entière satisfaction.

Rester si la situation n'évolue pas n'est pas non plus la solution qui donnera entière satisfaction.

**Quand ça casse, est-ce que ça se répare ?** Malgré les atomes crochus, malgré l'amour, l'amitié ou la complicité professionnelle, la question à l'ordre du jour est : "Est-ce que je dois rester ou partir ?". Phil et Marianne rompent avec perte et fracas la veille du mariage de leur meilleur ami, mais se retrouvent passionnément après six mois de trêve. Associés pour le meilleur sans imaginer le pire, Bernard et Joël se séparent après six mois et jurent de ne plus jamais se voir. Brigitte et Danièle qui avaient découvert le plaisir de travailler ensemble arrêtent net leur collaboration dans un passage difficile. Tout devient source de conflit, les détails prennent une importance disproportionnée : les poubelles qui s'accumulent dans la cave; il achète une plus grosse voiture alors qu'il a deux enfants et moi quatre; elle me téléphone n'importe quand sans tenir compte du fait que, moi, je bosse beaucoup; il arrive tous les matins une demi-heure après moi... la valse des récriminations prend le pas sur le plaisir d'être ensemble. Un couple se sépare définitivement, un autre veut prendre du recul; un collaborateur pourtant extrêmement compétent donne son préavis; deux frères ne se

parlent plus depuis plusieurs années car l'un a l'impression que l'autre a toujours reçu plus que lui ; deux sœurs adolescentes sont en bagarre permanente car l'une utilise toujours les affaires de l'autre, deux amies inséparables se perdent de vue sans que ni l'une ni l'autre ne comprennent bien pourquoi...

Des allers-retours faits d'hésitations entre rupture ou dialogue. Mais alors comment rompre ou comment dialoguer ?

Les fast-food relationnels, tels les sites de rencontres, les dîners de rencontres, les soirées de célibataires, créent l'illusion qu'il est facile de zapper. Qu'en tous les cas se "prendre la tête" est une perte de temps, tant le marché des célibataires est vaste. "Ne pas se prendre la tête" est une expression largement utilisée, tant par les femmes que par les hommes dans les profils descriptifs que l'on trouve sur les sites de rencontres. "Ne pas se prendre la tête" est à traduire en langage relationnel actuel par : "je cherche une relation où je ne dois pas me remettre en question, où l'autre acceptera tel quel mon besoin de liberté, où je peux m'engager en gardant un œil sur la porte de sortie, où mes coups de canif dans les non-contrats ne seront pas source de crise". Mais il est interpellant de constater que ces mêmes personnes vont plutôt vers celles qui les mèneront vers l'engagement.

Le marché de l'emploi, de son côté, connaît un tel déséquilibre entre l'offre et la demande que, dès que les problèmes avec un collaborateur surviennent, la tentation est grande de mettre fin à son contrat.

## **2. Faire le point**

Si vous êtes arrivés à ce chapitre, vous cherchez probablement à vous positionner par rapport à une relation précise. Il peut s'agir d'une relation professionnelle, d'une relation d'amour ou d'amitié, d'une relation familiale. Cochez les affirmations dans lesquelles vous vous retrouvez actuellement. Plus vous serez authentique dans vos réponses et mieux vous pourrez vous orienter.

Si vous avez peur de certaines confirmations, soyez d'autant plus vigilants à répondre de manière authentique.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

1	Vous commencez à vous posez des questions sur son comportement.	
2	Vous n'êtes jamais certain de ce qu'il fait, il y a des zones floues.	
3	Vous avez le sentiment que votre entrain vous quitte, alors qu'il n'y a aucune raison objective.	
4	Vous vous sentez stressé ou sur le qui-vive permanent.	
5	Votre sommeil est troublé ou certaines douleurs physiques commencent à se manifester.	
6	Vous doutez de vous sur le plan intellectuel.	
7	Vous perdez confiance en vous quant à votre pouvoir de séduction.	
8	Vous avez de moins en moins envie de faire les choses qui vous font plaisir.	
9	Vous avez l'impression de ne plus être à la hauteur dans votre travail, dans votre recherche d'emploi, par rapport à vos enfants, etc.	
10	Vous pensez, à certains moments, que vous exagérez et que vous avez faux sur toute la ligne.	
11	Vos comportements alimentaires changent.	
12	Vous oscillez entre la colère, la tristesse et l'abattement.	
13	Une peur insidieuse vous envahit (peur de perdre la relation, de perdre votre boulot, de perdre l'amour d'une personne, peur de vous faire injustement blâmer...).	

14	Vous vous sentez seul et incompris.	
15	Vous vous sentez confus dans plusieurs domaines.	
16	Votre mémoire des événements à court terme diminue.	
17	Vous avez l'impression que, quoi que vous fassiez, ce n'est jamais bon ou jamais assez.	
18	Vous avez peur d'en parler... Parler de quoi finalement ?	

Si vous cochez **moins de trois critères**, vous passez sans doute par une mauvaise période, une période de stress qui se régularisera.

Votre relation n'est pas malsaine, elle demande des ajustements.

- ✦ Passez la relation dans "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels" et filtrez votre réflexion au travers de ces quatre moments pour définir ce que vous allez faire. Vous pouvez remettre votre relation sur les rails.
- ✦ Vous trouverez dans le chapitre consacré au dénouage de nœuds des outils qui vous permettront d'exprimer vos difficultés à la personne avec laquelle vous êtes en relation. C'est sans doute le début d'un malaise qui vous permettra de vous poser des questions efficaces.

Si vous cochez **entre trois et six critères**, votre relation est peut-être en train de subir le contrecoup de nœuds non dénoués. C'est l'occasion de lui donner une nouvelle dynamique. Une relation qui est mal dénouée peut basculer dans un déséquilibre des forces "dominant-dominé". Ne laissez pas traîner les choses : vos émotions vous éveillent à quelque chose d'important.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- † Lisez le chapitre sur le dénouage de nœuds pour y trouver des manières d'exprimer votre malaise.
- † Reportez-vous enfin au chapitre "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels" et filtrez votre réflexion au travers de ces quatre moments pour définir la manière dont vous allez agir pour remettre votre relation sur les rails, et vous remettre au centre de votre histoire.

Si vous cochez **plus de six critères**, vous êtes sans doute dans une relation destructrice. Il est grand temps de vous poser des questions et de reprendre le chemin de votre vie.

Pour une raison ou pour une autre, vous deviez passer par cette relation. Grâce à la prise de conscience de ce que vous vivez, vous pouvez faire des bonds en avant.

Vous pourrez affiner la perception de cette situation en vous référant aux tests proposés dans le chapitre "Quand il est temps de trancher". Verbaliser est une étape douloureuse mais primordiale.

Il est possible que vous ne soyez pas encore prêt. Testez-vous dans le questionnement "Êtes-vous prêt à trancher ?"<sup>41</sup>

Chaque évolution a son rythme. Si vous avez encore besoin de temps, c'est que vous avez encore besoin de temps. C'est tout, c'est simple, c'est votre rythme. Vous devez peut-être encore apprendre ou comprendre quelque chose pour vous libérer tout à fait de ces chaînes.

Vous avez raison d'être bienveillant avec vous-même.

---

<sup>41</sup> Vous trouverez ce test à la page 222

## V. Quand il est temps de trancher

*Ce n'est pas parce que l'autre ne me respecte pas que je ne suis respectable.*

Toutes les relations ne sont pas positives. Elles ne devraient pas toutes vous suivre durant toute votre vie. Comment savoir s'il est temps de trancher ? Comment savoir que la rupture que l'on perçoit comme incontournable est la seule manière de vivre libre ?

Un "nœud gordien" est une expression utilisée de manière figurée pour désigner une difficulté, un problème quasi insoluble.

L'expression "trancher le nœud gordien" signifie "résoudre une difficulté en mettant fin, par une décision brutale, à une situation de crise apparemment insoluble".

En 333 avant J.C., en Grèce, dans la ville de Gordion, les habitants affirmaient que d'après la prédiction d'un oracle, celui qui parviendrait à détacher le nœud inextricable qui reliait le timon au joug du char de Gordes deviendrait le maître de l'Asie. La série de nœuds fait d'écorces de cormier était si compacte qu'il était impossible de saisir d'où partait cet entrelacement et comment il était constitué. Les prêtres étaient les seuls à en connaître le secret, ils se le transmettaient d'une génération à l'autre et remplaçaient le nœud quand l'écorce en était usée. Alexandre le Grand décida de réaliser cette prédiction, mais après avoir longtemps essayé et réfléchi à la manière d'y arriver, il rompit toutes les corroies en tranchant le nœud avec son épée. Tous ceux qui assistèrent

## Quand les nœuds s'en mêlent...

à la scène en conclurent qu'ils se trouvaient en présence du futur maître de l'Asie.

Quand l'enchevêtrement et la succession de nœuds mettent la relation dans un brouillard tel que vous ne pouvez en saisir la naissance, il est parfois temps de se poser des questions.

La plupart des relations passent à un moment ou un autre par des difficultés. Des difficultés internes à leur fonctionnement ou externes (deuil, maladie, perte de travail, stress, etc.). La lassitude qui s'installe et éloigne les deux personnes n'est pas une raison suffisante pour se quitter. Partir est une solution d'évitement. Vous êtes aussi concerné par la lassitude, vous avez votre part de responsabilité. Pourtant, parfois, il faut se rendre à l'évidence : c'est trop tard. La tache d'humidité<sup>42</sup> n'a pas été considérée à temps. Mais partir sans comprendre votre place dans ce mécanisme vous fragilisera et vous risquez de vous retrouver dans un nœud similaire dans d'autres relations.

Certaines relations sont confrontées à des mécanismes quasi insurmontables :

- C'est le cas de la relation où il existe une forme de violence, physique ou morale.
- C'est le cas également dans les relations où l'un des deux est pris dans une dépendance comme l'alcoolisme, la drogue, le jeu, le sexe, particulièrement à notre époque, dans certaines dépendances liées à Internet et le travail.
- C'est le cas également des relations où il existe un déséquilibre et où l'un cherche à maintenir l'autre dans un lien de dépendance.

Lorsque le risque (ou la réalité) de préjudice grave est identifié ou que vous commencez à entrevoir cette option, vous devrez avoir le courage de rompre. Si votre équilibre et votre sécurité sont en jeu, vous serez angoissé et vivrez des complications à différents niveaux. Il est facile de comprendre comment se mettre en sécurité par rapport à des violences physiques, il est beaucoup moins aisé de voir comment se mettre en

---

<sup>42</sup> Voir le chapitre "Reconnaître l'importance du nœud", page 139.

sécurité par rapport à des violences morales. Et pourtant cette sécurité psychologique est fondamentale pour notre équilibre.

De la même manière, si une personne souffre d'une dépendance qui a des répercussions sur sa relation, le mieux à faire - si elle se complaît dans sa dépendance et ne cherche pas à s'en libérer - est de l'y laisser. Sa relation avec vous passe au second plan, sa priorité est sa "drogue". Vous épuiser à essayer de la sauver risque de vous anéantir sans que cela ait pu être utile. Il s'agit aussi d'une forme de violence. Les dégâts sont aussi lourds, qu'il s'agisse de violences physiques ou morales.

Nous parlerons ici essentiellement des violences morales : celles où l'un des deux cherche à abuser (de) l'autre, sans aucun respect de sa personne.

Les violences morales sont des tentatives de manipuler l'autre pour lui faire faire des choses à son insu ou pour lui faire "être" quelque chose, en portant atteinte à sa personne.

Est-ce que les violences morales existent vraiment ?

**Oui !** C'est une réalité des rapports humains. Nous passons souvent à côté de tels agissements destructeurs vécus par notre entourage car ils sont sournois. Plus ils sont sournois, moins ils sont visibles, et plus ils sont destructeurs. L'anéantissement de la victime masque la responsabilité du manipulateur. C'est étonnant, direz-vous. Mais en réalité, plus la victime devient "lourde à porter", et se comporte d'une manière bizarre, moins nous sommes tentés de chercher un agresseur "possible". C'est comme si son comportement de victime faisait écran aux agissements négatifs dont elle est la cible.

De plus, le lien entre les symptômes comportementaux d'une personne et les actes d'une autre ne se fait pas facilement. Nous voyons une personne qui s'affaiblit de jour en jour, qui est de moins en moins confiante en elle, qui développe le sentiment que tout le monde est "contre" elle. Nous aurons tendance à dire : "Elle se démotive, elle n'est plus aussi pétillante qu'avant, elle devient parano" et nous nous limiterons à ces constats. La victime est souvent confrontée à une grande solitude.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

### Les différents niveaux d'influence : de l'influence normale à la manipulation abusive

La limite entre influence et manipulation destructrice est mince. C'est avant tout une question d'intention. Dans la manipulation destructrice, il y a l'intention de déstabiliser pour prendre du pouvoir.

Pour faciliter la compréhension, nous établirons une distinction entre différents niveaux de manipulation.

---

1- Il n'existe pas de manipulation.

- Respect et bienveillance dans la relation.
- Acceptation de l'autre pour ce qu'il est.
- En cas de conflit, recherche de solution réellement satisfaisante pour les deux parties.

---

2- Il existe une influence inconsciente et non dangereuse.

- Les enfants sont les champions de ce type de manipulation. "Tous les autres peuvent sortir jusqu'à 1 h du matin, il n'y a que moi qui dois rentrer si tôt". "N'est-ce pas, maman, que si je mange ma soupe, j'aurai un bonbon !". Ce ne sont pas des manipulations méchantes, elles visent à obtenir quelque chose et ne portent pas atteinte à l'autre.

---

3- Il y a une manipulation voulue et consciente, qui n'affecte pas la personne dans le respect qu'elle aura d'elle-même.

- La publicité en est un bon exemple (dans certaines limites). La mode, même si elle a des répercussions sur l'estime de soi. Dans certains cas d'urgence et de crise, nous utilisons tous de "petites manipulations" pour faire passer nos messages. Ils ne sont pas pour autant destructeurs.

4- Il y a une manipulation consciente ou inconsciente mais volontaire qui affecte l'identité de la personne et le respect qu'elle aura d'elle-même.

- L'usage de l'une ou l'autre technique reste un acte isolé. Elle fait mal, mais dans le cadre d'une relation saine la blessure pourra être guérie par la reconnaissance et la communication<sup>43</sup>.

5- Il y a plusieurs manipulations répétées dans un mode de communication perverse.

- Toutes les techniques identifiées dans le stade 4 sont ici utilisées de manière répétée pour amoindrir l'autre. Elles se placent dans un système de communication perverse. La perversion comprend le chantage affectif, la vampirisation, la perversion narcissique<sup>44</sup>.

6- Les manipulations se placent dans le cadre d'un harcèlement.

- Dans le cadre du harcèlement, les manipulations sont non seulement répétées, mais recherchées par le manipulateur et impliquent l'environnement.

Nous parlerons ici uniquement des violences morales, des manipulations qui portent préjudice.

Plusieurs classifications existent dans les théories du harcèlement. Pour faciliter la compréhension, la différence que nous suivrons ici est la suivante :

- t Manipulation abusive : acte isolé qui vise à déstabiliser l'autre, mais reste un acte isolé;
- t La perversion : manière habituelle de communiquer avec l'autre en faisant appel à des manipulations abusives répétées;

<sup>43</sup> Le thème de la communication est développé dans le chapitre "Quand le temps est au démantèlement".

<sup>44</sup> Vous trouverez une liste de ces manipulations à la page 240.

Quand les nœuds s'en mêlent...

- ‡ Le harcèlement met en place deux autres éléments : d'une part le rythme avec lequel la communication perverse s'exprime, et le fait que l'on utilise l'environnement, ou d'autres personnes, pour piéger la victime.

**Ce chapitre abordera les manipulations à partir du stade 4. Les manipulations auxquelles il est urgent de mettre fin sont celles qui touchent à l'identité et altèrent le respect de vous-même.**

Dans ces trois niveaux, il s'agit de violence morale.

Rarement visible à l'œil nu, mais toujours extrêmement destructrice. Elle a laissé bien des victimes "KO" sur un champ de bataille à armes inégales. Des personnes dévastées mettront des années avant de regagner confiance en elles et à reconstruire des repères positifs dans leur relation aux autres, mais d'abord dans leur propre estime d'elles que les violences morales ont attaquée en profondeur.

Dans ce chapitre, nous ne parlerons que des violences morales dans lesquelles on se débat sans y mettre de mots. Cette forme de violence est invisible pour les autres ou tout au moins très peu perceptible. Il est possible d'ébranler ou d'affaiblir quelqu'un avec peu de choses visibles. Des sous-entendus, des gestes évocateurs, une petite insinuation anodine qui n'ont aucun sens pour les autres, mais dont vous comprendrez, vous, le sens et l'attaque. Personne d'autre ne comprendra, mais le coup portera. Vous aurez beau en parler, expliquer, convaincre, vous passerez pour particulièrement sensible ("Allez, tu te fais des idées"), voire un peu parano. La répétition de ces agissements érodera votre confiance en vous et vous mettra hors de vous.

À un moment où un autre, tout le monde est susceptible de se retrouver dans ces relations, tant comme victime que comme agresseur. Sous le coup de la colère, vous pouvez dire des choses qui dépassent votre pensée. Vous pouvez faire mal et blesser. Mais dans un contexte sain et avec une intention bienveillante, vous aurez la possibilité de réparer, même si vous avez l'impression d'avoir dit l'irréparable. Si ce n'est pas un mode de communication acceptable pour vous, vous serez conscients de vos torts et vous ferez vos excuses en prenant vos

responsabilités. Ce qui crée le traumatisme, c'est lorsque la violence est niée et ensuite retournée comme ayant été provoquée par la victime elle-même.

Pour certains, c'est un mode habituel de fonctionnement dont l'objectif - **inconscient mais volontaire** - est de prendre le dessus sur l'autre. Ces personnes ne peuvent pas se remettre en cause, c'est un mode de fonctionnement intégré. Ce mécanisme est puissant et parvient aux résultats escomptés : la création d'un lien de dépendance. Les résultats procurent à l'agresseur un sentiment de toute-puissance. Le cercle vicieux est amorcé, le manipulateur se sent fort et puissant.

Personne n'est à l'abri d'agissements violents de la part d'un de ses proches. Personne n'est à l'abri, mais certains moins que d'autres, parce que nous ne sommes pas égaux devant la violence. L'histoire personnelle, la répétition des scénarii familiaux laissent à découvert une zone de vulnérabilité et créent une opportunité pour le manipulateur. C'est là que nous ne sommes pas égaux. Après avoir connu la violence, une personne devient plus sensible qu'une autre. Lorsque la violence réapparaît dans une relation, si cette dernière n'a pas encore démasqué le phénomène, elle avance dans la vie avec honte, peur, culpabilité, une image d'elle-même abîmée et un sentiment d'impuissance. Ces sentiments ne lui garantissent aucune immunité, et ne la vaccinent pas. Ils créent plutôt une "faille" de confiance dans laquelle s'engouffrent les abus de pouvoir.

*Si des personnes importantes dans votre éducation vous parlaient de manière désagréable et méchante, vous constaterez que vous êtes en contact, plus tard, avec des personnes qui vous parlent sur le même ton.*

*Si vous avez été victime, enfant, de critiques et d'accusations injustifiées et que vous n'avez jamais eu l'occasion de faire entendre vos arguments, vous serez probablement confronté, dans votre vie professionnelle ou personnelle, à des situations identiques.*

Quand les nœuds s'en mêlent...

*Si vous avez vécu avec des personnes qui avaient des exigences excessives et utilisaient vos atouts et qualités pour se faire valoir, vous risquez encore de vous retrouver dans des situations similaires.*

**Mais victime un jour ne veut pas dire toujours. Il vous appartient de casser le cercle vicieux.**

La situation ou la relation actuelle vous permet de dépasser ce mécanisme. Vous trouverez une méthodologie dans le chapitre "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels". La situation actuelle devient alors une opportunité pour délayer votre douleur. Il est, par ailleurs, parfois utile d'être aidé dans ce dénouement. C'est non seulement un travail de compréhension, de guérison, de réparation mais également un travail de deuil. Certaines thérapies utilisent des techniques efficaces pour ces situations, comme par exemple l'E.M.D.R.<sup>45</sup>.

Si un phénomène de domination malsaine n'est jamais survenu sur votre route et si quelqu'un agit de la sorte avec vous, vous ne vous sentirez pas à l'aise, et serez capable d'arrêter la relation ou de ne pas entrer dans le système négatif. Il vous sera difficile, à vous, personne "saine", de comprendre pourquoi les victimes des manipulateurs ont tant de mal à quitter ce système.

## 1. De la chasse aux relations humaines

En suivant l'évolution du mot "harcèlement", vous découvrirez ses composantes.

### 1. De la notion de danger

Depuis la nuit des temps, l'histoire a connu nombre de harceleurs, des hommes et des femmes qui, par peur de leurs propres

---

<sup>45</sup> L'EMDR, abréviation de " Eye Movement Desensitization and Reprocessing ", est une technique innovatrice actuellement utilisée par un nombre croissant de psychothérapeutes dans le traitement de traumatismes psychologiques. En 1987, Shapiro remarqua que lorsqu'elle pensait à des événements chargés d'émotions négatives et que, simultanément, elle effectuait des mouvements oculaires horizontaux, les émotions diminuaient, voire disparaissaient totalement.

faiblesses, ont développé une imagination fertile pour prendre le dessus et le pouvoir sur les autres et ce sans aucun respect.

Au 16<sup>ème</sup> siècle, "harceler" signifie "malmener", "traiter durement en action ou en parole".

Il est repris par le jargon de la chasse, et définit alors "un animal traqué par les chiens et qui va vers sa fin". L'animal est poussé dans ses derniers retranchements par une cohorte de chiens dont les aboiements sont terrifiants. Le gibier fuit en débâcle, sachant ce qu'il fuit mais sans savoir comment se protéger. Les chiens, eux, sont entraînés à cette tactique et la maîtrisent. Ils blessent rarement la biche traquée, cela ne ferait qu'amoindrir sa qualité, mais les biches poussées dans leurs derniers retranchements risquent une crise cardiaque provoquée par la peur et le stress excessifs pendant une durée trop longue à soutenir.

L'analogie est claire, entre la technique de chasse et le harcèlement moral, dont le but est d'acculer la personne choisie jusqu'à ce que, angoissée, elle adopte un comportement par lequel elle corrobore les malveillances du "dominant".

### **De la tactique du tir à répétition et de la rapidité**

Un siècle plus tard, le langage militaire reprendra le terme de "harcèlement" en décrivant la technique et ses impacts sur "l'adversaire" : "Le tir de harcèlement est un tir effectué, de manière fréquente et rapprochée, sur une large zone, pour gêner l'activité de l'ennemi".

Sur le terrain relationnel, ceux qui ont recours au harcèlement ont placé les relations humaines sur un terrain conflictuel. Les railleries, critiques, demandes, pressions dont la répétition alliée à la rapidité neutralise la capacité de réaction de "l'autre", ont des effets dévastateurs. La victime perd petit à petit la possibilité de se ressourcer et de se raccrocher à ses repères personnels. Ses défenses tombent une à une. Un seul "tir" déstabilise mais ne détruit pas. Un seul incident de harcèlement ne crée pas la situation traumatisante. Par contre, il en dresse le cadre et permet aux acteurs de se mettre en place.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Le traumatisme est créé par :

- ▼ La répétition;
- ▼ Le fait que le tir s'exécute sur une large zone;
- ▼ La durée du harcèlement.

"Sur une large zone". Cela rappelle le stress dont parlaient les GI's revenus du combat au Vietnam. Le fait d'évoluer dans un terrain en permanence hostile a créé un stress traumatique et reste un syndrome post-traumatique. La jungle renforçait cet aspect de "large zone". Le stress traumatique dont les GI's souffrent est créé par le fait que la jungle était devenue hostile, que le danger était permanent et que les coups pouvaient venir de partout. Mais d'où viendraient-ils ?

Les personnes qui connaissent un stress traumatique vivent avec une couche de peur qui leur colle à la peau. Elles savent intuitivement qu'un autre coup va être porté, qu'il sera insidieux et terriblement douloureux moralement. Mais quand ? Où ? Et qui démasqueront-elles encore comme nouvel ennemi, séduit par le harceleur ? La "large zone", pour les victimes, c'est ne plus savoir où sont leurs amis et ses ennemis : l'environnement tout entier prend un visage hostile. Des tendances "paranoïaques" se développent suite à la difficulté de définir le cadre de la manipulation. Elles sont les conséquences d'une situation et ne signifient pas pour autant que la personne est paranoïaque.

### **Des conséquences sur la santé**

Ces deux rappels étymologiques laissent entendre l'état de délabrement moral et l'épuisement physique dans lequel les situations de harcèlement laissent leurs victimes. Les tirs répétés sur la longueur ne laissent aucun répit, ne permettent pas à la "cible" de se ressourcer et conduisent à des traumatismes accablants pour la vie des individus. Les conséquences finales sont souvent une perte d'énergie générale. La fatigue (syndrome de fatigue chronique) supprime la capacité de réaction, de réaction rapide, crée la déprime, voire la dépression.

## 2. Autruches, sortons la tête du sable !

Levons le voile sur **deux illusions déculpabilisantes**, et replaçons-nous au centre de notre responsabilité. Le respect de notre cadre de vie et le respect de l'intégrité de ceux qui nous entourent sont aussi de notre responsabilité.

### Couple infernal ou quatuor de choc ?

Autruches, relevons la tête.

Nous serions de vraies autruches si nous nous confortions, encore aujourd'hui, dans l'idée que seuls est impliqué dans une situation de harcèlement le couple "victime-agresseur". Si nous ne sommes ni l'un ni l'autre, pouvons-nous ainsi nous retirer au débat ?

Rien n'est plus faux !

Dans un système professionnel, familial ou social, le vrai générique de ces scénarii destructeurs dépasse le duo. Quatre acteurs sont sur le terrain pour permettre à la scène de se jouer.

Casting de la manipulation, avec :

- dans le rôle de la victime : \_\_\_\_\_
- dans le rôle de l'agresseur : \_\_\_\_\_
- dans le rôle de l'allié : \_\_\_\_\_
- dans le rôle du spectateur : \_\_\_\_\_

Un simple duo ne suffit pas à installer un processus de harcèlement, il crée juste le contexte et l'incident.

Le traumatisme s'installe dans la répétition et la répétition n'est possible que parce qu'il y a silence de l'entourage.

Un responsable du département finance harcèle ses employés. C'est le cinquième qui demande une mutation au directeur de l'entreprise (40 personnes). Les causes évoquées sont toujours les mêmes. Hélas, le directeur est le beau-frère du responsable financier (**allié implicite** :

Quand les nœuds s'en mêlent...

surtout pas d'ennuis familiaux ingérables ! ! !). La directrice des ressources humaines pose des questions et semble dépassée par les événements. La situation est floue, laisse peu de preuves : la directrice accepte passivement les demandes de départ (**spectateur passif**). Le silence autorise implicitement la continuité de la situation.

Dans un système familial ou social, la victime d'une dynamique perverse est engloutie dans un exil fait de dénigrement, d'oubli, d'indifférence. Le jeu persécuteur du mensonge, du vol de lui-même, de la trahison, l'affaiblit, et la victime est incapable de s'imposer face à l'impunité dont jouit tacitement le manipulateur, rompu à l'art de l'illusion et du vampirisme. La victime est mutilée. L'entourage ne voit rien, sauf le comportement étrange de la victime. C'est la seule chose visible, finalement.

La victime s'enfonce dans le puits de l'incompréhension de l'entourage, nomme ses malaises mais ses appels, sans preuve apparente, ne peuvent être entendus. À l'évidence, chacun reconnaîtra l'état de perturbation profond du dénonciateur de fantôme et pour cause : il ou elle est "faible", "paranoïaque", "instable", "fou (folle)", "délirant(e)", "mauvais(e) dans l'âme", en un mot "compliqué(e)".

Les gens compliqués s'excluent d'eux-mêmes. CQFD !

La boucle est bouclée.

Mais pour la victime, la question de toute sa vie : "Qu'est-ce que j'ai bien pu faire" restera bien souvent sans réponse.

Un drame de vie.

Un drame de cœur.

Un drame d'espoir.

Sois malheureux, sois au bout du rouleau, mais en silence, un peu de dignité, que diable !

Dans ces ces drames, que chacun ouvre l'œil et le bon ! Que chacun se sente responsable de lui-même et des autres. Les symptômes des vic-

times nous parlent bien souvent, les identifier devrait nous inviter à rompre notre silence complice.

### Quels symptômes peuvent vous alerter ?

Elle est moins enjouée.	<input type="checkbox"/>
Elle se concentre plus difficilement.	<input type="checkbox"/>
Elle se replie sur elle-même.	<input type="checkbox"/>
Elle est souvent interrompue par des appels, venant toujours de la même personne et y répond immédiatement.	<input type="checkbox"/>
Elle ne sait pas prévoir, même à court terme dans sa vie personnelle, elle ne sait pas ce qu'elle fait le soir-même, elle ne sait pas quel dossier elle aura à gérer aujourd'hui.	<input type="checkbox"/>
Elle se coupe d'un ou de plusieurs cercles de personnes, volontairement.	<input type="checkbox"/>
Elle prête moins d'attention à son apparence et semble se laisser aller.	<input type="checkbox"/>
Tout lui paraît insurmontable.	<input type="checkbox"/>
Elle parle de moins en moins de elle.	<input type="checkbox"/>
Elle s'affaiblit de jour en jour et perd de l'énergie ou son moral.	<input type="checkbox"/>
Elle devient rigide dans ses raisonnements ou rentre dans des colères extrêmes.	<input type="checkbox"/>

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Elle ne fait plus que le strict minimum.	
Elle change d'humeur et commence à penser que tout le monde fait partie d'une stratégie et que certaines personnes sont complices.	

Si, pour une personne de votre entourage qui vous inquiète, vous avez coché au minimum **trois symptômes**, soyez attentif et ouvrez l'œil. Si cette personne se trouve dans une situation difficile, elle a besoin de vous. À vous de voir si elle est prête à entendre ce que vous avez à lui dire ou pas. Mais restez son allié à elle et ayez la prudence de ne pas tomber dans le filet du séducteur-persécuteur.

### La loi repousse les limites du harcèlement visible

Ne nous leurrions pas ! Le problème est reconnu aujourd'hui au niveau légal (et c'est une très bonne chose), mais la prise de pouvoir de l'homme sur l'homme reste avant tout une affaire "d'homme" et aucune législation n'interdira le phénomène.

Si le terme n'apparaît pas avant le 16<sup>ème</sup> siècle, doit-on supposer que les siècles précédents ignoraient le harcèlement ?

Bien au contraire,<sup>46</sup> la société était organisée autour du principe de dépendance, de domination et de harcèlement.

L'homme, dans son désir de liberté et son souhait de défense de ses droits et libertés individuelles, a créé ses lois, posé ses normes et ses règles pour régir les rapports sociaux. Les règles sont là pour limiter les dérives relationnelles et fixer les bases du respect de la personne.

Tout le monde a des zones floues dans son rapport aux autres. Les techniques de prise de pouvoir s'élaborent dans cette partie cachée de chacun. Une partie secrète qui peut prendre la relève quand il est difficile de trouver sa place en s'adaptant aux besoins de respect des libertés de chacun. Une partie secrète qui est capable d'inventer les plus grandes perfidies et ambivalences pour "garder" l'autre. Il peut

---

<sup>46</sup> "Dépendre" est composé des mots "de" et "pendre". Dépendre, c'est être attaché à quelqu'un et, dans la majorité des cas, la pendaison entraîne la mort.

arriver à n'importe qui, à certains moments, de perdre les garde-fous et l'objectivité nécessaires pour arrêter la course au pouvoir.

Si vous manifestez le désir de vous séparer alors que votre conjoint souhaite rester dans la relation, il est renvoyé à lui-même. S'il comprend que votre épanouissement passe par la rupture et s'il sait respecter votre souhait, il vous laissera partir, même à regret. S'il ne veut pas entendre cette réalité, il mettra tout en œuvre pour vous garder à tout prix. C'est le début de la possession et des techniques destructrices d'où, probablement, vous sortirez perdants tous les deux.

Cela peut être conjoncturel ou structurel.

Conjoncturel quand ses agissements ne sont pas son mode de fonctionnement habituel. Dans le bien-être qu'il trouve auprès de vous et à ce moment présent, il ne peut s'imaginer sans votre amour ou votre collaboration. Votre conjoint se reprendra et sera alors, certainement, capable de comprendre le schéma dans lequel il glisse.

Structurel, quand ce mode d'agissement est sa manière habituelle d'entrer en relation. Votre amour, votre respect ne le changeront pas et vous serez probablement obligé de constater que votre seule porte de sortie est la rupture.

Aujourd'hui, l'homme lui-même repousse les limites du harcèlement et dénonce ce qui n'est plus acceptable. Nous nous attaquons à des formes plus pernicieuses de harcèlement. Il faut être encore plus fort pour harceler maintenant. Tout le monde devient informé. Le manipulateur doit faire preuve de plus de subtilité, dans la mesure où des comportements autorisés hier ne le sont plus aujourd'hui.

Le besoin de faire la preuve de comportements abusifs, par exemple, force l'abuseur à être plus prudent. Ses agissements se font plus discrets.

L'interdit et les effets de l'interdit n'empêcheront pas le phénomène d'exister, même si cet interdit est nécessaire et utile pour construire les notions d'acceptable et d'inacceptable dans les rapports sociaux.

L'interdit doit exister pour permettre la prise de conscience du phénomène par la victime et par la conscience collective.

Quand les nœuds s'en mêlent...

La prise de conscience des tiers est fondamentale. Voir une femme être violentée sur le bord du trottoir et ne pas réagir peut nous faire condamner pour non-assistance à personne en danger. Pourquoi en serait-il autrement pour un mécanisme d'"atteinte de la personnalité" ?

Ne négligeons pas le rôle des "alliés" des harceleurs. Un harceleur ne peut vraiment atteindre son objectif que "supporté" par quelques crédules se laissant prendre à son jeu. Sans allié, le jeu du persécuteur n'aura plus de prise. Il ne se joue que soutenu par une cohorte de "bénis-oui-oui", ou ceux qui préfèrent "la paix" à la vérité. Dans une relation amoureuse ou amicale, les séducteurs peuvent aussi bien berner l'entourage de la victime qui dira "Mais de quoi te plains-tu ? Il est toujours aussi prévenant avec toi !", "Mais de quoi te plains-tu ? J'ai rarement vu une femme si dévouée !".

La prise de conscience de l'entourage est capitale dans le désamorçage de cette "action pour nuire à autrui". Légiférer permet une prise de conscience quant à ce qui est en train de se jouer. Mais si le droit nous aime, il aime avant tout les preuves. Et si elles sont difficiles à recueillir par la victime, vous, par contre, vous pouvez témoigner.

*Nous sommes tous concernés.*

## 2. Dans la peau de la "victime"

Pour contrer la violence, il faut d'abord la reconnaître. Reconnaître que nous sommes victimes, reconnaître que l'autre est moralement "violent". Il est difficile de reconnaître qu'une personne qui dit nous aimer et que nous aimons peut user de comportements destructeurs, et que nous devons nous en protéger.

S'en défendre et prendre ses distances, cela passe par l'identification et la compréhension du processus nuisible. Comprendre également que le processus vise à renverser la culpabilité. Ces communications perverses sont tellement fortes que les personnes violentées passent, en général, par une phase où elles se sentiront responsables de la situation conflictuelle ou tendue. S'en dégager demande des repères objectifs.

Les mots soignent, et même, s' ils font mal et sont fragilisants, ils constituent un début de guérison. Même si, après, le chemin de rupture et de reconstruction prend du temps.

### 1. Des signes qui ne trompent pas

Peut-être y a-t-il une bonne raison qui justifie la présence de ce livre dans vos mains ?

- ✔ Le hasard, un cadeau;
- ✔ L'intérêt du sujet pour une personne de votre entourage;
- ✔ La nécessité de se tenir au courant...

Si on part du principe qu'il y a toujours une bonne raison qui suscite les choses, il en va probablement de même pour ce livre, et particulièrement pour ce chapitre.

Quelque chose vous gêne-t-il dans votre vie professionnelle ou privée ? Passée ou présente ? Une relation qui vous a fait terriblement souffrir ? Une relation dans laquelle vous vous êtes retrouvé très seul ? Dans laquelle vous lisiez la suspicion dans les yeux de chacun et, de surcroît, dans laquelle vous deviez faire la preuve de votre bonne foi ?

Peut-être cherchez-vous sans le savoir une réponse, une explication, un mot et surtout une reconnaissance pour guérir. Car le meilleur remède à cette souffrance est la reconnaissance, ce qui est loin d'être évident. Dans ce cas, que ce chapitre, pour vous, tienne son pari.

Puisque les preuves des manipulations abusives sont invisibles, mais laissent toujours des traces sur la santé physique et morale, laissez parler ces traces.

Au-delà des confirmations objectives, une chose ne vous trompera jamais : votre intuition. La tentation et la tentative d'affronter la personne qui vous fait mal est saine. Le doute plane sur le fait que derrière le masque de l'être que l'on aime, se cachent des agissements malveillants. Ceux qui veulent vous garder dans leur filet, sans respect, ont un mode de fonctionnement rodé. Par la peur, ils sont entrés, un jour où l'autre, dans ces manipulations perverses. Grâce à un sentiment de toute-puissance,

## Quand les nœuds s'en mêlent...

ils y sont restés. Dans leur assurance, ils n'imaginent pas que vous puissiez les quitter et continuent à jouer avec votre naïveté. Leur communication est subtile par ses messages à double sens. Ils pourront toujours s'en sortir en vous culpabilisant ou en vous disant que vous êtes fou !

Vous n'obtiendrez ni certitudes ni aveux et, si vous les obtenez un jour, les manipulateurs se rétracteront le lendemain.

Toutes les victimes d'agissements malveillants pensent, un certain temps, qu'elles peuvent rester dans la relation en communiquant sainement. C'est une terrible erreur. Rester dans la communication, c'est montrer votre désir d'être encore dans la relation et d'une certaine manière, accepter l'écrasement. Comment communiquer sainement avec quelqu'un qui ne connaît sans doute pas les principes de la communication saine ?

Le plus troublant est que ces personnes prônent haut et fort de beaux principes de respect. Désorienté par ces belles phrases, il faut un temps pour constater que les faits sont bien loin des actes.

Un homme disait à son épouse "Ne t'en fais pas, je ne te tromperai jamais, j'ai des principes". Au même moment, il était en train d'amorcer une idylle avec sa secrétaire. Une femme manager assurait que le plus important était pour elle le respect de l'autre, mais le pratiquait peu dans son management. Il n'était pas rare de l'entendre dire : "C'est vraiment impossible d'arriver à un résultat avec des gens qui font n'importe quoi", "Est-ce que cela vaut vraiment la peine que je vous explique ? De toutes façons...", "Décidément je ne peux compter sur personne ici".

Soyez sûr de vos perceptions, elles vous appartiennent tout à fait et personne ne pourra vous les reprocher. Elles sont forcément vraies si ce sont les vôtres. Si vous avez des doutes sur l'honnêteté de l'autre, c'est le signe que la confiance a été ébranlée.

Mais attention toutefois !

Si, de façon répétitive, vous avez tendance à ne pas donner votre confiance aux autres ou à voir le mal là où il n'est pas, le problème est peut-être ailleurs. Dans ce cas, ne tirez surtout pas de conclusions trop hâtives et réfléchissez à la confiance.

**Les conséquences de la violence morale** sont multiples. Cependant, elles varient d'une personne à l'autre selon plusieurs critères :

- ⊗ La durée de la situation ou relation abusive;
- ⊗ La gravité et l'intensité;
- ⊗ La réaction de l'entourage;
- ⊗ La nature de la violence;
- ⊗ Les antécédents de la victime;
- ⊗ L'investissement mis dans la relation, la personne ou la situation.

Le "**syndrome du survivant**" est une expression qui a été utilisée pour la première fois après la première guerre mondiale. Cette expression désigne le stress post-traumatique (PTS) vécu par les rescapés des situations extrêmes : catastrophes naturelles, accidents graves, vol à main armée...

Pendant des années, les survivants de ces situations peuvent subir des troubles alors que l'évènement initial est terminé : sommeil agité ou perte du sommeil, difficultés de concentration, souvenirs répétitifs d'images ou anxiété, peur latente, paranoïa, anorexie.

Des troubles identiques sont observés chez ceux qui vivent dans une relation perverse.

Les répercussions touchent quatre domaines :

1. **Quant les répercussions touchent la santé.** La violence a des répercussions directes sur le stress, les habitudes alimentaires, la qualité du sommeil, la dépendance à certaines substances, la mémoire, la perte de concentration. Elle peut générer des maux de tout genre : migraines, maux de ventre, nausée.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Elle peut être à l'origine de certains accidents dus à une perte de concentration.

2. **Quant les répercussions touchent à l'équilibre psychologique.**  
Les conséquences peuvent être identiques à celles qui sont liées aux traumatismes. Les syndromes post-traumatiques (SPT) touchent à l'image que vous vous faites du monde : la peur, la méfiance, les réflexes paranoïaques, les tendances suicidaires, le développement de certaines dépendances (alcool, drogue, ...), médicaments), la dépression.
3. **Quant les répercussions rentrent dans la sphère professionnelle.**  
L'absentéisme est de plus en plus fréquent, la concentration diminue, le rendement aussi. À bout de nerfs, la victime est plus susceptible et pourra plus facilement entrer en conflit avec son entourage.
4. **Quant les répercussions affaiblissent au niveau personnel.**  
La personne victime de ces agissements laisse de côté ses projets personnels. Elle perd contact avec elle-même. Sa préoccupation se focalise sur la compréhension de ce qu'elle vit.

Dans le chapitre 4 "Quand ça ne va plus : dénouer ou trancher ? That's the question", paragraphe 2 "Faire le point", les résultats du test vous donneront déjà une idée de ce qui se passe pour vous.

Dans le paragraphe suivant, vous pourrez identifier les techniques de manipulations abusives et mettre des mots sur le type de relation dans laquelle vous êtes.

Voici quelques indices relationnels - vu du côté de la personne manipulée - qui supposent des abus.

Pensez à une situation, qu'elle soit professionnelle ou privée, au sujet de laquelle vous vous posez des questions.

	Indices	Oui	Non
1	Vous sentez-vous sur le qui-vive permanent et sur un siège éjectable ?		
2	Êtes-vous parfois sans nouvelle de la personne pendant plusieurs jours, sans savoir pourquoi ?		
3	Évitez-vous de parler avec certaines personnes par peur des conflits ?		
4	Devez-vous faire des comptes-rendus exhaustifs de vos faits et gestes ?		
5	Vous sentez-vous coupable des difficultés de la relation ?		
6	Vous sentez vous obligé de faire certaines choses qui ne sont pas votre choix personnel ?		
7	Avez-vous peur de la personne ? De ses réactions ?		
8	Évitez-vous de parler de certains sujets car vous redoutez sa réaction ?		
9	Vous sentez-vous dénigré par rapport à votre apparence physique ?		
10	Vous sentez-vous intimidé ou inhibé par cette personne ?		
11	Vous sentez-vous humilié ?		

## Quand les nœuds s'en mêlent...

12	Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir choisir les personnes avec lesquelles vous voulez être en contact ?		
13	Vous sentez-vous dénigré par rapport à votre capacité intellectuelle ?		
14	Avez-vous l'impression que le monde s'écroulerait si la relation se terminait ?		
15	Vivez-vous dans la peur que la relation se termine pour une raison ou une autre ?		
16	Pensez-vous que seul l'autre pourrait mettre fin à la relation ?		
17	Avez-vous l'impression de subir sans vraiment comprendre ce qui se passe ?		
18	Avez-vous des difficultés à situer le niveau de votre relation ?		

**Si vous n'avez répondu "oui" à aucune question : feu vert.**

Votre relation n'est pas malsaine. Mais si vous avez passé au crible toutes ces questions, est-ce parce que vous n'êtes pas satisfait ? Reportez-vous au chapitre "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels". Il est sans doute utile de changer quelque chose dans votre vie.

Sauf si vous avez répondu à ces questions pour vous confirmer que votre relation est effectivement saine.

**Si vous avez répondu "oui" au moins trois fois : feu orange.**

Vous vivez probablement dans une relation qui est en train de dérapier. Est-il possible que vous soyez, vous, en train de prendre une autre direction, que vous soyez en train de prendre vos distances et que l'autre personne le sente ? Est-il possible que cela soit une réaction à votre détachement ? Est-il possible que vous restiez dans cette relation

pour ne pas faire mal à l'autre ? Auquel cas, vous vous mettez en danger vous-même. L'autre sent que quelque chose se passe et ne peut pas y mettre de mots. Le moment est venu de vous poser la question de savoir si votre relation est encore suffisamment dynamisante pour vous. Reportez-vous au chapitre suivant "Quand le temps est au démantèlement". Vous y trouverez certaines réponses qui confirmeront une position.

Communiquez !

Communiquez !

Et communiquez encore !

Communiquez surtout sur vos besoins.

Restez bien centré sur vous et ne vous laissez pas déporter par les techniques de séduction.

**Si vous avez répondu "oui" plus de trois fois : feu rouge.**

Vous vivez dans une relation malsaine et aucun des indices énumérés ci-dessus ne doit être accepté. Le problème de la violence morale ne disparaît pas avec le temps, ni sans aide extérieure. Bien souvent, au contraire, la violence augmente quand la relation s'installe car le violent moral en est également dépendant. Et le processus va s'accroître au fur et à mesure que vous allez prendre de l'importance à ses yeux.

Rien ne vous oblige à rester là où vous ne vous sentez pas bien. Mais prenez conscience que vous êtes "co-dépendant". Comme pour un drogué à qui l'on apporte sa dose quotidienne pour qu'il ne se sente pas mal.

À la fin de ce chapitre, vous trouverez un questionnaire intitulé "Êtes-vous prêt à trancher ?". Même conscient des choses, vous ne serez peut-être pas prêt à sortir de la relation. A chacun son rythme et vous ne pouvez pas en sortir si vous avez encore certaines choses à y apprendre. Sachez juste dans quel type de relation vous êtes et respectez votre rythme. Si vous avez déjà vécu une telle relation auparavant, vous savez certainement qu'il vous faudra vous reconstruire. Entourez-vous de ceux qui vous aiment, qui savent que vous devez passer par là et qui seront à vos côtés dans votre phase de reconstruction.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## 2. Vous êtes quelqu'un de bien

Mais savez-vous que **vous êtes quelqu'un de bien** ?

Vous en doutez certainement.

Si ce chapitre vous permet de faire la paix avec vous-même et de reprendre contact avec la personne formidable mais malmenée que vous êtes, il aura atteint son ambitieux objectif.

Refaites alliance avec vous-même. Depuis cette relation difficile, sournoise et indescriptible, vous avez oublié de faire alliance avec vous. S'oublier soi-même, c'est exactement ce que le processus de harcèlement cherche à mettre en place.

Faire alliance, c'est être uni. Or, pris dans un processus de manipulation abusive, c'est comme si vous aviez été essoré dans une machine à laver. Difficile de se centrer sur soi dans une machine qui tourne à 300 tours minute. Difficile de vous rappeler vos besoins. Vos points de repère ont disparu et vous avez endossé ceux de l'autre. Il vous les a imposés, fort habilement, il faut le reconnaître ! Dans ce processus, c'est avec l'autre que vous avez fait alliance.

**Si vous êtes la cible d'un manipulateur destructeur,  
vous êtes sans aucun doute :**

Une personne pleine de qualités et communicative.

Une personne forte.

Une personne au contact facile et appréciée des autres.

Il y a une bonne nouvelle et une mauvaise nouvelle.

La bonne nouvelle, c'est la force et la puissance qui émanent de vous. Il ne peut en être autrement car c'est une des conditions sine qua non pour devenir l' "objet" d'un harceleur.

C'est paradoxal car vous avez construit une image de vous synonyme de "faiblesse". Le principe du vampirisme est de sucer le sang de ceux qui en ont beaucoup. La cible principale des vampires, ce sont vos qualités relationnelles.

La mauvaise nouvelle : vous avez été utilisé. Vos compétences ont été utilisées par un ou une arriviste. De nombreux films mettent en scène des comportements sociaux aujourd'hui identifiés. Les thèmes de la perversité, du harcèlement, de la violence morale, de la manipulation sont légion. On y montre des victimes qui ont réussi dans un domaine qui fait peur au harceleur ou que celui-ci ne maîtrise pas. "Super 8" décrit la vie d'un ouvrier dont le bonheur en fera la proie d'un collaborateur aigri. Michael Douglas dans le rôle de Tom Sanders ("Harcèlement") mène sa carrière tambour battant et connaît une vie de famille heureuse et "Working girl" met en scène une jeune femme qui développe ses qualités au point de devenir meilleure que sa responsable. Elle deviendra vite la proie de cette dernière, jalouse et paniquée par l'évolution de sa secrétaire. "Les femmes n'oublient jamais" montre comment la vengeance d'une femme trompée peut se transformer en haine destructrice, "La firme", etc. Dans le monde professionnel et dans la sphère affective ou sociale, les faits destructeurs sont le propre d'adultes immatures, qui s'accrochent à vous comme une puce à un chat, pour s' "alimenter". Ce sont à vos qualités qu'ils cherchent à s'accrocher, pour faire taire leur sentiment de solitude et d'incompétence.

L'objectif est :

a) Soit de **vous déstabiliser**. Pour augmenter leur confiance, certaines personnes s'en prennent à celles qui possèdent des qualités indéniables. Constaté le pouvoir qu'elles ont sur vous leur donne un sentiment de puissance. Voir à quel point elles peuvent vous faire perdre le sentiment de votre propre valeur leur insufflé de la puissance. Le manipulateur se sent alors plus fort que vous.

*Martin a créé une société de distribution de matériel Horeca pour petites entreprises. Il n'a pas fait d'études, a commencé de rien et a tout acquis à la sueur de son front. Ses qualités humaines sont indéniables et il est aujourd'hui à la tête d'une équipe de treize collaborateurs. Son épouse Martine vit assez mal le fait d'avoir arrêté de travailler pour élever leurs enfants. Martine ne cesse de faire remarquer à Martin que si elle était responsable de la société, elle l'aurait depuis longtemps fait*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*passer à un niveau plus important, que le boulot qu'il fait est facile, à la portée de tous et qu'il n'a aucun mérite. Elle n'hésite pas à le dire devant leurs amis. Quand Martin traverse un problème professionnel, son épouse le dénigre, lui faisant comprendre qu'il s'y prend mal, qu'avec elle le problème serait réglé depuis bien longtemps. Quand il semble atteint par ses propos, elle insiste et ne semble satisfaite que lorsqu'il est tout à fait anéanti. Son anéantissement donne à Martine l'impression de sa puissance.*

Martin est quelqu'un de bien à plusieurs égards :

C'est un homme courageux qui n'a pas peur de retrousser ses manches face aux difficultés.

Il est aimé de ses collaborateurs et établit facilement des contacts agréables avec tout le monde.

Il se remet en question quand il faut et endosse sa part de responsabilité devant les difficultés (ce que Martine considère comme une faiblesse).

C'est un excellent manager.

**b) Soit de s'appropriier vos qualités et les faire "leurs".**

*Valentin, divorcé depuis trois ans, traverse des conflits importants avec ses enfants. Ceux-ci, qui ont vingt et vingt-sept ans, s'éloignent de lui et ne le contactent que pour lui demander de l'argent. Viviane, l'amie de Valentin à qui il se confie, l'écoute et lui donne de nombreux conseils. Elle prend du temps pour lui redonner confiance en lui et l'encourage à recréer la relation avec ses enfants. Elle lui suggère d'aller vers eux, sans rien attendre de leur part. Elle lui conseille aussi d'exprimer tout simplement sa tristesse de n'être contacté que pour de l'argent, quand l'occasion se présente. Valentin, regonflé, reprend confiance en lui : organise des soupers au moins une fois par mois, téléphone à ses enfants pour leur dire bonjour, apprend à leur parler de lui, les contacte quand ils vivent quelque chose d'important, téléphone à ses petits-enfants pour les fêtes. Les résultats ne se font pas attendre. Les relations deviennent plus agréables et les enfants se rapprochent de leur père. Lors d'un souper avec des amis où Viviane est présente, il dit : "Je me*

*suis décidé à renouer avec mes enfants" et explique avec force détails ce qu'il a fait pour y arriver. Pas un mot pour Viviane. Pas un merci.*

Cela n'a l'air de rien, mais placez-vous dans la peau de Viviane. Elle se sent ignorée, injustement laissée de côté, non prise en considération pour l'aide qu'elle a apportée à Valentin. Valentin a repris tout à son compte. C'est bien entendu Valentin qui a posé les actes, mais sans l'intervention et la compréhension de Viviane pour son chagrin, il était prêt à couper les ponts définitivement.

Pire : alors qu'ils étaient ensemble, Valentin s'excusait auprès de Viviane de ne pas l'inviter aux petits soupers qu'il organisait avec ses enfants. Pendant leur relation, il l'a trompée, mais n'a pas hésité à présenter sa nouvelle conquête à ses enfants. Quand Valentin lui a annoncé qu'il l'avait trompée, il a pris soin de lui dire que sa maîtresse avait vu ses enfants.

Viviane a été démunie de ce qu'elle avait donné. Ses qualités lui ont été volées. Personne ne peut se sentir bien après une telle épreuve d'annulation de soi.

Viviane est quelqu'un de bien à plusieurs égards :

Elle est à l'écoute de l'autre.

Elle est positive.

Elle sait motiver.

Elle a le contact facile.

Elle trouve des solutions pour que Valentin soit plus heureux.

Dans ces deux cas, Martin et Viviane possèdent des qualités humaines indéniables. Mais ni Martine ni Valentin ne les reconnaissent à l'autre. Ils cherchent à les faire "leurs".



### *Exercice d'assouplissement !*

Si vous vous sentez victime d'un agresseur ou que vous l'avez été, regardez la situation avec d'autres lunettes et prenez du recul : laquelle de vos qualités intéressait votre agresseur ? Qu'aimerait-il posséder que vous possédiez vous-même ? Qu'aimerait-il être que vous soyez ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

**Si vous êtes la cible d'un manipulateur-destructeur,  
vous êtes sans aucun doute :**

Quelqu'un qui a terriblement souffert dans son enfance  
(ami- autre enfant - éducateur - parent - entourage  
direct s'est mal comporté vis-à-vis de vous.)

Votre talon d'Achille prend ses racines dans une situation passée où vous avez souffert d'agissements malveillants et qui restent une plaie ouverte.

La situation de manipulation dans laquelle vous vous retrouvez aujourd'hui n'est qu'un remake d'une situation ancienne non clôturée et la situation de référence ou la relation de référence attend sa résolution. Peut-être avez-vous vécu une situation similaire lorsque vous étiez jeune. Le contexte dans lequel vous étiez à l'époque ne vous permettait pas de la résoudre. Une des raisons fondamentales est qu'enfant ou adolescent, lorsque vous avez vécu cette situation, vous ne saviez pas vers qui vous retourner pour vous faire aider. L'incompréhension, ou le risque d'incompréhension de l'entourage vous a muré dans le silence ou dans l'isolement. La blessure est là, toujours fragilisante.

Personne ne devrait vivre des comportements malveillants, mais cela se passe plus souvent que vous ne le croyez.

Ce qui se passe à ce moment-là, c'est que pour continuer à vivre, vous avez pris une décision par rapport à vous. Vous avez développé une croyance négative sur vous. Il est classique de voir un déplacement de la "faute". La victime, ne pouvant pas parler, endosse toute la responsabilité :

1. Je ne suis pas aimable pour que l'on agisse de cette manière avec moi;
2. Je suis méchant pour que l'on soit méchant avec moi;
3. Je ne suis pas intéressant si l'on m'humilie ainsi;
4. Je ne dois pas être beau pour que l'on s'adresse à moi de cette manière;
5. ...

Le temps efface le souvenir de la scène d'origine.

Votre croyance sur vous-même, elle, ne s'efface pas. Vous vivez avec elle dans toutes vos rencontres.

Il n'est pas rare de voir celui qui se croit :

1. Peu aimable adopter des comportements peu aimables;
2. Méchant devenir méchant à certains moments;
3. Inintéressant se montrer comme telle;
- 4- Peu attrayant adopter des attitudes provocantes pour séduire ou se mettre en évidence;
5. ...

C'est ce qu'on appelle la stigmatisation. Nous adoptons les stigmates et nous gardons les empreintes de la croyance ainsi développée.

Cette croyance vous suit. Il faut longtemps pour se rendre compte que nous ne sommes pas ce que nous avons, un jour, "décidé" d'être pour faire face à une situation traumatisante.

Ce que vous vivez aujourd'hui est une situation ou une relation symbolique. C'est bien ! Vous allez enfin pouvoir enlever ce vêtement qui n'est pas le vôtre.

Prenez conscience que cette croyance avait du sens à un certain moment. Vous l'avez développée justement parce que vous êtes quelqu'un de fort. Elle vous a permis de dépasser, avec vos moyens du moment, la difficulté dans laquelle vous étiez. La situation actuelle est là pour vous redonner les qualités qui sont les vôtres.

Vous n'êtes pas en tort ! Vous n'êtes coupable de rien du tout !

Mais par contre, vous avez une responsabilité !

L'agression morale se vit à deux. Votre responsabilité, c'est que vous avez laissé la place à de tels comportements.

Vous avez aujourd'hui l'occasion de laisser cette croyance derrière vous et de ne plus autoriser que l'on agisse de la sorte avec vous.

Reportez-vous au paragraphe "Etes-vous prêts à trancher" ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...



### *Exercice d'assouplissement*

Quelle est la situation qui vous fait mal ? Décrivez les mots, les faits, les actes le plus objectivement possible.

Qu'est-ce que vous pensez de vous dans cette situation ?

Recherchez toutes les occasions où vous avez pu constater que ce n'était pas vrai.

Recherchez toutes les personnes ou occasions où vous avez pu constater l'inverse et où la vie vous a renvoyé l'inverse.

Qui est donc cet autre qui vous fait mal ? Que veut-il vous prendre ?

### 3. Êtes-vous prêt à trancher ?

La prise de conscience du type de relation dans lequel vous êtes n'implique pas automatiquement que vous soyez prêt à trancher.

Les quatorze questions ci-dessous vont vous aider à savoir si vous l'êtes.

Vous cochez la colonne "oui" lorsque vous reconnaissez avoir tendance à penser cela, aujourd'hui, par rapport à la relation sur laquelle vous vous questionnez.

Vous cochez la colonne "non" lorsque vous ne pensez pas du tout cela.

#### Êtes-vous prêt à trancher une situation de harcèlement réelle ?

		Oui	Non
1	Il (ou elle) a des circonstances atténuantes : il (ou elle) a tant souffert dans son couple précédent ; elle a une telle pression de la hiérarchie ; il a eu une enfance difficile.		
2	L'amour triomphe de tout et vous vous aimez.		
3	En dehors de "ça", il (ou elle) est parfait(e).		

4	À force de parler et de communiquer il (ou elle) arrivera à vous faire confiance.		
5	Il faut que vous compreniez ce qui se passe.		
6	Vous êtes sûr que c'est quelqu'un de bien. Il (ou elle) en vaut la peine.		
7	Vous savez comment il (ou elle) est, mais avec vous c'est tout à fait différent. Il (ou elle) vous aime et vous êtes important(e) pour lui (elle).		
8	Vous lui feriez vraiment mal si vous le quittiez.		
9	Vous êtes assez fort(e) pour deux.		
10	Il (ou elle) n'est pas comme tout le monde le dit, vous le connaissez bien et vous connaissez ses tristesses.		
11	Si vous vous adaptez à ce dont il (ou elle) a besoin, vous pourrez le (ou la) rendre heureux(se).		
12	Les tristesses par lesquelles vous passez valent bien les moments de bonheur que vous vivez ensemble.		
13	Vous arriverez bien à le (ou la) convaincre que tout va s'arranger et qu'il (ou elle) est heureux(se) avec vous.		
14	Il faut que vous compreniez ce que vous avez fait de mal.		

Si vous êtes encore dans l'une ou l'autre de ces pensées et que vous avez coché "oui" pour certaines de ces propositions, vous n'êtes pas prêt à trancher.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Se séparer d'une relation "symbolique", ou tout simplement destructrice (c'est déjà suffisant !) prend du temps.

### **C'est un processus de développement personnel**

Passez cette grille régulièrement en revue, vous verrez les progrès déjà effectués. Ils vous donneront confiance en votre capacité de changement. Mais surtout laissez-vous le temps de l'évolution.

Laissez le temps au temps, c'est votre meilleur allié.

Vous faire violence et vouloir à tout prix vous séparer alors que vous n'êtes pas prêt ne servirait qu'à vous faire replonger dans la relation à la première occasion.

Suivez votre instinct et ne vous culpabilisez jamais ! Vous êtes en train de grandir.

Si vous ne vous résignez pas à sortir de la relation que vous savez destructrice, c'est que vous n'avez pas encore tous les éléments pour vous en éloigner.

Personne ne peut vous juger.

Vous ne devez pas vous juger.

## **4. Pourquoi reste-t-on dans une relation destructrice ?**

Vous savez intuitivement que vous devez partir et vous restez là.

La rupture ne se fait pas automatiquement. Rompre est, dans certains cas, un chemin personnel.

### ***1. Rompre avec une situation symbolique, c'est en même temps rompre avec la situation de référence.***

*Déshabilite-toi de ton enfance,  
ou tu ne seras jamais qu'un être  
d'apparence.*

Dans le chapitre "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels", nous avons développé l'idée que certaines situations ou relations sont symboliques. Remake de situations douloureuses qui sont restées en

suspens, elles sont une piqûre de rappel d'un type de relation par rapport à laquelle vous devez vous situer.

Peut-être cette relation présente en sera-t-elle l'occasion.

*Denis a été follement amoureux lorsqu'il était adolescent. De ses 16 ans à ses 18 ans, il a passé tous ses moments libres avec Isabelle. Tous ses moments libres dans le cadre de l'école, car, en dehors de l'école, ils ne se voyaient jamais. Isabelle était très exigeante et n'acceptait pas que Denis la délaisse pour ses amis. Il a donc fait une croix sur le football et toute autre activité qu'il aurait pu partager avec les autres garçons. Cela lui pesait parfois, mais il avait trop peur de perdre son amour. Isabelle lui promettait que, dès leur sortie de l'école, ils continueraient à se voir, qu'ils se marieraient, qu'ils auraient des enfants, elle voyait en lui, disait-elle, tant de qualités. Denis y croyait, elle était si belle, si douce, si drôle, si...*

*En juin de leur dernière année, ils sont partis chacun de leur côté, se promettant de se revoir vite. Quand Denis a cherché à reprendre contact avec elle, elle ne lui a pas répondu. Il est allé dans son village pour lui demander ce qui se passait et quand il est arrivé près de chez elle, il l'a croisée dans une belle voiture en train d'embrasser un garçon plus âgé. Un an plus tard, il apprenait qu'elle se mariait avec un garçon de son village qu'elle fréquentait depuis deux ans !*

*Denis a été démoli par cette histoire. Il n'a jamais compris ce qu'il avait fait, mais il a inconsciemment retenu qu'il n'était pas assez bien pour garder une femme, que les avantages sociaux pesaient dans la balance, que les femmes étaient frivoles et allaient toujours au plus offrant, et qu'il ne modifierait plus ses projets pour une femme.*

*Il se marie après ses études d'ingénieur, installe sa femme dans un "château", lui donne tout ce qu'elle veut et mène à bien ses projets professionnels qui sont pour lui prioritaires. Son épouse veut toujours plus, il lui donne toujours plus. Dix ans plus tard, elle lui annonce qu'elle a rencontré quelqu'un, elle veut partir vivre avec lui, son amant veut lui offrir la belle vie. Denis est anéanti, comble sa femme de*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*cadeaux, lui envoie des fleurs, toujours plus, toujours plus pour lui faire plaisir et la reconquérir. Dans ce "toujours plus", il s'épuise et finit par se dire que sa femme ne l'a pas aimé pour lui, mais pour ce qu'il donnait. Il la laisse partir.*

*Vous voulez connaître l'épilogue ?*

*Son épouse revient vers lui, car toutes les promesses faites par l'autre homme s'évanouissent dès qu'elle pose ses bagages chez lui. Denis n'acceptera pas de lui ouvrir la porte. Il a dit "non" à cette relation qui était devenue la symbolique de ce qu'il avait vécu avec Isabelle. Il a refusé en même temps la situation symbolique et la situation de référence. Cela a été l'occasion de faire le deuil d'Isabelle. Vous penserez peut-être "J'espère bien qu'il en a fait son deuil après tant d'années". Même si le deuil d'Isabelle était fait, il lui restait à faire le deuil de la croyance qu'il avait construite après ce choc. Il a su, à partir de ce moment, qu'il ne serait plus jamais le même dans ses relations amoureuses. Pendant plus de trois ans, il est resté seul. Aujourd'hui, il est remarié avec une femme qui aime ses qualités et est heureuse de les partager avec lui.*

La rupture est d'autant plus difficile quand rompre, c'est aussi rompre avec le passé. Se dégager de ce mode relationnel actuel, c'est par la même occasion se dégager du mode relationnel dans lequel nous avons vécu par le passé.

Cette situation passée vous mettait peut-être en présence de personnes qui vous sont chères et avec lesquelles vous souhaitez garder une bonne relation. C'est tout à fait possible car vous pouvez dire "non" aux faits inadmissibles tout en disant "oui" à la personne. Le pardon est possible et il est même salutaire.

Rompre avec une situation de référence, c'est rompre avec un mode relationnel. Même si il le mode relationnel n'est pas satisfaisant, il est connu. Rompre avec une manière de communiquer, c'est se dénuder et sentir la solitude pendant un temps.

Se dénuder parce que pendant un temps, vous ne saurez pas par quoi remplacer le fonctionnement que vous voulez changer. Vous avez créé

un système de défense personnel. Vous pouvez aujourd'hui le laisser de côté.

Vous sentirez la solitude parce que vous rompez avec un dernier fil de l'enfance et que vous vous remettez dans votre histoire. Cette rupture vous placera au centre de votre histoire, et au centre d'une histoire personnelle, il n'y a qu'une seule place. Vous êtes seul, vous le serez toujours. Dans une relation, vous serez deux.

## ***2. Vous n'aurez jamais aucune certitude***

Le pervers agit subtilement et il est difficile d'avoir des certitudes. Il est rare que l'on puisse le démasquer car ses communications et ses actes sont pleins de doubles messages. Il peut à tous les coups se sortir des impasses avec quelques pirouettes. "Mais oui, je t'aime, mais je serais plus amoureux si tu avais un travail valorisant" : en fin de compte, il m'aime ou il m'aime si je travaille ? C'est un acrobate des relations humaines et le mensonge fait partie de sa personnalité. Même un détecteur de mensonges s'y laisserait prendre. En réalité, il ne ment pas : il s'est tellement convaincu de ce qu'il dit qu'il le croit. L'objectif n'est plus la vérité, l'objectif est de se sortir de l'impasse à tout prix. En général, celui qui n'est pas rompu à l'art du mensonge ment mal : il rougit, bégaie, bref, vous le démasquez facilement. Le pervers est aussi narcissique. Il ne pourrait pas tolérer être pris en flagrant délit, cela ferait voler en éclats l'image de perfection qu'il cherche à se donner.

*Françoise suppose depuis des années que son mari est infidèle. Elle tombe un jour, par hasard, sur le décompte de la note de crédit et voit que tous les vendredis, il loue une chambre dans un hôtel, toujours le même. Elle cherche d'autres indices sur le décompte de son téléphone portable. Un numéro y apparaît pratiquement tous les jours et en composant ce numéro elle entend la voix d'une femme. Lorsqu'elle en parle son mari, il soutiendra qu'il ne comprend pas les retraits pour location d'une chambre d'hôtel, cela doit être une erreur, d'ailleurs un de ses collègues a eu la même "farce". Quant au numéro de téléphone, son épouse ne doit pas s'en faire, il s'agit d'une cliente avec laquelle il*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*développe un gros projet pour l'instant. D'autres indices sont annulés de la même manière.*

Même pris la main dans le sac, le pervers niera les évidences.

Vous êtes donc automatiquement renvoyé à zéro. Vos intuitions sont là, les faits sont niés.

Vos intuitions ne vous trompent pas, rappelez-vous bien cela ! De toute façon, en imaginant qu'elles vous trompent, si vous doutez de la personne avec laquelle vous êtes, c'est que la relation de confiance a été rompue. Cependant, il est utile d'ajouter une nuance : cela n'est valable que si et seulement si vous n'avez pas tendance à penser que tout le monde vous trompe, que tous les hommes ou les femmes sont infidèles. Si c'était le cas, remettez votre jugement en cause, parlez, évaluez les choses différemment. Tâchez de voir la réalité avec d'autres yeux. Si, par contre, le manque de confiance est propre à cette relation, elle souffre<sup>48</sup> probablement d'un manque de communication ou d'un déséquilibre .

Parfois, il s'agit d'un ensemble de petits faits qui tendent à vous dévaloriser. Pris séparément, aucun ne semble grave, pourtant, à chaque message, vous vous sentez assommé(e), anesthésié(e) et ne pouvez mettre de mots sur ce qui se passe. Cela vous semble irréel, cette personne ne peut être méchante ou cruelle. "Enfin, ce n'est pas possible", "Il (elle) ne le fait pas exprès".

Imaginez que vous dansiez avec une personne qui chausse du 44. Après un slow, vos pieds sont douloureux à force d'avoir été écrasés. Vous le lui faites remarquer, elle promet de faire attention, mais rien ne change. Qu'elle le fasse exprès ou pas ne change rien au fait que vous ayez mal. La question de savoir si la personne qui vous humilie le fait exprès ou pas ne change rien au fait que vous vous sentiez assommé après chacun de ses messages. Faut-il savoir si elle est consciente de vous faire mal ou pas ? Quelque part, son intention est de vous faire mal ou, dans tous les cas, de se faire du bien en voyant l'impact qu'elle a sur vous. La réponse qu'elle vous donnerait ne vous informe que sur

---

<sup>48</sup> Vous pouvez vous reporter au chapitre "Quand le temps est au démêlage", page 253 et suivantes. Les paramètres d'une relation saine vous donneront des pistes d'évolution.

son niveau de conscience ou d'honnêteté. Elle n'est peut-être pas consciente de vous faire mal et donc sa réponse sera "je suis désolée". Elle est peut-être consciente, mais pas honnête, et sa réponse sera aussi "Je suis désolée". Quoi qu'il en soit, ce sont les changements qu'elle posera par la suite qui vous diront si elle était honnête ou pas.

***3. Le renversement : vous êtes fou, hystérique ou parano...  
C'est évident !***

Cette troisième raison, corollaire de la précédente, est observée dans toutes les techniques de manipulation abusive. Cela fait partie intégrante du processus.

Le chic est de pouvoir rendre l'autre responsable de ce qui arrive. C'est une des raisons pour lesquelles vous restez dans la relation car vous y perdez vos repères.

Quand vous vous voyez attribuer le qualificatif de "paranoïaque", il vous est difficile de partir. Autant vous pouvez quitter une relation pour des raisons qui ont trait soit à la relation elle-même, soit à cause d'un comportement blessant, autant vous ne pouvez partir lorsque l'on vous dit que vous vous faites des idées. "Mais arrête de te faire des idées", "Tu vois des problèmes où il n'y en a pas", "Avec quoi tu viens encore", "Arrête de te prendre la tête" : autant de petites phrases anodines qui créent la confusion et engendrent une perte de confiance dans vos perceptions. Pourquoi partir alors que vous vous faites des idées ou s'il n'y a pas de problème ? Pourquoi partir alors que vos perceptions sont fausses ? Elles seraient fausses avec quelqu'un d'autre. Vous pourriez même en arriver à vous dire que vous avez beaucoup de chance qu'il ou qu'elle vous supporte. Vous en arriverez à prendre plus que votre part de responsabilité ("C'est ma faute, si au moins j'avais été plus douce", "C'est ma faute, je ne faisais pas ce qu'elle voulait") et l'agresseur, lui, est toujours disculpé, innocenté. Vous portez bien plus que votre part de responsabilité.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

La honte et la culpabilité peuvent vous poursuivre, si l'agresseur vous pousse dans vos derniers retranchements. Il peut aller jusqu'à mentir volontairement mal pour que vous ayez des doutes et, lorsque vous voudrez à tout prix savoir la vérité, vous vous heurterez à un mur. De quoi rendre fou le plus zen des Bouddhas ou de vous faire valser dans des colères indescriptibles. De plus, quand l'autre se posera en victime de votre agressivité, cela vous mettra plus encore en colère.

*Jean, violent moral, ne cesse de houspiller sa compagne du moment en lui renvoyant une image "en sourdine" qui est à l'opposé de ce qu'elle est réellement. "C'est dommage que tu n'aies pas d'amis et que tu ne fasses jamais de souper chez toi". Dans la relation et l'existence d'autres formes de violences déjà présentes, c'est une goutte qui fait déborder le vase, d'autant qu'elle est entourée d'amis et fait beaucoup de fêtes chez elle. "Mais qu'est-ce que tu racontes ?", lui lance-t-elle d'un ton incisif. Il rentre chez lui et lui envoie un message disant : "Je pense que l'on va arrêter notre relation là, je ne peux plus vivre des situations dans lesquelles je suis agressé sans comprendre pourquoi. Tu es une femme formidable et je te souhaite de rencontrer un homme qui te rendra heureuse, car tu le mérites".*

La relation est tranchée, pas par la victime mais par le pervers. Même la rupture est perverse. La victime reste anéantie, dans l'incompréhension et donc encore dans la relation. Cette volonté d'anéantir est le propre d'une personne vide, qui cherche à se remplir de vos qualités. Elle y arrive très bien. C'est la quatrième raison pour laquelle il est difficile de quitter.

Tous ces phénomènes relationnels sont de nature à vous ligoter à la personne. Vos accès (et excès) de colère et la perte de votre self-control dans ces situations engendrent la honte de votre propre comportement car vous vous êtes laissé aller à du mauvais.

### **4. La perte de vos qualités**

Des qualités, justement, vous doutez d'en avoir car, quoi que vous fassiez, cela semble toujours inapproprié. Certains peuvent aller

jusqu'à vous reprocher de faire ce qu'ils vous demandent parce qu'ils vous l'ont demandé et non pour vous-même. Jean, toujours, c'est un excellent exemple, dit à son amie : "Je me suis demandé, quand nous nous sommes rencontrés, si j'accepterais que tu fumes". Que de sous-entendus et quelle communication formidablement perverse ! Son amie lui apprend qu'elle a décidé d'arrêter de fumer. Le lendemain, il lui laisse un message : "Je préfère que nous en restions là, il fallait que tu arrêtes de fumer pour toi et pas parce que je te le demande". Il vaut mieux en rire, bien entendu. Quand vous êtes à l'extérieur de ce type de relation, c'est tellement criant d'énormité que vous percevez aisément le vice. Mais dans la relation, vous êtes moins clairvoyant puisque ces techniques vous humilient et aspirent votre énergie. Plus vous avancerez dans la relation et moins vous aurez d'estime de vous.

Dans un premier temps, le pervers partage avec vous pour apprendre qui vous êtes et mieux comprendre votre personnalité et vos qualités. Il vous dit, au début, à quel point vous êtes formidable et qu'il a rencontré peu de gens avec lesquels il se sentait si bien. Peu à peu, il va devenir ce que vous êtes. En apparence uniquement. Il va essayer de singer vos qualités et votre personnalité. C'est sa manière à lui de revivre ou de vivre tout simplement. Il va fréquenter votre milieu, vos amis, va s'intéresser à vous, vous allez lui parler et lui montrer votre manière de vivre. Généralement ces personnes s'adressent à des adultes forts et brillants, mais blessés. Tout l'intérêt qu'il vous porte vous ligote plus encore. Sans doute parce que personne ne vous a prêté autant d'attention en si peu de temps. Cela vous vivifiera dans les premiers temps, mais tout doucement, il va prendre place dans votre vie, et son objectif, c'est de vous déposséder de ces qualités. Il les remplacera insidieusement par les siennes. Un transfert de personnalité.

Il deviendra ce que vous êtes et vous deviendrez ce qu'il est. S'il est jaloux, vous vous surprendrez à devenir jalouse. S'il a besoin d'avoir de vos nouvelles toutes les quatre heures, vous vous surprendrez à être déstabilisée quand vous n'aurez pas de ses nouvelles après quatre heures. Il ne réalise pas ce qui lui tient à cœur, vous vous surprendrez à ne plus avoir envie de réaliser ce qui vous tient à cœur mais, par

## Quand les nœuds s'en mêlent...

contre, l'autre deviendra de plus en plus actif, alors qu'avant, c'était vous qui l'étiez. Il est vide de l'intérieur, vous deviendrez vide de l'intérieur. Quand vous serez vide, il vous sera pratiquement impossible de le quitter. D'abord parce qu'il faut de l'énergie pour quitter quelqu'un, mais en plus parce que inconsciemment - ou consciemment - vous voudriez qu'il vous rende tout ce qu'il vous a pris. Quand vous essayez de lui faire admettre son comportement, vous essayez de récupérer ce qu'il vous a pris. Mais vous n'y arriverez probablement pas. Les personnes perverses sont trop fortes et trop vides pour se rendre compte que vous existez.

### *5. La peur de la rupture*

Il faut bien entendre que la personne qui met en œuvre une telle toile d'araignée pour vous garder sous sa coupe est quelqu'un qui a terriblement peur du rejet et de l'abandon et qui est fondamentalement mal.

Mais quelles que soient ses raisons, il va faire ce qu'il faut pour vous faire croire que vous seriez bien stupide de le quitter.

Avec le temps, vous aurez de moins en moins l'impression d'avoir le choix et vous vous sentirez dépendant de l'autre. Vous l'êtes d'une certaine manière, car vous êtes dans une cage à souris<sup>49</sup>.

Il vous a aidé à construire l'idée que la récompense ne pourra plus venir que de lui et que sans lui, vous n'êtes rien.

Vous avez besoin de rester avec cette femme (cet homme), car c'est la femme (l'homme) de votre vie.

Vous devez rester dans cet emploi car on vous a promis une promotion, c'est une chance que vous ne pouvez laisser passer.

La peur dans laquelle vous vivez dans cette relation vous fait entrevoir les conséquences négatives d'une rupture et l'impossibilité pour vous

---

<sup>49</sup> Voir l'expérience des souris dans le chapitre " Le nœud du plaisir à tout prix ", page 91

d'y survivre. C'est ainsi que s'installe un lien de dépendance et l'impression que votre survie passe par une personne.

Eh bien, détrompez-vous ! Toutes les personnes qui ont pu s'échapper de ce genre de relation mettent beaucoup de temps à ne plus sentir la douleur. Mais après, toutes disent : "Je ne sais pas ce qui m'a pris, je n'avais aucune attirance pour cette personne" ou "Je n'avais aucun respect pour elle".

### **Un moment pour vous !**

Voici un petit truc qui vous aidera peut-être à aller plus vite dans la reconstruction.

Comment transformer un obstacle en trésor ?

Listez toutes les choses positives que vous apporterait la fin de cette relation. Quelles sont celles que vous pouvez réaliser ? Allez-y, mettez-vous en chemin et réalisez-les.

### **6. *Syndrome de Stockholm***

A Stockholm en 1973, un hold-up a lieu dans une banque. Les otages ont retenus par leurs ravisseurs pendant six jours. Pendant ces six jours, une étrange relation se crée entre les otages et leurs ravisseurs. A leur libération, les otages expriment la confiance qu'ils avaient dans les ravisseurs : "Les voleurs nous ont protégés des forces de police". Les otages iront jusqu'à s'interposer entre les forces de police et refuseront d'aller témoigner contre leurs agresseurs. Certains otages rendront visite à leurs ravisseurs en prison. Une des employées épousera un des ravisseurs. L'origine du nom de ce syndrome vient de là.

Tout se passe comme si une réelle sympathie s'était développée entre victimes et agresseurs.

La sympathie entre un violent moral et sa victime est aussi observée dans certains cas. Parfois les victimes épousent leur agresseur, d'autres restent dans la relation destructrice.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Les études<sup>50</sup> faites sur ce phénomène mettent en évidence trois conditions nécessaires pour que le mécanisme de sympathie et d'attachement puisse s'établir :

1. Les agresseurs doivent pouvoir faire valoir des valeurs morales, philosophiques ou idéologiques pour justifier leurs actes. Le conjoint, l'employeur, l'ami ou tout autre violent moral qui justifie ses actes de cruauté par des raisons telles que : "C'est pour ton bien", "C'est au nom de notre amour", fait appel à une valeur suprême. Le bien et le mal, l'amour, l'amitié sont des valeurs suprêmes. Ces justifications ont pour effet de créer la dépendance. Quitte-t-on une personne qui dit agir dans votre intérêt ?
2. Il ne doit exister aucun sentiment de haine vis-à-vis de la victime, ni aucune forme de mépris.
3. Les victimes ne doivent pas avoir été préalablement informées de cette forme de transfert d'affection qui se reporte sur l'agresseur.

Il semblerait que le syndrome de Stockholm puisse se former indépendamment de toute technique de manipulation. Les victimes sont subjuguées par l'agresseur. Ici encore,<sup>51</sup> les mots apprennent quelque chose sur ce phénomène particulier.

"Subjuguer" : ce verbe est composé de "sub" indiquant une position inférieure, et de "jugare", "attacher ensemble" qui deviendra plus tard "unir". Il signifie d'abord "réduire par les armes à la soumission complète", puis "mettre quelqu'un dans l'impossibilité de résister par l'ascendant qu'on exerce sur lui". Il deviendra, dans son sens extensif, "séduire complètement" jusqu'à devenir quasi synonyme de "charmer, ravir". Ravir, lui aussi, parle de "ravisement" et de "ravisneur".

Nous y trouvons les paradoxes vécus dans un attachement agresseur-victime. La victime est dans l'impossibilité de résister à l'ascendant qu'exerce sur elle le ravisseur, jusqu'à être séduite ("se-ducere,

---

<sup>50</sup> Article du Dr Eric Torres, Virginie Grenier-Boley dans " Nouveau millénaire et défis libertaires".  
Le syndrome de Stockholm.

<sup>51</sup> Le Robert. Dictionnaire historique de la langue française, sous la direction d'Alain Rey.

conduire hors de soi") par lui et, par là, se trouve dans l'impossibilité de sortir de la relation.

### ***7. L'incompréhension de l'entourage, la solitude***

Pour pouvoir sortir de ce genre de relation et se reconstruire par la suite, la reconnaissance par l'entourage est fondamentale, qu'elle vienne de l'entourage ou du violent moral lui-même.

Dans certains cas extrêmes, le jugement par lequel un tribunal reconnaît l'existence d'une situation de harcèlement peut être le départ de la guérison pour la victime.

Mais toutes les situations ne sont pas portées devant les tribunaux et beaucoup de victimes restent sans reconnaissance.

Plus encore, elles s'isolent. Lorsque ces agissements se passent dans le cercle familial, il n'est pas rare de voir la famille s'unir dans le déni des actes pervers, isolant ainsi la victime. La victime deviendra vite dans ces systèmes la "folle", la "perverse", celle qui met la zizanie dans les relations familiales. Alors qu'elle a besoin de soutien, il semble évident qu'elle ne l'obtiendra pas. Dans bien des cas, la victime reste dans le système "faisant comme si" et sombre dans des comportements incompréhensibles à tous et même de nature à renforcer les qualificatifs qu'on lui donnera. La victime ne peut s'en sortir que si au moins une personne relève la tête pour reconnaître ce qui se passe. Tous les systèmes familiaux ne le permettent pas. En fait, très peu le permettent.

Lorsque vous vivez ces situations dans d'autres sphères, la réaction de l'environnement est tout aussi importante. Mais ces situations sont souvent lourdes à porter pour l'entourage car la victime oscille entre des moments de forte déprime et des moments d'exaltation. Alors que tout semble évident pour l'entourage, pour la victime rien ne compte d'autre que de retrouver celui qui a tellement d'importance à ses yeux.

Alors que vous retournez pour la Xème fois dans cette relation, tout le monde se regarde en soupirant et en pensant "Oui, tout va bien maintenant, jusqu'à la prochaine fois". Et en définitive, c'est votre comportement que personne ne comprendra. À la longue, vous ne

Quand les nœuds s'en mêlent...

pourrez plus vous épancher, vous aurez l'impression d'embêter votre monde et de revenir toujours avec les mêmes rengaines. La reconnaissance n'est pas facile à obtenir, mais au contraire vous recevrez des "Je te l'avais bien dit", "Si tu m'avais écouté, tu n'en serais pas là", "Ca je le sais depuis le début, je l'avais senti". Pas très constructifs pour vous.

Si vous avez plongé dans ce système relationnel, c'est pour une raison. Peu de personnes peuvent comprendre cela et sauront vous entourer quand le besoin s'en fera ressentir.

Peu de personnes peuvent avoir cette bienveillance, mais il y en a autour de vous. Tournez-vous vers ceux qui vous aiment de manière inconditionnelle.

### ***8. Le violent moral a besoin de vous***

Vous êtes peut-être devenu dépendant, mais le violent lui aussi est dépendant. Il est dépendant à deux titres :

- Vous commencez à prendre de l'importance pour lui, vous faites partie de sa vie,
- L'équilibre de votre relation le rassure, il en a besoin, c'est sa nourriture à lui. En quelque sorte vous lui faites du bien. Surtout quand il sent votre soumission.

Il n'imagine pas pouvoir vivre sans vous et il n'imagine pas que vous puissiez le quitter.

Lorsque vous vous détacherez, vous prendrez de l'importance pour lui. C'est le vieux principe du "Suis-le et il te fuira, fuis-le et il te suivra", qu'il applique avec une régularité exemplaire.

Vous prenez de l'importance, mais ne vous y trompez pas : ce qui est blessé, c'est son amour-propre, cela n'a rien à voir avec l'amour. Sa manière d'aimer, c'est posséder ou détruire. De cette manière, il a l'impression de vous soumettre à lui et de vous garder sous sa coupe. L'angoisse derrière laquelle il court est celle d' l'abandon ou du rejet. Ce qu'il met en place doit le rassurer et confirmer son pouvoir sur vous.

Ses techniques de séduction sont au point et il saura trouver les mots pour vous faire revenir dans le droit chemin. Quoique, lorsque nous retournons à l'étymologie du mot "séduire"<sup>52</sup>, nous apprenons que ce mot est composé de se et ducere. Se qui marque la séparation et ducere conduire : conduire à l'écart, sortir du droit chemin.

Les mots qu'il vous dira, lorsque vous voudrez vous écarter de ce qu'il estime être le droit chemin, à savoir lui, auront la forme de la vérité. Ils seront probablement si doux à entendre...

Ne vous y méprenez pas et gardez votre cap.

Quand un violent moral s'en prend à vous, il n'accepte pas que vous puissiez prendre vos distances. Lorsque vous semblez vous détourner de lui, il en vient au contraire à vous tenir un discours qui semble tomber du ciel à un moment où vous ne l'attendez pas, au sujet de la personne formidable que vous êtes et sur les qualités exceptionnelles que vous possédez. Vous vous y reconnaissez à coup sûr et c'est le seul moment où il dit vrai. Il vous a suffisamment bien observé(e) et sait qui vous êtes. N'oubliez pas que ce sont vos qualités que l'agresseur convoite, il les a savamment observées.

Mais attention, ne vous réjouissez pas trop vite. Vous paierez l'addition de son discours positif au prix fort et sans attendre très longtemps. Le délai d'attente peut aller d'un quart d'heure à une semaine tout au plus. Il ne pourra tolérer de s'être ainsi abaissé à vous complimenter. Dans son addition, il ne notera pas vos défauts, il sous-entendra certaines choses qui n'annulent pas directement ce qu'il vous a dit, mais qui les mettront en doute.

### *3. Dans la peau de l'agresseur*

L'objectif de ce chapitre est de permettre d'identifier le plus objectivement possible les situations à trancher. Vous y trouverez une

---

<sup>52</sup> La séduction, Gérald Cahen. Éditions Autrement.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

description et des exemples qui permettent de mieux cerner les comportements néfastes.

Plusieurs distinctions existent quant aux différentes stratégies de manipulation. Nous axerons notre réflexion sur les manipulations destructrices, telles que décrites au début du chapitre :

- Manipulation abusive;
- Perversion;
- Harcèlement.

### 1. Pourquoi certaines personnes manipulent-elles ?

Que veut dire "manipuler" ?

"Manus" : manier, agir avec les mains pour obtenir quelque chose. Par extension, c'est aussi agir par les mots ou les gestes pour obtenir quelque chose d'une personne à son insu.

1. Par intérêt personnel : elle place leur bien-être en avant sans tenir compte de celui de l'autre et sans tenir compte des conséquences négatives pour l'autre.
2. Par ambition personnelle, afin d'obtenir un ascendant sur l'autre par le pouvoir, l'argent, le sexe, l'affection simulée.
3. Par peur de perdre : perdre son identité, perdre son image, perdre son pouvoir, perdre la face, vous perdre aussi ou perdre votre amour.
4. Certaines personnes manipulent uniquement pour s'amuser à vérifier leur pouvoir. Ces personnes sont très vides à l'intérieur.

Mais vous pouvez être certain d'une chose : aucune manipulation abusive ne se fait dans votre intérêt.

Le moteur de la violence morale, c'est l'envie et le refus inconscient du bonheur et de la joie de vivre des autres. C'est un mental agressif au départ, qui ne vise qu'à posséder ou à détruire ce que les autres possèdent. Il s'agit parfois d'une perception de ce que l'autre possède. Ne vous y

trompez pas, ces personnes peuvent clamer qu'il n'y a pas un atome d'agressivité ou de violence chez elles et, dans ces cas-ci, rien n'est plus faux.

*Voici ce qui sous-tend la violence morale :*

- ∅ **L'égoïsme.** Les personnes égocentriques filtrent ce qu'elles voient, ce qu'elles entendent par rapport à elles-mêmes et voient les autres par opposition à ce qu'elles n'ont pas.
- ∅ **L'envie.** Les personnes envieuses veulent obtenir ce que les autres possèdent au sens matériel mais également au sens moral.
- ∅ **Le désir d'appropriation.** Les manipulateurs s'entourent de préférence de victimes pleines d'énergie, qui avancent en croquant la vie à pleines dents. Ils cherchent à accaparer leur vitalité. Lorsqu'ils arrivent à créer un lien de dépendance et à faire plier les victimes à leurs exigences, l'asservissement des victimes est pour eux la preuve qu'ils se sont approprié cette force.
- ∅ **La négativité.** Ils cassent l'enthousiasme autour d'eux, veulent prouver que tout le monde est mauvais.
- ∅ **L'instabilité.** Ils vous portent aux nues un jour, pour vous accabler de tous les défauts et de tous les vices le lendemain.
- ∅ **Le renversement.** Ils absorbent le positif de la personne convoitée et font "leurs" les qualités qu'ils lui attribuent. Quand elle est affaiblie, ils déversent sur leur victime toute la charge négative de leur rapport au monde et aux autres.
- ∅ **La faiblesse.** Les personnes qui se sentent faibles n'imaginent pas pouvoir obtenir les qualités ou les avoir convoités ; elles ne se sentent pas à la hauteur. Elles cherchent alors à détruire ces possessions. Lorsque la victime perd de la confiance en elle, son manipulateur, lui, en gagne (pour un temps).
- ∅ **La méfiance.** Généralement les pervers se méfient de tout le monde. Ils projettent sur les autres ce qu'eux-mêmes mettent en place et craignent d'être victimes des mêmes agissements.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Le plus souvent, ces personnes ne sont pas conscientes de leurs agissements, mais en recherchent volontairement les effets. Il leur est très difficile de se remettre en question, car l'appropriation des qualités de leurs victimes les rend puissants et leur donne le sentiment de tout contrôler.

Un jour, elles vivent le revers de la médaille et tombent sur plus fort qu'elles. Elles sont anéanties par ce coup porté à leur amour-propre. Mais elles s'en remettent vite et rôdent déjà autour d'autres victimes. Ces personnes ont toujours quelques "proies" d'avance.

### 2. Les techniques qui font mouche : à trancher d'urgence

Si vous retrouvez les contours de votre relation, ouvrez l'œil et le bon !

1	Est-ce qu'il (ou elle) est séducteur et a besoin de séduire pour se rassurer ?		
2	Est-ce qu'il (ou elle) ment de manière régulière ?		
3	Est-ce qu'il (ou elle) nie les faits même face aux preuves que vous lui apportez ?		
4	Est-ce qu'il (ou elle) vous punit en vous refusant son affection ou simplement son intérêt ?		
5	Est-ce qu'il (ou elle) trouve à redire sur les membres de votre famille ?		
6	Est-ce qu'il (ou elle) trouve à redire sur vos amis ?		
7	Est-ce qu'il (ou elle) refuse d'aller à un souper si une telle personne - de votre entourage qu'il n'aime pas est là ?		
8	Est-ce qu'il (ou elle) semble poser un jugement si vous voyez certaines personnes qui ne sont pas à son goût ?		

9	Est-ce qu'il (ou elle) est jaloux, de manière maladive et excessive ?		
10	Est-ce qu'il (ou elle) vous reproche votre manière de vous habiller ?		
11	Est-ce qu'il (ou elle) vous fait des reproches sur votre manière d'être ?		
12	Est-ce qu'il (ou elle) cherche à vous "amoindrir" en public, soit en vous ignorant, soit en vous lançant des pics que vous seul(e) pourrez percevoir ?		
13	Est-ce qu'il (ou elle) vous injurie ?		
14	Est-ce qu'il (ou elle) vous accuse de choses que vous n'avez pas faites ?		
15	S'il (ou elle) vous accuse de choses que vous n'avez pas faites, est-ce qu'il (ou elle) vous empêche de vous défendre et fait tomber immédiatement la sanction ?		
16	Est-ce qu'il (ou elle) contrôle vos sorties ?		
17	Est-ce qu'il (ou elle) refuse parfois de vous parler pendant un certain temps et sans raison objective ?		
18	Est-ce qu'il (ou elle) brise ses promesses et ses engagements ?		
19	Est-ce qu'il (ou elle) brise ses promesses et ses engagements et nie ensuite avoir fait cette promesse ?		
20	Ses réactions sont-elles imprévisibles ?		

## Quand les nœuds s'en mêlent...

21	Il (ou elle) est très susceptible sur certains sujets ?		
22	Est-ce qu'il (ou elle) vous fait croire que la relation est plus sérieuse que ce qu'il (ou elle) ne montre en réalité ?		
23	Est-ce qu'il (ou elle) vous porte aux nues un jour pour vous casser le lendemain ?		
24	Est-ce que vous avez l'impression qu'il (ou elle) profite des pas que vous faites vers lui ou elle ?		
25	Est-ce qu'il (ou elle) vous reproche ce que d'évidence il ou elle s'autorise ?		
26	Est-ce qu'il (ou elle) cherche à vous culpabiliser quant à la distance qu'il, ou elle, prend par rapport à vous à certains moments ?		
27	Est-ce qu'il (ou elle) vous menace, d'une manière claire ou à demi-mot, de vous quitter, de vous frapper, de vous enlever quelque chose... ?		
28	Est-qu'il (ou elle) vous rend responsable de sa violence ?		
29	Est-il déjà arrivé que la personne menace de vous quitter (relation privée) ou de vous licencier (relation professionnelle) si vous ne faites pas ce qu'elle souhaite ?		
30	Cette personne est-elle négative et trouve-t-elle tout le monde mauvais ?		
31	Cette personne se méfie-t-elle de tout et de tout le monde ?		

## Les techniques qui font mouche

Nous ne ferons pas la distinction entre les différentes techniques, qu'elles relèvent de la perversion, du vampirisme ou du harcèlement. Ce que ce chapitre recherche dans cette énumération est de mettre en éveil les techniques de prises de pouvoir destructrices. Qu'elles portent tel ou tel nom, elles ne sont pas acceptables.

Vous trouverez un petit chiffre qui vous renvoie au type de violence dont il s'agit.

A la suite de son divorce, Nadia est restée plusieurs années rivée à un homme qui a usé avec elle de toutes les techniques de violence psychologique, la culpabilisant sur ses rondeurs ("Si je devais rester encore 30 ans avec toi, je risque de regarder les autres femmes plus minces, cela m'embêterait") (20), lui mentant par omission (6) (*il avait oublié de lui dire qu'il avait rencontré une autre femme*), en projetant sur elle, non seulement ses propres gestes ("Tu as un amant et je ne le supporte pas") (28-29), juste de quoi la laisser K.O face à cette injustice pour courir chez sa maîtresse, mais également en projetant sur elle son propre comportement ("Tu es agressive") (28), il a oublié qu'il était cruel, l'accusant de n'importe quoi ("Tu as démoli ma voiture, je t'ai vue") (29), de manière terroriste, ne lui laissant aucunement la possibilité de se défendre (30-31), situant la relation à un niveau auquel il ne l'avait, en réalité, jamais située ("Je veux me marier avec toi, tu es tellement importante pour moi") (38), utilisant avec brio les techniques chaud-froid ("Je t'aime à un point que tu n'imagines pas"), pour terminer sa phrase par ("Toi et moi, c'est fini") (40). S'excusant par la suite d'avoir agi de la sorte, mais "J'ai tellement souffert dans la relation avec ma femme, qu'il faut me laisser du temps" (33).

Sur un autre registre, voici également ce qu'il lui disait : "*Je me suis demandé si je pourrais supporter ton désordre et le fait qu'il n'y a jamais rien dans ton frigo*" (16-20). Alors qu'ensuite elle veillait à remplir son frigo des petites choses qu'il aimait et que son intérieur était plus accueillant, il lui dit "Pour moi ça ne compte pas, tu aurais dû y penser toute seule et puis finalement si tu fais tout ce que je dis..." (35).

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Lors d'un souper où Nadia avait convié ses amis, il lui glisse dans l'oreille "Tu n'es pas en forme ce soir, cela se voit à la manière triste dont tu t'es habillée" (15-16-37) et en voyant l'impact de ses paroles, son harceleur lui dit "On ne peut jamais rien te dire, hein, tu prends tout mal, c'est pour toi que je dis ça" (36), enchaînant sur "C'était sympa ce souper, mais je n'aime pas ton ami avocat, il y a des gens que je n'ai pas envie de revoir et je ne suis pas sûr de venir aux prochains soupers s'ils sont là" (26-18) et, plus tard, "Avec toutes les autres femmes avec lesquelles je suis sorti, il y avait une sorte de complicité qui s'installait, il me suffisait de les regarder dans les yeux pour savoir ce qu'elles pensaient, avec toi je ne sais jamais ce que tu penses" (21-34).

### ∇ Les violences physiques : elles s'exercent par l'usage de la force :

1. Les bousculades;
2. Les coups de pieds;
3. Frapper;
4. Pincer.

### ∇ Les violences verbales qui touchent à l'information :

5. Le mensonge;
6. La rétention d'information;
7. La négation de ce qui a été dit;
8. Le lancement d'une rumeur;
9. La médisance;
10. Le mensonge par omission.

### ∇ Les violences verbales qui visent à diminuer l'image de la personne par rapport à elle-même :

11. Les moqueries malveillantes;
12. Les insultes;
13. Les reproches injustifiés;
14. Les railleries;

15. Le dénigrement;
16. La critique;
17. L'intensité verbale : crier, hurler.

∇ **Les violences qui visent à diminuer l'estime de soi :**

18. Le chantage;
19. Le chantage affectif;
20. La menace;
21. La culpabilisation;
22. Nier la personne;
23. Feindre l'indifférence;
24. Faire "comme si" la personne n'existait pas;
25. Ridiculiser devant d'autres personnes;
26. La pratique de la terre brûlée : critiquer ou dénigrer les personnes qu'il aime.

∇ **Les violences qui visent à jeter la confusion dans l'esprit de la personne :**

27. Le terrorisme affectif par la projection : l'agresseur projète ses pensées
28. Le terrorisme affectif par la projection du comportement : reprocher à la personne ce que l'on fait soi-même alors qu'elle est à l'opposé de ce qui lui est reproché;
29. Le terrorisme affectif par l'accusation injuste : accuser une personne de faits qu'elle n'a pas commis;
30. Le terrorisme affectif en enlevant à la victime la possibilité de se défendre;
31. Le terrorisme affectif par la sanction : sanctionner (rupture, licenciement, dénigrement, ignorance) la personne lorsqu'elle ne donne pas satisfaction,
32. L'abus de pouvoir;
33. L'appel aux sentiments;

## Quand les nœuds s'en mêlent...

34. Le sous-entendu;
35. Le reproche de ce qui a été implicitement ou explicitement demandé;
36. Justifier sa méchanceté par des valeurs importantes;
37. En vouloir à la personne d'être déstabilisée par ses techniques et lui reprocher ensuite d'être déprimée;
38. La séduction;
39. L'alliance : faire alliance avec les personnes proches de la victimes pour les gagner à sa cause;
40. Le chaud-froid.

### *4. Comment rompre avec un abuseur ?*

Celui qui se trouve dans une telle relation doit tenter de s'en sortir et d'y mettre fin.

Nous passerons en revue les attitudes qui peuvent aider face à une situation douloureuse.

Nous avons vu la difficulté de rompre mais si vous êtes prêt, il vous faudra être bien certain de votre décision. N'oubliez pas qu'à partir du moment où vous aurez dit "non", les techniques de manipulation reviendront de plus belle.

#### **1. Rompre et même trancher**

Quand vous serez sûr de votre décision, vous pourrez trancher. Dans certains cas, il vous sera utile de devenir injoignable.

Une femme aux prises avec un violent moral et physique a dû déménager. Il faudra aller jusqu'à envisager le déménagement, en effet, si la personne est violente physiquement aussi et cherche à vous faire mal. Pour rompre avec un violent, évitez les longues explications. C'est inutile et les contacts que vous entretenez avec lui pour justifier votre décision sont fragilisants et vous maintiennent dans la relation. Le pouvoir

de séduction et de conviction dont cette personne est capable pourrait vous faire chanceler et revoir votre décision.

C'est un risque trop grand.

Quand vous aurez pris sérieusement votre décision, vous aurez sans doute déjà pu évaluer la difficulté de vous reconstruire. Le chemin parcouru serait anéanti si vous retombiez dans le piège.

Ne répondez plus à aucun message, changez de numéro de téléphone et si possible ne lisez pas les messages que vous recevriez par mail ou par courrier. Dans les explications stériles, vous êtes encore en relation. Demandez à vos amis et à votre famille de ne pas répondre et de ne donner aucune explication en votre nom. S'ils sont amenés à être en contact avec la personne qui vous poursuit, proposez-leur de répondre tous, toujours, la même chose. Une phrase anodine comme "C'est sa décision".

Détournez-vous tout à fait de la situation, rien de bon ne peut en sortir. Mais cela, vous le savez déjà.

## **2. Ne "saignez" pas face à l'agresseur**

Le dauphin sait que si un requin le blesse, son sang attisera encore plus l'agressivité de l'attaquant. En voyant sa victime affaiblie, le requin s'acharne. Le dauphin a développé un système physiologique interne par lequel il ne saignera pas lorsqu'il est en danger. Il attendra d'être en dehors du champ d'action du requin pour saigner.

Il en va de même avec une personne violente. Si vous avez mal, si vous êtes affaibli, vous lui donnez plus de pouvoir. Même si c'est inconscient, il redoublera de méchanceté ou à l'inverse, il saura que le moment est idéal pour vous faire changer d'avis et tenter de vous séduire à nouveau.

Ne laissez pas filtrer vos sentiments. Même votre visage doit rester imperturbable. En sa présence, restez extrêmement ferme sur votre décision. Mettez-vous en mode "insensibilité" jusqu'à ce que vous ne soyez plus dans son champ d'action.

Pleurez après, vous en aurez besoin.

Quand les nœuds s'en mêlent...

### **3. Restez fort**

Ne vous laissez surtout pas démolir. Rappelez-vous que si vous avez été sa cible c'est que vous étiez avant tout quelqu'un de bien. De bon. Trop bon ?

Quoi qu'il en soit, vous vous êtes déjà assez oublié. À partir de maintenant, sachez qu'il est possible qu'une de ses cartes, devant son échec stratégique, soit d'essayer de vous enfoncer et de vous faire encore plus mal. Il essaiera de vous faire mal en vous envoyant des messages directs ou par personne interposée, ou encore en vous critiquant sur des qualités importantes pour vous. Tout ce stratagème n'est là que pour vous faire réagir.

Vous connaissez vos qualités, c'est le moment de vous en rappeler.

Vous avez un boulot, une famille, des amis, des collègues, des loisirs ? Regardez tout ce que vous avez déjà réalisé dans votre vie. Faites remonter le compte en banque de vos qualités positives. Le meilleur moyen de le créditer le plus rapidement possible et de manière durable, c'est de dire "non" et de vous tenir à votre décision. C'est le moment de vous rappeler que ce qui vient de se passer a très peu de rapport avec vous. Ce n'est pas vous qui êtes la source de ces agissements. Vous les avez juste autorisés pendant un temps et beaucoup de personnes auraient pu en faire autant. Vous les avez autorisés, oui, mais seulement jusqu'à maintenant.

### **4. Cherchez vos alliés**

Si les faits se passent dans votre travail, contactez le plus rapidement possible les personnes qui connaissent le problème : médecin du travail, responsable des ressources humaines, personnes-ressources. Cherchez aussi d'autres personnes qui ont été la proie de ces agissements et de ses agissements. Parlez avec elles, essayez de vous confirmer que tout cela est répétitif et n'a rien à voir avec vous.

Dans bien des cas, les victimes prennent un profil bas et se cachent. Faites l'inverse. Osez vous positionner en affirmant que ce que vous avez vécu est inadmissible.

N'ayez pas peur.

Si les faits se passent dans votre famille, dans votre cercle d'amis, dans un groupement, osez dire les choses. Parlez, dites et n'hésitez pas à demander de l'aide, à exprimer ce que vous ressentez. Tout le monde ne sera pas réceptif et ce n'est pas grave. Vous comprendrez très vite qui sont vos amis, en qui vous pouvez avoir confiance. Même si cela doit vous amener à être seul, acceptez-le. Il vaut mieux être seul que mal entouré. Dans ce cas-ci, être mal entouré, c'est être entouré de personnes qui vous demandent de vous oublier pour sauvegarder leur tranquillité.

### **5. Ne reconnaissez aucun de vos torts publiquement, à ce moment-là du moins**

La spirale dans laquelle le manipulateur vous a entraîné vous a certainement fait commettre des faux-pas. Déstabilisé, vous l'aurez peut-être critiqué, essayé de convaincre d'autres de votre bon droit, vous vous serez mis en colère. Peut-être même aurez-vous été conduit à mentir pour vous faire entendre tant les rumeurs sur votre compte vous agressaient et vous humiliaient. Cette réaction est possible et est "normale" face à un système d'injustice.

Généralement, la victime est capable de se remettre en cause. Elle sait faire le tri de ses erreurs et est encline à reconnaître ses torts. Si vous vous trouvez dans une relation perverse qui implique un groupe ou d'autres personnes, sachez que cela ne sert à rien de reconnaître publiquement vos torts. Au contraire, le pervers s'emparera de vos déclarations et de la reconnaissance de vos fautes. Il en profitera pour montrer à tout le monde à quel point il avait raison. En fait, vos déclarations formeront une sorte d'écran à ses agissements à lui. Il les grossira et

## Quand les nœuds s'en mêlent...

montrera publiquement à tous comment vous êtes et ce sera l'occasion pour lui de faire oublier qu'il a fait bien pire. Vous lui donnerez le bâton pour vous frapper.

De plus, cela pourrait être l'occasion d'un retournement de situation, où il se fait passer pour la victime et vous pour l'agresseur. Cette injustice suscitera forcément chez vous des réactions fortes. C'est inutile, car vous seriez engagé dans un cercle vicieux.

### **6. La technique du disque rayé**

A toute critique, toute accusation, toute menace, tout sous-entendu, qu'ils viennent de l'agresseur ou de tout autre personne, répondez en permanence la même chose.

"Tes menaces sont injustifiées".

"Tes critiques sont injustifiées".

"Tes sous-entendus sont injustifiés".

"Tes accusations sont injustifiées".

Ne rentrez dans aucune polémique, cela est bien inutile.

La seule chose qui soit vraie, c'est que tout cela est bien injustifié. Soyez-en sûr !

En êtes-vous sûr ?

### **7. Montez au front**

Le droit vous aime, mais il aime avant tout les preuves.

Les manipulations abusives pourront mettre le doute sur vous alors que vous êtes ok.

Construisez-vous un dossier. Recensez-y tous les documents écrits. Prenez un carnet et notez tout ce qui se passe au quotidien. Notez également vos réactions.

Surtout gardez la tête haute ! Vous n'avez rien à vous reprocher, mais il vous faut des preuves. Ne rasez pas les murs. Même si ces différentes techniques ont atteint votre confiance en vous, vos qualités sont toujours les mêmes qu'avant d'avoir été en présence de cette personne néfaste. C'est par la position haute que les autres vous suivront.

## **8. Consultez si vous en ressentez le besoin**

Bien entendu, ce n'est pas parce que vous êtes "malade" ou "fou" ou "hystérique". Cependant vous avez eu mal. Vous avez besoin de soutien. Il peut venir d'un thérapeute, d'un parent, d'un ami. Il est temps de vous faire dorloter.

Relisez le questionnaire "Quand ça ne va plus : dénouer ou trancher, that's the question". Si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, c'est sans doute le signe qu'il faut consulter.

## **9. Il n'y a rien à comprendre !**

Ne tournez plus en rond en vous demandant ce que vous avez bien pu faire.

"Pourquoi a-t-il agi ainsi ?"

"Est-ce qu'il sait qu'il fait mal ?"

"Est-ce qu'il le fait exprès ?"

"Est-ce qu'il va se rendre compte ?"

"Qu'est-ce que j'ai pu faire ?"

Vous n'aurez jamais le fin mot de l'histoire. La reconnaissance que vous attendez du violent moral est vaine. Vous ne l'aurez que rarement. Votre chemin, c'est de prendre votre décision, de vous y tenir, alors que l'autre continuera à faire ce qu'il faut pour que vous culpabilisiez.

**Renouez-vous.**



# VI. Quand le temps est au démêlage

*Si l'on construisait la maison du  
bonheur, la plus grande pièce serait  
la salle d'attente.*

*Jules Renard*

**N**e restons pas dans la salle d'attente.

Le temps du démêlage nous parle de ces relations fondamentalement positives ou importantes, qui s'emberlificotent à un moment ou à un autre. Toutes les relations se nouent dans de petits ou grands fils. Quand il est temps de démêler, nous sommes face à notre capacité de communiquer. Communiquer notre désagrément est un des premiers messages que nous crions en sortant du cocon douillet qu'est le ventre de notre mère, mais une fois devenu adultes, nous hésitons parfois à dire ce qui ne va pas. L'issue est incertaine. Elle met en présence deux personnes ayant des besoins, des attentes et des émotions. Même si nous nous y préparons, nous ne pourrons jamais prédire les conséquences de la communication. En imaginant qu'à l'issue, l'entente puisse être moins bonne après une explication qu'avant, nous nous rétractons.

Nous verrons dans ce chapitre :

- ∅ Que se passe-t-il lorsque nous sommes face à une relation importante ?
- ∅ Quelles sont les étapes de construction d'une relation ?

Quand les nœuds s'en mêlent...

- ∅ Quels écueils, dans la construction ou les fondations, sont à l'origine de nœuds ?
- ∅ Quels sont les paramètres d'une relation saine ? L'absence de l'un ou l'autre de ces paramètres constitue une piste de rééquilibrage.
- ∅ Comment communiquer pour se rapprocher ?

## 1. Relations et contacts ; relations-contacts

*Il y a deux choses difficiles à faire dans la vie : vivre à deux et avoir des enfants. Le reste est relativement facile.*

*Jean Reno*

Le besoin de contact et de relation est essentiel à l'épanouissement. Nous sommes des êtres humains et nous avons tous besoin de relations. Lorsque la relation n'épanouit plus, la recherche de satisfactions matérielles, de loisirs, de plaisirs immédiats viennent compenser le manque. Mais la nostalgie, la déprime, le défaitisme peuvent aussi prendre le relais.

Une belle femme de cinquante ans, à la vie professionnelle bien remplie mais à la vie affective bien vide, a laissé échapper lors d'un séminaire de développement personnel : "Quand j'achète des vêtements, la vendeuse s'occupe de moi, s'intéresse à moi et je me sens bien. Je passerais toute l'après-midi si je le pouvais à essayer tous les vêtements de la boutique. Finalement j'achète toujours quelque chose, mais je me rends compte que c'est pour la remercier de m'avoir consacré du temps. La plupart de mes achats restent au fond de mon armoire et bien souvent je ne les utilise pas".

Si vous êtes insatisfait, qu'une relation importante ou plusieurs dérapent, vous compensez.

Comment compensez-vous ?

Votre travail, vos loisirs ou vos copains deviennent une priorité et laissent peu de place aux relations proches et intimes.	()
Vous mangez des choses lourdes, sucrées ou épicées plus d'une fois par semaine.	()
Vous vous étourdissez dans des sorties arrosées au moins une fois par semaine.	()
Vous achetez d'une manière excessive des vêtements, gadgets électroniques, accessoires, objets de décoration ou d'aménagement, des cadeaux pour les enfants ou pour les gens que vous connaissez.	()
Vous vous retranchez de plus en plus du monde, vous vous calfeutrez chez vous pour lire ou regarder la télévision, surfer sur Internet.	()
Vous faites des balades en poussant votre voiture au maximum sur l'autoroute.	()
Vous avez un passe-temps qui occupe tout votre temps.	()
Vous faites confiance à des cartomanciennes pour prédire votre avenir. Vous avez recours aux tarots, horoscopes et autres prédictions pour connaître à l'avance ce que l'avenir vous réserve.	()

La compensation est le signal d'une insatisfaction. Elle ouvre une porte à exploiter pour améliorer sa relation. Encore faut-il l'exploiter.

Quand les nœuds s'en mêlent...



*Un moment d'assouplissement.*

La lettre de rupture.

Amusez-vous un instant à vous laisser aller à exprimer tout ce que vous avez envie de dire par rapport à la relation. Lâchez-vous et laissez-vous aller à dire tout ce que vous auriez envie de dire à l'autre sans aucune retenue, faites-vous rire en l'écrivant. Vous n'enverrez jamais cette lettre, elle n'est destinée qu'à vous-même.

Pourquoi placer l'exercice de la lettre de rupture dans le chapitre "Quand le temps est au démêlage"?

Simplement pour que vous y notiez vos revendications. Derrière vos revendications se cachent vos besoins ainsi que l'équilibre de votre relation. Vous la relirez seulement après avoir vu ce chapitre et vous y percevrez sans doute certains paramètres à envisager pour faire évoluer votre relation.

## 2. Construire une relation saine

*En mûrissant, faites comme la  
lavande, adoucissez-vous.*

*Proverbe anglais*

"Apprivoise-moi", dit le renard.

Les chefs d'entreprise, les commerciaux, les managers savent qu'établir une relation de confiance est la chose la plus importante et la plus difficile. Pour nouer une relation commerciale durable et gagnante pour les deux parties, ils savent mettre le temps.

Vous voulez faire partie d'un club ? Vous n'investissez certainement pas les lieux d'emblée en vous installant dans l'assemblée comme si vous y étiez depuis toujours et en proposant de tout révolutionner. Vous mettez du temps pour construire la confiance, la relation et les fondations.

Est-ce si différent dans les relations importantes de votre vie ?

L'objet de la relation est différent, des sentiments sont en jeu, l'émotion est plus vive. Mais le processus de construction reste le même.

Les relations affectives ne sont pas à comparer avec le business, bien entendu. Mais on peut s'étonner que ce qui paraît évident au niveau professionnel ne semble pas l'être au niveau affectif.

Et pourtant, c'est toujours construire.

Ce chapitre vise à mettre en lumière les processus par lesquels une relation se crée. Sa force et sa solidité sont liées à ses premiers balbutiements.

Une relation est un voyage, une aventure. Elle se découvre à deux et certaines escales sont inévitables.

### **1. L'urgence est mauvaise conseillère**

Ceux qui veulent connaître la fin de l'aventure et son dénouement avant d'avoir fait les premiers pas ne laissent pas de place à leur évolution. Pour écrire une nouvelle histoire ou un roman, l'auteur va se mettre dans la peau des personnages, les comprendre, étudier le contexte, les manières de communiquer de l'époque qu'il relate, saisir les ambiances, les perceptions, les sentiments, l'ajustement réciproque des rôles.

Il en va de même pour écrire le roman de votre histoire. Si vous voulez écrire la fin avant d'avoir écrit la préface, le chapitre un, le chapitre deux et l'épilogue, vous utiliserez des mots connus, dans un scénario spontané et déjà bien rôdé.

À quoi sert de démarrer une nouvelle histoire si c'est pour en contrôler son déroulement ? Ne brûlez pas les étapes, laissez-vous le temps de vous apprivoiser l'un l'autre ou mutuellement.

L'urgence entraîne deux gageures.

∅ Le scénario catastrophe.

Ce qui le sous-tend, c'est la peur, la peur de se tromper, la peur d'avoir mal.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Des expériences relationnelles passées sont à l'origine de vos croyances sur l'amour, l'amitié, les liaisons, sur vous dans une relation, les autres dans les relations. Des expériences vécues négativement dans le passé sont à la source de ces croyances négatives. Parfois, la peur de revivre une expérience douloureuse semblable à celle déjà vécue influencent vos réactions et en précipite l'issue.

Si vos relations se terminent toujours de la même façon, cette possibilité est à prévoir.

Posez-vous les questions utiles : comment vivez-vous la relation ? Quelles émotions surgissent quand vous êtes dans une relation importante ? Référez-vous aux chapitres " Nœuds de pendus" et "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels", ils vous donneront de nouvelles ouvertures.

∅ Le film visionné sur "forward".

Ce qui en accélère la lecture, c'est la peur et plus particulièrement la peur de l'engagement.

Je te vois, je t'aime, je veux t'épouser mais je te quitte dans un mois. C'est vrai aussi au niveau de l'amitié : je te rencontre, tu es mon ami, nous allons refaire le monde ensemble, mais tu me décevras dans quatre mois.

Le même processus peut exister au niveau professionnel, que ce soit dans l'engagement de nouveaux collaborateurs ou dans la recherche de partenaires. Les personnes qui ont peur de l'engagement ont souvent peur de se tromper, peur d'être abonnées ou peur du rejet, peur d'être trahies. Une des manières d'éluder cette peur, c'est de mettre fin à la relation quand elle devient importante. Chaque nouvelle rencontre est un nouvel espoir de dépasser le problème, mais vous vous rendez vite compte que la peur revient au galop.

Un autre moyen d'éluder cette peur, c'est de vous entourer de personnes qui ne sont pas disponibles. Il est difficile de penser à s'engager avec une personne mariée. Tout le temps passé à déplorer cette situation est du temps passé à ne pas vous engager. Cela reste tellement hypothétique

que cela ne vous met pas en péril. Mais que souhaitez-vous au niveau relationnel ?

Si vous avez pris conscience de ce mécanisme chez vous, soyez attentif au choix des personnes dont vous vous entourez. Plus elles seront positives et transparentes, plus elles créeront les conditions pour laisser s'installer la confiance. Mais cela vous demandera une attention permanente pour ne pas glisser sur la peau de banane du doute. N'hésitez pas à dire vos craintes et surtout à écouter les réponses qui vous sont faites. Mettez en place, à deux, des manières de faire face à vos craintes. Communiquez, communiquez encore, mais surtout vivez. Lâchez prise<sup>54</sup>. Établissez un plan d'action, intégrez votre ami, partenaire, amie. Respectez les règles de fonctionnement décidées ensemble.

Si vous ne décidez pas de prendre ce problème à bras le corps, votre histoire deviendra vite une "série B" écrite à la va-vite, pour combler, dans l'urgence, un manque. Vous risquez de plonger en permanence dans les mêmes travers et vos relations seront pénibles, douloureuses pour vous et pour l'autre. Mais surtout cela affaiblira votre confiance en vous.

## **2. Escales, nœuds et outils de démêlage dans un voyage relationnel**

*La vie est une succession  
d'instant. Les vivre, c'est réussir.*

*Corita Kent*

Voici dessinées les escales qui jalonnent le voyage d'une relation durable. L'escale dans laquelle vous êtes définit votre niveau d'engagement et de besoin. Elle détermine ce que vous serez capable de donner et de recevoir.

---

<sup>54</sup>Dans le chapitre "Le nœud faire plaisir à tout prix ", page 102. vous trouverez quelques idées pour lâcher prise.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Des tensions naissent de la méconnaissance des rythmes de chacun. Ainsi s'occasionnent des mécontentements, des frustrations et des communications parallèles.

Une relation durable se crée dans le temps et chacun avance à son rythme. Très simplement, ce que vous donnerez sera fonction de votre évolution.

### **Quand évolution rime avec régression<sup>54</sup>**

Dans certains cas, vous donnez moins que ce que vous pouvez donner par rapport à l'escale où vous êtes arrivés. La peur de l'engagement est une des causes fondamentales de cela. Cette peur ne changera pas votre besoin, ni votre avancement dans le voyage relationnel. Elle est, par contre, mauvaise conseillère pour identifier, accepter et exprimer vos besoins. À force de les nier, vous blessez votre cœur et votre envie de relation, et c'est un cercle vicieux. À la peur de l'engagement est souvent associée la peur de se tromper et la peur de l'abandon.

Se rendre compte que l'on s'est trompé soi-même ou que l'on s'est abandonné, n'est-ce pas pire encore ? Quand une relation se termine par des reproches à vous faire, la peur vous tenaille plus encore dans le voyage suivant. Quel est votre regard lorsque vous réalisez que vous n'avez pas donné ce que vous aviez envie, simplement parce que vous attendiez que l'autre donne d'abord. C'est si souvent le cas. Mais si l'autre n'est pas dans la même escale, il ne pourra pas, lui, donner ce que vous attendez. Ainsi malmenée, une relation se nivelle par le bas. Au lieu de tirer l'autre dans votre escale, vous redescendez dans la sienne. Et les nœuds se serrent de plus belle.

Si chacun communique authentiquement le niveau auquel il se situe, vous êtes au clair tous les deux. Vous communiquez dans la transparence et vous laissez le temps d'évolution nécessaire à établir la confiance.

Communiquer n'est pas suffisant pour être en phase avec vous. Mais agir en conformité avec vous vous rendra plus fort et plus léger.

---

<sup>54</sup> Il est conseillé d'associer la lecture de ce chapitre avec celui relatif au "Nœud d'engagement", page 76

## Escale 1 : Rencontrons-nous

Première escale, la rencontre ou le contact superficiel. Vous faites sur une année des multitudes de rencontres. Beaucoup ne dépassent pas l'escale 1.

Un contact est une interaction entre deux personnes dans laquelle, il n'y a d'investissement ni sur la personne, ni sur la relation. Le contact peut être intense en restant au niveau superficiel. **La priorité de cette étape c'est l'instant.** Vous pouvez passer un excellent moment dans le train avec un voisin que vous ne retrouverez probablement plus après. Vous pouvez créer un contact intéressant avec un autre papa alors que vous allez encourager votre fiston à son match de basket. Vous pouvez avoir un contact fort dans un souper avec un couple d'amis de votre collègue, mais vous ne les reverrez peut-être jamais plus après. Ces contacts sont importants dans votre vie et constituent une trame. La plupart ne vous suivront pas dans l'escale 2 et ce n'est pas nécessaire non plus. Par contre, ils vous ont nourri et enrichi.

Vous pouvez passer un bon moment avec le papa d'un garçon qui joue dans la même équipe de basket que votre fils et à force de vous retrouver tous les samedis, vous passerez peut-être à l'escale 2 et aux suivantes. Mais rien n'est écrit à ce niveau-ci.

Quel est le sens de l'escale 1 ?

L'escale 1 peut vous apporter deux choses :

- † D'une part, passer un excellent moment sans vous prendre la tête et sans mettre la charrue avant les bœufs. C'est vivifiant, tonifiant et ressourçant, ce qui est déjà énorme en soi.
- † D'autre part, c'est aussi une phase d'évaluation. Évaluer si vous souhaitez connaître un peu plus cette personne. Qu'il s'agisse d'une relation professionnelle ou privée, c'est le moment de vous demander si vous pensez que cette rencontre peut avoir d'autres prolongements. Aimez-vous la manière dont il parle ? Aimez-vous sa manière de penser ? Vous sentez-vous en confiance ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

S'il s'agit d'une relation amoureuse : aimez-vous son odeur, la manière dont il se préoccupe de vous, la manière dont il parle aux autres ?

### ⊗ Les nœuds à l'escale 1

#### *Nœud 1*

Si la majorité de vos rencontres bloquent à cette étape, vous vivez probablement beaucoup d'insatisfactions. Vos relations amoureuses et affectives risquent d'être pauvres et peu enrichissantes. Ce nœud est un nœud que vous fabriquez avec vous-même. Personne d'autre n'est en cause ici.

#### *Nœud 2*

Il est parfois difficile d'accepter que des rencontres intenses puissent être fugitives. Didier a le contact facile et rencontre facilement les gens. Qu'il soit à un cocktail, à un souper, dans un tram, à une séance de recrutement, il établit toujours des contacts. Il prend les numéros de téléphone et promet de retéléphoner rapidement. Ce qu'il fait d'ailleurs. Mais, dans la majorité des cas, il déçoit vite : la personne au bout du fil ne se souvient pas de lui et ne manifeste aucune envie particulière de le revoir. Il est à chaque fois déçu et sa boulimie relationnelle le rend fragile et incapable de faire le tri de tous ses contacts.

#### *Nœud 3*

Les relations sexuelles. Un contact fort peut se terminer par une relation sexuelle. Ne vous y méprenez pas. À moins d'un coup de foudre où l'attraction est forte, rien ne dit que cette rencontre peut cheminer vers l'étape 2. Cela peut être un contact physique intense, tout simplement.

#### *Nœud 4*

Le besoin de combler un vide pourra vous faire perdre tout discernement. Vous avez peut-être passé un moment extraordinaire mais avez-vous envie de pousser la chose un peu plus loin ? C'est une question à vous poser avant de continuer le voyage, avant que l'histoire ne vous entraîne au-delà de ce que vous vouliez.

Des relations qui n'auraient pas dû dépasser ce stade pourraient vous entraîner dans des douleurs importantes et inutiles. Soyez maître de votre route.

### ❁ Boîte de démêlage pour l'escale 1

#### *Pour le nœud 1 :*

Travaillez votre peur de l'engagement.

Identifiez les émotions qui sous-tendent la peur de l'engagement. Établissez un plan d'action pour marcher dans des zones encore inconnues.

Faites confiance. À vous-même et aux autres.

Reconsidérez la personne que vous êtes.

Acceptez qu'une relation qui ne vous a pas apporté ce que vous souhaitiez n'était qu'une étape. Faites-en le deuil. Vous avez peut-être construit une image négative des autres. Vous ne dépasserez pas ce stade si vous restez dans cette perception.

#### *Pour le nœud 2 :*

Reprenez la cartographie relationnelle construite dans le chapitre "Affiner votre silhouette relationnelle". Identifiez à quel stade la plupart de vos relations se situent. Cherchez à faire évoluer celles qui vous paraissent porteuses. Soyez sélectif.

#### *Pour le nœud 3 :*

Soyez clair dans vos relations dès le début. Ne promettez pas le mariage après une belle nuit d'amour. Ne pensez pas qu'il s'agit de votre moitié que vous cherchez depuis si longtemps et avec laquelle vous allez vivre jusqu'à la fin de vos jours. "Hâtez-vous lentement".

#### *Pour le nœud 4 :*

Identifiez une relation qui vous semble porteuse. Écoutez les sentiments qui surgissent. Écoutez les peurs qui vous animent quand vous entendez ces sentiments.

Voyez, en douceur, comment vous vous laisserez aller dans la relation. Plus encore pour vous que pour tout autre, respectez bien les différentes étapes et n'en brûlez aucune.

Quand les nœuds s'en mêlent...

## Escale 2 : Faisons connaissance

Faire connaissance, ce n'est pas nécessairement se promettre que l'on va travailler toute sa vie ensemble, que l'on va se marier et faire de beaux enfants, ni jurer que l'on sera amis pour toujours. Faire connaissance, c'est apprendre à échanger dans une action commune mais temporaire. Il n'y a rien de plus limitatif que de faire connaissance autour d'un verre, même si cela peut être un bon point de départ. Ce n'est bien entendu pas suffisant pour créer le cadre d'une relation.

Proposez une activité que vous aimez : la visite du musée de l'Ours, une partie de badminton, une soirée whist, une discussion sur l'avenir du produit que vous projetez de commercialiser. À cette étape, ce qui devrait compter avant tout, c'est ce que vous allez faire. N'investissez pas l'autre en lui donnant une importance disproportionnée. Investissez-vous aussi ailleurs. L'autre est là, tout comme vous, pour faire connaissance. **La priorité dans cette étape, c'est le présent.** C'est fou, comme à cette étape, chacun a déjà envie de parler de son passé, de son histoire, de ses tristesses et de ses joies. C'est trop rapide pour investir la relation. Être bien ensemble dans le moment présent est essentiel pour pouvoir cheminer jusqu'à l'escale 3. Prenez plaisir à partager, tout simplement. Vous vous promenez un dimanche après-midi avec une personne avec qui vous faites connaissance. Ne déterminez pas tout à l'avance, observez comment chacun propose d'utiliser le temps, comment chacun l'a préparé, comment chacun prend sa place dans la relation. Qu'est-ce qui vous convient ? Comment est-ce que cela se passe ? Vous souhaitez engager un collaborateur ? Passez au-delà des questions toutes faites. Faites-lui visiter votre usine : comment croise-t-il les autres collaborateurs, quelles sont les questions qu'il pose ? La vraie sympathie doit se créer avant d'entrer dans une quelconque forme d'intimité ou de proximité; c'est cette sympathie qui installera les bases d'un quelconque futur.

### 🌀 Le sens de l'escale 2

Le sens de cette escale est de voir comment vous vivez une activité commune. Dans une rencontre, vous pouvez vous ouvrir à des choses

que vous ne connaissez pas. L'autre a des habitudes, des loisirs et passe-temps différents des vôtres. C'est l'occasion de vous ouvrir à d'autres choses. La personne avec laquelle vous partagez l'activité est un élément mais ce n'est pas le seul. Ici, ce sont l'activité et la découverte qui tiennent la place centrale dans la rencontre.

À ce point-ci du voyage, des erreurs sont commises quand deux personnes décident de créer un projet commun.

Si l'un des deux a un projet, il ne doit pas encore proposer à l'autre de se glisser dedans. Si la proposition lui en est faite, il devrait refuser. Sans projet, nous sommes plus sensibles aux demandes extérieures et nous investissons dans une relation de collaboration trop rapidement. La peur de l'avenir peut provoquer cette participation empressée. L'urgence aveugle fait oublier la peur. Les prémisses d'un nœud futur sont en train de se créer parce que chacun se fourvoie.

Et c'est aussi vrai dans les relations affectives. Bien des collaborations ou des relations mal fondées se sont fourvoyées dans cette étape.

## ⊗ Les nœuds à l'échelle 2

### *Nœud 1*

Le zapping "rapide" de cette étape est plein de fils mal agencés. Cette échelle ne devrait être omise ni dans un sens ni dans l'autre. Ne pensez pas être déjà dans l'échelle 3. N'estimez pas trop vite non plus que cela ne peut aller plus loin.

### *Nœud 2*

Investir dans la personne ou dans la relation alors qu'il s'agit ici d'investir l'interaction présente. Vous n'êtes pas encore dans une relation. Si vous investissez trop vite dans la personne ou la relation et si cela vous arrive souvent, posez-vous la question de savoir ce que vous fuyez. Dans l'investissement trop rapide de l'autre, vous passez à côté de votre investissement personnel.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Il n'y a pas de compromis à faire - ici - sur ce que vous êtes. Il n'y a que des aménagements pour rendre le moment plus agréable.

Si vous avez le sentiment que c'est grâce à l'autre que l'activité est réussie, vous y mettez trop de signification. C'est le piège de cette étape. Si vous êtes dans une période où vous vous sentez seul, soyez attentif. Imaginez que cette personne ne cherche rien d'autre qu'à faire connaissance.

### ⊕ Boîte de démêlage pour l'escale 2

L'outil privilégié de cette escale c'est vous.

Le passage trop rapide de cette étape vous renvoie à la manière dont vous organisez votre vie relationnelle.

Comment remplissez-vous votre vie aujourd'hui ?

Laissez-vous une place trop grande à l'autre, ou au contraire ne lui laissez-vous aucune place ?

Que se passerait-il s'il prenait de l'importance ?

Quels sont les projets que vous aimeriez réaliser ?

Les réalisez-vous ?

Organisez votre vie autour de vos activités.

Investissez en vous.

Cherchez à vous entourer de personnes que vous aimez et avec lesquelles vous pouvez partager.

Ne faites pas d'une personne avec laquelle vous êtes dans l'escale 2, votre activité, votre centre d'intérêt, un partenaire de projet etc.

Vous êtes votre propre projet, pour l'instant.

### **Escale 3 : Tirons un fil**

Si l'échange dépasse le cadre de l'activité, le plaisir d'être ensemble s'installe doucement. L'investissement sur la personne existe mais ce n'est pas encore de l'engagement. L'investissement, c'est choisir de faire les choses ensemble. Dans la phase 2, l'activité elle-même est la découverte de l'interaction. Dans la phase 3, il y a une reconnaissance du plaisir d'être à deux. Dans les relations amoureuses qui se construisent, c'est l'étape

où le désir naît. On devient amant ou tout au moins des amis intimes. Un terrain de discussion s'installe. Cela ne veut pas dire être liés pour la vie.

Chacun laisse l'autre entrer dans sa bulle, pour le plaisir de faire ensemble, mais aussi pour le plaisir d'être ensemble. Dans l'escale 2, les projets dont il est question sont momentanés : une après-midi; dans l'escale 3, ils restent à court terme.

### ⊗ Le sens de l'escale 3

Il est triple :

- † Sentir comment vous vous débrouillez lorsque vous faites certaines choses ensemble. Qui prend les décisions ? Qui suit ? Comment l'autre vous écoute-t-il ? Comment donne-t-il son point de vue ? Ose-t-il le donner ? Est-ce un point de vue différent ?
- † Tester votre envie d'être avec l'autre.
- † Percevoir comment chacun se sent quand l'autre s'avance dans sa bulle et dans son intimité.

L'envie d'un engagement dans la durée n'est pas encore manifeste et c'est normal, mais il commence à être possible.

### ⊗ Les nœuds à l'escale 3

#### *Nœud 1*

Quant à ce stade, vous décidez de vous lancer dans des objectifs communs, quand vous vous dites "ça y est", vous risquez de foncer dans des sables mouvants. Créer une entreprise, faire un voyage autour du monde, vivre ensemble, acheter quelque chose en commun sont des projets dangereux à cette escale. Les périodes d'essai dans un contrat d'emploi sont bien nécessaires. Dire que vous voulez travailler ensemble ne veut pas dire que vous pourrez travailler ensemble. Il en va de même pour les relations affectives. Dire que vous voulez vivre ensemble ne veut pas dire que cela sera possible.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Si vous êtes bien ensemble, à quoi cela sert-il d'attendre, pensez-vous? Nous pourrions dire également : si vous êtes bien ensemble, pourquoi ne pas attendre ?

### *Nœud 2*

La confusion entre besoin et envie et exiger des promesses pour la vie. Cela équivaut à demander un engagement qui ne repose pas sur des bases solides. Ce besoin de promesse naît d'investissement inapproprié sur la personne à l'escale 2. Dans cette précipitation, vous oubliez vos projets personnels et vous vous déstabilisez.

### *Nœud 3*

Testez votre envie d'être avec l'autre au travers du filtre de peur. "Si ce n'est pas celui-ci, quand est-ce que cela sera le bon ?"

Vous n'arriverez pas à grand-chose avec ces questions, sinon à rentrer dans le cercle vicieux du doute qui crée le doute.

### ⊗ **Boîte de démantèlement pour l'escale 3**

Pour ne pas mêler les destinées trop vite, il revient à chacun de s'embobiner à la sienne. Acceptez-vous l'idée que personne ne peut faire votre bonheur ? L'ami, le conjoint, l'amant, le collaborateur peuvent y contribuer, mais ne peuvent vous rendre heureux.

Le questionnement est l'outil principal de dénouage des nœuds nœuds de l'escale 3 :

- † Qu'est-ce que vous souhaitez pour votre vie ?
- † Qu'avez-vous déjà fait pour l'atteindre ?
- † Que recherchez-vous chez l'autre ?
- † Êtes-vous, vous-même, ce que vous attendez de l'autre ?
- † Quels sont vos besoins dans une relation (sentimentale, amicale, professionnelle) ?
- † En quoi l'autre répond-t-il à ces besoins ?

Les escales sont des aires de repos, des aires de mise au point avec soi-même. Un bon moment pour éviter de faire des nœuds inutiles.

#### **Escale 4 : Tissons un fil**

Ce n'est qu'à ce stade que l'autre devrait prendre réellement de l'importance. Il commence à avoir sa place à vos côtés. Vous lui faites de la place. Vous l'appréciez pour ses qualités, pour ses compétences, pour sa manière de vivre ou d'organiser ses relations professionnelles, pour ses limites et ses errances aussi. L'exprimer, c'est s'engager et cela est nécessaire. Aucune relation ne passera cette étape sans une forme d'engagement. L'engagement nécessite une prise de risque. Sans prise de risque, il n'y a pas d'engagement réel.

Cela peut faire courir le risque de constater que l'autre est encore dans l'escale "Tirons un fil" et qu'il n'a pas l'intention de commencer à le tisser. Quoi qu'il en soit, cela serait tout aussi risqué de rester dans une relation et de ne pas savoir où elle va.

Positionnez-vous. Vous devrez peut-être mettre fin à la relation parce que vous n'êtes pas sur la même longueur d'ondes. Au moins, vous ne restez pas ligoté inutilement.

Dans cette escale, les confrontations existent parfois. La communication installe les limites de la relation.

#### **⊗ Le sens de l'escale 4**

C'est l'installation de la communication profonde et intime.

Les limites de la communication possible entre les personnes poseront les limites de la relation.

#### **⊗ Nœuds et boîte de dénouage dans l'escale 4.**

##### ***Nœud 1***

Les rythmes sont différents. Ils peuvent varier en fonction des passés et cela n'a pas, nécessairement, à voir avec la relation ou l'interaction. Ne pas être prêt à s'engager maintenant ne veut pas dire jamais. Le nœud pourrait se former par l'interprétation de part et d'autre. Celui qui

## Quand les nœuds s'en mêlent...

est déjà prêt à tirer le fil, n'est pas encore prêt à le tisser et il ne doit pas conclure hâtivement qu'il se trompe d'histoire. Celui qui tisse déjà ne doit pas conclure trop vite que l'autre ne fera jamais que tirer le fil. Qu'est-ce que quelques mois dans votre vie pour être sûr de votre choix ?

### *Nœud 2*

Il arrive que la relation ait été portée d'une manière saine jusqu'à l'escale 3, mais que les freins personnels ou les émotions face à cette peur puisse déteindre sur les façons de communiquer. Des manipulations se glissent parfois par peur de perdre le "contrôle". Reportez-vous aux questionnaires qui vous sont proposés dans le chapitre "Faire le point". Si vous avez l'impression que l'interaction dérape, elle ne s'améliorera pas toute seule, au contraire. Il vous reste trois solutions :

- † Rester dans la relation car vous n'êtes pas prêt à en sortir. (Voir le chapitre "Etes-vous prêt à trancher ?");
- † Sortir de la relation sans autre forme de procès;
- † Vous faire coacher à deux. Installer une plage de communication neutre pour sortir de l'impasse et vous donnez la possibilité d'exprimer le malaise ressenti. Quand l'amour, l'amitié, la sympathie sont au rendez-vous, l'investissement en vaut la peine.

### *Nœud 3*

Il est possible qu'en entrant un peu plus dans la "bulle de l'autre", vous vous rendiez compte qu'une vie commune, un projet commun, une collaboration ne soient pas envisageables pour différentes raisons, ou que pour être envisageable il faut s'ajuster. Dans cette escale, l'apprentissage de la communication à deux est important.

## **Escale 5 : Tricotons**

L'engagement ne marque pas la fin du voyage, mais plutôt le début d'une aventure. Pour que le voyage soit beau, l'interaction doit l'être aussi. Dans une relation saine, les contours sont réétudiés et remis sur

le métier régulièrement. "Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage"<sup>56</sup>, cent fois remettez votre relation sur le métier.

Une alliance se fortifie un peu tous les jours.

## ❁ Le sens de l'escale 5

Rien n'est jamais acquis !

Une relation se nourrit au quotidien.

Le bonheur est possible.

Les nœuds à l'escale 5.

### *Nœud 1*

S'installer dans la routine. C'est toujours un risque ! S'enfermer dans la certitude de l'éternité est le meilleur moyen de faire perdre au lien de sa substance. Les nœuds peuvent être multiples : l'un des deux s'ennuie alors que l'autre est satisfait, les deux s'ennuient, mais veulent maintenir le cadre, personne ne soulève les problèmes par peur d'en faire surgir d'autres.

La rapidité et l'exigence de la vie peuvent vous écarter de l'autre. Une vraie relation ne peut vivre si vous ne lui accordez pas d'importance quotidienne. Vous trouverez dans le chapitre "Relation porteuse : j'apporte, tu apportes, nous nous apportons", les composantes d'une relation saine. Vous pouvez faire le point autant de fois que vous le souhaitez et identifier des points de consolidation pour remettre la relation sur les rails. Les outils de communication développés plus loin vous seront utiles pour contrecarrer les risques de dérapages.

### *Nœud 2*

S'imaginer que, si vous rencontrez des problèmes, c'est que vous vous êtes trompé de personne. Cette difficulté est une belle occasion d'évolution. Ceux qui vivent dans le mythe du "prince charmant" ou de "la belle au bois dormant" voient les difficultés comme le signal de la fin. Notons que ni Roméo et Juliette, ni la Belle au bois dormant et son prince n'ont eu à nettoyer leur garage ensemble ou à supporter les adolescents de

---

<sup>56</sup>Boileau "L'art poétique".

## Quand les nœuds s'en mêlent...

l'autre ou à choisir un dvd en famille. Qu'en serait-il si nous connaissions la suite de leur histoire? L'erreur est de croire, comme le laissent entendre ces contes, que le premier baiser est la fin du voyage. On peut faire dire ce que l'on veut à une toile ou à du papier glacé, cela n'engage pas beaucoup. Mais chacun sait que la perfection relationnelle qui se crée d'un regard est un mythe.

### ⊗ Boite de dénouage pour l'escale 5

Quand les obstacles pointent le bout de leur nez, ils vous titillent pour que vous soyez vigilant à réanimer une flamme, une envie, un enthousiasme, une collaboration ; pour que vous révisiez votre mode de communication.

Les outils de l'escale 5 et du voyage sont les suivants :

- ⌘ Évaluer en permanence votre niveau de satisfaction;
- ⌘ Évaluer l'équilibre de la relation et lui donner des ouvertures pour la redynamiser;
- ⌘ Communiquer vos insatisfactions à partir de vos besoins;
- ⌘ Permettre à l'autre de communiquer.

Gardez toujours les yeux rivés sur votre objectif. Si votre objectif est de créer une relation sur des bases fortes, donnez-vous en les moyens.

### *3. Relation porteuse : j'apporte, tu apportes, nous nous apportons...*

Une relation est porteuse et bénéfique lorsqu'elle vous apporte et vous porte. Si elle enlève une partie de votre confiance en vous, ne vous donne plus envie de vous réaliser, a-t-elle encore du sens ?

Une relation est comme un système : quand plus aucun des éléments du système ne bouge, l'organisme devient statique. Quand la relation devient prévisible, elle risque de ne plus bouger beaucoup. La spécificité des relations humaines, c'est que le statisme n'existe pas : soit elles

évoluent, soit elles régressent. Lorsqu'elles évoluent, elles se fortifient ; lorsqu'elles régressent, elles se fragilisent. Une relation forte est comme un paquebot sur l'océan qui sait faire face aux grosses tempêtes. Affaiblie, elle ressemble à une traversée d'océan sur une coquille de noix. Le moindre coup de vent fort la fera vaciller.

Quelles sont les bonnes bases de cette fortification ?

- † Elle évolue;
- † Elle favorise l'épanouissement des personnes;
- † La communication s'établit aisément et les informations pertinentes et authentiques circulent. Ces informations permettent les décisions et les réajustements nécessaires pour la continuité de la relation et pour permettre l'accomplissement de chacun;
- † La relation est ouverte sur l'extérieur. L'environnement est vécu comme un lieu d'expérimentation et non comme un danger. Il alimente et ressource.

### **1. Quels sont les paramètres qui définissent la santé de la relation ?**

Pour qu'une relation enrichisse, elle doit se construire sur des fondations stables. En évaluant le niveau de la relation, vous vous donnez l'occasion de la situer, de redéfinir les buts et de créer les solutions adéquates et cohérentes.

Lorsque vous ne vous sentez pas satisfait, la première bonne question n'est pas "Est-ce que je dois partir ou rester ?". Elle est cependant très tentante pour s'éviter de souffrir. Croit-on. Dans cette question se noue et s'installe trop facilement le nœud de culpabilité<sup>57</sup>.

Par contre, se poser la question "pourquoi est-ce que je ne me sens pas satisfait" peut se révéler plein d'enseignement.

---

<sup>56</sup> Voir chapitre 2 paragraphe 2 " Le nœud de culpabilité ".

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Ne quittez pas une relation uniquement parce que vous vous embêtez ! Vous garderiez un sentiment d'inachevé et replongeriez vite fait dans une autre relation où vous éprouveriez la même difficulté. Le verbe "éprouver" le dit bien, c'est une épreuve par laquelle vous devez passer. Beaucoup de couples ou de relations cherchent à retrouver à l'extérieur ce qu'ils n'ont pu créer à l'intérieur. Mais ce qui s'est construit à l'intérieur d'une relation donnée l'a été par leurs soins. Quelle part ont-ils prise dans la stagnation de la relation ? Comment en sont-ils arrivés là ?

Beaucoup de couples essaient de retrouver ce qu'ils ont connu à leurs débuts. Mais s'il y a bien un domaine où "l'on ne peut pas être et avoir été", c'est bien celui des relations. Par définition, ce qui a été n'est plus et regarder en arrière empêche d'entrevoir du mieux. Nous changeons tous. Mais bien souvent, notre propre résistance au changement nous limite.

### ***1. La relation doit s'épanouir dans la dynamique de l'abondance***

Si le contact a la faculté d'épanouir, il n'a pas pour autant la faculté de combler les vides affectifs. Le vide ressenti dans une relation est personnel et n'est pas nécessairement inhérent à une interaction particulière. L'illusion qu'une relation va "comblé" ou "remplir" est trompeuse et dangereuse. Le risque est, alors, de s'installer dans une dépendance affective ou dans le piège de la soumission ou de la domination. Pour être satisfait par une relation, il faut être réceptif à sa richesse. Cela dépendra essentiellement de ce qui est attendu. Est-ce la réponse à un manque ou la recherche d'un plus ? Est-il question du besoin d'être avec l'autre, ou de l'envie d'être avec lui ? Dans le premier cas, la dynamique sera basée sur la pénurie : sentir le vide le moins possible. Dans le second cas, elle s'épanouira dans une dynamique d'abondance, y déploiera toute sa richesse.

Lorsque les personnes impliquées la conçoivent de cette manière, la relation est belle et saine. Dans le cas contraire le risque de déséquilibre est grand et ses moments les plus heureux ne pourront être vécus.

*Johan ne sait pas vivre seul. Mais Johan ne sait pas entrer (ou plus exactement rester) dans la proximité avec le sexe opposé. Il a fait le tour du "marché des célibataires" de sa tranche d'âge et personne ne le satisfait. En un mois, il a perçu tous les défauts de sa nouvelle conquête. Il doit bien se l'avouer : toutes les femmes ont des défauts qui lui paraissent insurmontables. La première est trop laxiste dans l'éducation de son fils, la seconde ne s'habille pas à son goût, la troisième est trop sociable et la quatrième ne l'est pas assez<sup>58</sup>. Il erre de bras en bras et de déception en déception. Le vrai problème n'est pas là. Le vrai problème est que Johan se sent vide, peu intéressant et que sa vie n'a pas beaucoup de sens à ses yeux. Il n'est pas fier de lui et cherche désespérément le miroir de sa propre valeur dans le regard de la femme. Son errance promet d'être longue s'il ne se construit pas.*

Il voit les défauts là où il y a des richesses parce que les richesses ne sont jamais suffisantes pour combler son énorme gouffre intérieur. Il vit sur le principe de pénurie.

*Le jour où Johan sera heureux avec lui-même, aimera sa vie, accomplira ce qui lui tient à cœur, osera pratiquer les loisirs qu'il aime, le laxisme, l'habillement, le "trop sociable" ou "trop peu sociable" ne feront plus écran à la femme dans toutes ses qualités. Ce n'est qu'à cette condition qu'il pourra s'ouvrir à l'autre et à ses propres lacunes. Le mythe de la femme parfaite est pour lui une belle manière d'éviter la relation à long terme. Et en même temps, cela le rend malheureux.*

## **2. La relation est évolutive**

Dans une rencontre saine, les deux personnes s'apportent mutuellement une réponse à leurs besoins. Besoin de partager des loisirs, d'échanger des points de vue, besoin de trouver du réconfort face à des moments difficiles, besoin de trouver des réponses face aux obstacles de la vie, besoin de faire la fête, besoin de goûter ensemble, ou tout autre besoin propre à chacun. Elle procure un sentiment de plénitude, de sécurité, de respect et d'appartenance. Qu'elle soit une

---

<sup>56</sup> Vous pouvez compléter cette lecture par celle du chapitre "Le nœud d'engagement", page 76

## Quand les nœuds s'en mêlent...

relation passagère ou durable, elle a du sens si elle constitue une opportunité de développement et de croissance. Au sein d'une relation vivifiante, vous êtes porté vers vos objectifs, vous avez envie de vous réaliser. Les relations avec les parents, les enseignants, les amis, les amants, les conjoints sont porteuses quand elles vous poussent vers l'évolution. Quel est leur intérêt si elles vous tirent vers le bas? Le propre des organismes vivants est leur nécessité d'évolution. À chaque minute, votre corps change, vos cellules se régénèrent. Vos aspirations changent, vos idées évoluent, vos compétences s'affinent. La relation reste épanouissante quand les personnes impliquées changent dans le même sens ou intègrent les changements l'un de l'autre pour continuer à se nourrir.

Rencontrer un nouvel ami, conjoint, ou collègue, c'est un voyage passionnant. Enthousiasmant dans ses débuts. Les besoins d'évolution et de nourriture relationnelle sont comblés par la découverte de l'autre qui pense différemment, enrichit votre vision du monde, vous fait grandir dans de nouvelles émotions. Votre besoin de croissance est titillé, comblé.

Il n'y a que peu de challenge dans cette phase de lune de miel propre à tous les débuts.

L'enjeu de la durée apparaît ensuite Et avec lui, toute sa batterie d'ajustements, de négociation, d'écoute, de respect de l'identité de l'autre mais également avec ses risques de dérapages. Les partenaires ont changé, le lien se modifie dans de nouveaux besoins.

L'enjeu est double. Les deux facettes de la pièce évolution :

- ✦ Côté pile : l'évolution de la relation. Comment rester soi tout en vivant l'importance de l'autre? La prise en considération de la vulnérabilité constitue un des éléments de construction. Une base est friable si elle est élaborée sur des compromis acceptés "pour éviter un conflit", le déséquilibre des rôles et des besoins, une communication biaisée. La confrontation est une étape d'ancrage autour des forces et des limites de chacun.

C'est ainsi que les contours de l'interaction se dessinent. **Il n'y a pas de couple sans scène de ménage.**

Lorsqu'il n'y a pas de confrontation de point de vue, de chocs des idées, la relation s'ajuste sur l'implicite. Dans les compromis faciles, se crée une zone d'implicite où se nourrissent les non-dits et les frustrations. Quand les incompréhensions, les interprétations ne sont pas dénouées, chacun lit la réalité avec des lunettes embuées par les expériences passées. Interprétation erronée, procès d'intention, critique inadéquate, jugement forment le bataillon des démons intérieurs qu'il faut faire taire au plus vite. Ce qui s'exprime s'imprime dans la relation. Ce qui ne s'exprime pas reste en suspens et dans la communication, ce qui n'est pas dit ne peut être entendu.

† Côté face : les évolutions individuelles. Comment progresser dans sa vie, tout en restant dans la relation. Suivre la route de ses projets, de ses ambitions, de ses besoins personnels. Le risque de comparaison peut constituer un dérapage possible. Comment ne pas en vouloir à l'autre d'avancer quand vous avez besoin de marquer un temps d'arrêt ?

Si l'un des deux fonce dans sa vie alors que l'autre est dans l'attente, il y a un risque de déséquilibre.

Si, dans une relation, l'un des deux reste dans l'ombre et se met au service de l'autre dans la réalisation de ses projets, la relation tout entière est en danger.

Sauf bien sûr, si le projet de vie de l'un des deux est la réalisation de l'autre, et que ce fait est accepté par chacun. Des Messieurs "Freud" auraient-ils existé sans Madame Freud<sup>59</sup> ? Mais reconnaissons que c'est extrêmement précaire comme équilibre, surtout à notre époque.

---

<sup>59</sup> Zut ! On a oublié Madame Freud...  
Par Françoise Xénakis. Ed. J'ai Lu et Lattès.

Quand les nœuds s'en mêlent...

### ***3. La relation sait garder la bonne distance***

Dans la recherche de la bonne distance entre rapprochement et proximité, vous vous retrouverez bien souvent confronté à ce principe de l'inverse d'Alan Watts. Vous cherchez à vous isoler, à protéger vos zones de liberté, vous serez confrontés après un certain temps à votre besoin d'intimité et de contact.

Quand vous recherchez le contact et la proximité, vous serez inévitablement confronté à votre besoin de solitude.

Tout l'enjeu est là : **la bonne distance**.

Aucune règle ne saurait être proposée. Une relation saine définit ses territoires, seul et ensemble, sans entamer la confiance.

Les deux facettes de la relation saine sont :

✦ Côté face : les plages de contact et de rencontre, d'intimité.

La relation durable est celle qui est capable de faire face aux difficultés communes, de créer l'élan en intégrant les éléments de l'environnement. Dans le rapprochement, la relation se construit avec la reconnaissance de qui est l'autre. Sans ces plages de contact, la relation n'existe pas. À l'inverse, les plages de contact existent parfois en dehors de toute construction, cela dépendra de la capacité de chacun à s'engager<sup>61</sup>. Si l'un des deux vit la proximité avec une intention peu claire ou avec les barrières du doute, le rapprochement s'inscrira difficilement dans une durée.

Dans le rapprochement, vous vous préoccupez de ce qui a été passé sous silence et non dit. La rencontre s'alimente de ce qui a été perçu, par chacun, dans la phase d'éloignement.

Les plages de rencontres permettent la mise sur pied et le développement d'un objectif commun. Sans objectif commun, une relation ne vit pas longtemps. C'est le lieu où l'engagement réciproque et l'investissement mutuel prennent vie.

✦ Côté pile : les plages de retrait, d'individuation.

---

<sup>60</sup> op cit 25

<sup>61</sup> Voir le chapitre " Le nœud d'engagement ", page 76

Les moments de fusion et d'intimité sont des moments limités et chacun reprend ses distances pour se replonger dans sa vie. Si la relation n'est pas suffisamment construite, ces prises de distances peuvent devenir destructrices. Comment ne pas croire que l'autre s'éloigne quand il se concentre sur lui ? Comment accepter que l'autre s'éloigne quand nous avons besoin d'être proche ? Comment montrer à l'autre que nous sommes toujours dans la relation alors que temporairement nous donnons de l'énergie à nos projets ? Lorsque cette alternance de rapprochement et d'éloignement est difficile à vivre pour l'un des deux, ce peut être l'origine d'un nœud. Des relations fusionnelles mènent vite à l'asphyxie. L'éloignement est l'occasion pour chacun de prendre toute la dimension du rapprochement. C'est dans ce moment que chacun reprend ses propres contours et se donne l'opportunité de réalimenter le rapprochement suivant. C'est aussi l'occasion de se poser en spectateur de la relation et, aussi, de la repenser pour lui donner un nouvel élan. Sans conscience de vos attentes, de vos besoins, sans conscience de la nécessité de les exprimer, vous passerez à côté de ce qui est important.

Quand la liberté d'éloignement n'existe pas, le risque de "clonage" peut faire déraiser l'interaction. Que seraient deux êtres qui commencent à se ressembler en tous points parce qu'ils ne se donnent pas l'occasion de se retrouver individuellement ?

Ces moments d'individuation sont les espaces nécessaires pour le développement des projets personnels.

### **Séparation provisoire ! Séparation provisoire ?**

Quand la relation a été trop "mangeuse", l'un des deux peut demander une séparation provisoire. Elle est le symptôme que la juste distance entre l'autonomie et la fusion n'a pas été trouvée. La séparation réaffirme, avec force, le droit à l'indépendance et à l'autonomie et est l'occasion d'induire un rééquilibrage. L'intimité est ce juste équilibre entre le besoin de fusion et le besoin d'autonomie.

Mais soyez vigilant : la demande de séparation ne doit pas devenir une manière de prendre le pouvoir sur l'autre. Si c'était le cas, vous vous trompez de "cible". Ne faites-vous pas supporter à l'autre votre difficulté

## Quand les nœuds s'en mêlent...

de faire respecter votre espace ? Avez-vous communiqué avec justesse votre désir d'indépendance ?

Encore une fois, l'expression du besoin de liberté ne doit pas être l'occasion de prendre l'ascendant sur l'autre. Liberté ne veut pas dire "sortir de la relation", elle veut juste dire se retrouver. Si la demande d'autonomie et de liberté laisse supposer un désengagement temporaire, n'est-ce pas là une manière de soumettre l'autre ? Que peut-on entendre sous la demande: "je t'aime, mais j'ai besoin d'être seul deux jours" ou "je ne sais pas si je t'aime, et j'ai besoin de savoir si je peux trouver mieux" ?

Les deux expressions sont fondamentalement différentes. Autant la première est respectueuse de soi (le besoin de se retrouver) et de l'autre (respecter le niveau de sécurité nécessaire dans une relation), autant la seconde laisse l'autre pendu à une corde sans qu'il comprenne ce qui se passe.

Quand l'équilibre de la communication est rompu, dominance et soumission ont toute la place pour entrer en scène. En vous remettant en cause, en balayant devant votre porte, vous verrez les scénarii poussiéreux dans lesquels vous vous asphyxiez et ferez avec plus de légèreté un pas vers l'autre. C'est en effet la dynamique de l'interaction qui est en cause. Il n'y a pas de coupable, il n'y a que des responsabilités partagées<sup>62</sup>.

Dans un couple, la vraie liberté passe par le fait d'exprimer son besoin et d'écouter celui de l'autre ; de trouver des plages de négociation pour concilier les aspirations mutuelles; de rassurer son partenaire dans son désir légitime d'un minimum de sécurité affective et de laisser l'autre nous rassurer. Finalement, n'est-ce pas magnifique d'aimer et de se savoir aimé dans l'éloignement autant que dans la proximité ?

### ***4. La relation permet la fluidité des rôles***

Une relation équitable ne fige pas les rôles ni les attentes réciproques.

---

<sup>62</sup> voir le chapitre : " Le nœud de culpabilité ", page 49.

Une relation où madame est toujours malade et où monsieur doit toujours être fort n'est pas dynamisante. Les rôles sont écrits. Une relation frère/sœur où l'un des deux est celui qui tait ses problèmes pour être à l'écoute de l'autre est une relation déséquilibrée.

Une relation d'amitié où l'un des deux cache les bêtises de l'autre risque de dérapier.

Dans une relation où l'un doit en permanence soutenir l'autre et gérer son propre stress, les développements individuels ne sont pas favorisés.

La fluidité a deux faces : donner et recevoir.

Votre histoire personnelle nous rend souvent plus confortables l'un ou l'autre des rôles. La véritable réciprocité reste un apprentissage coûteux pour la plupart d'entre nous.

Votre relation peut vous apprendre le droit d'occuper l'autre position. Cette fluidité n'est possible que si les personnes impliquées sont claires avec leur capacité de don et de réception et acceptent leurs limites réciproques.

### **Les rôles fatiguent.**

Si vous donnez volontiers, vous reprocherez peut-être, à un moment ou un autre, de ne pas recevoir assez. Mais dans une interaction les liens de "cause à effet" ne sont pas si simples. Laissez-vous assez de place pour recevoir? Vous donnez-vous le droit de recevoir ?

Si vous avez plus de mal à donner, vous sentez-vous suffisamment important pour respecter l'importance de l'autre ?

Dans la distribution des rôles, il y a tous les rôles implicites liés au fonctionnement de la relation qui prennent une place non négligeable. Est-ce toujours le même qui démarre les conflits ? Qui fait toujours le premier pas ? Qui fait les concessions ? Est-ce que l'un des deux reconnaît toujours ses torts et l'autre pas ? etc.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Si, à ces questions, vous répondez "toujours" (ou "presque toujours", il y a toujours des exceptions au mot toujours), chacun devra évoluer vers lui-même et vers l'autre pour trouver plus de stabilité et de justice.

### *5. Une communication authentique*

Établir une communication authentique se base sur certaines conditions<sup>63</sup> :

† Communiquer "vrai" avec vous-même. Une communication vraie avec vous-même, c'est vous donner la capacité de déceler vos besoins, vos attentes, vos frustrations, vos émotions et de les admettre. L'entraînement à l'écoute de soi est l'un des entraînements de toute une vie.

Les espaces de rapprochement et d'éloignement vous enseignent vos limites, vos besoins et vos attentes. Vous avez le droit d'avoir des limites. Vous avez le droit de les entendre. Sachez en tout cas que plus vous les entendrez, plus vous donnerez des chances à votre épanouissement relationnel.

† Exprimer vrai. Vous avez le droit d'exprimer vos limites, vos besoins et vos attentes dans le cadre de la relation. La difficulté réside bien souvent dans la façon de le dire. Il n'est pas toujours aisé de communiquer sans faux-semblants mais c'est une garantie de construire des solutions réelles.

Choisir le bon moment est important pour vous faire entendre. Même si cela est difficile le jeu en vaut la chandelle. Sachez que plus vous exprimerez, plus vous donnerez de chance à votre relation. À vous de développer la meilleure manière de dire pour être "reçu". Exprimer ce dont vous avez besoin peut être risqué. Vous courrez le risque de constater que l'autre ne tient pas le bout de la relation de la même manière. Il vaut mieux le savoir tout de suite...

---

<sup>63</sup> Ces préalables sont développés dans le chapitre "Comment démêler", page 291.

Peut-être aussi constaterez-vous que l'autre ne sait pas recevoir ce que vous lui dites. Il doit peut-être grandir par rapport à sa confiance en lui.

- † Écouter vrai. L'écoute véritable nécessite que vous vous mettiez entre parenthèses pour aller dans la compréhension du sens de ce que l'autre exprime.
- † Établir des solutions vraies. Pas des emplâtres sur des jambes de bois, mais des solutions innovantes qui respectent les différentes attentes. Pour qu'une solution soit satisfaisante pour deux ou plusieurs parties, il faut savoir lâcher la solution que vous prévoyiez. Les meilleures solutions sont celles que vous construirez ensemble.

### ***6. La relation est un lieu d'échange de ses expériences et de mise en commun***

Ce qui fait la force d'une association, d'une amitié ou de tout autre lien, c'est la ressemblance dans la différence et la différence dans la ressemblance. En d'autres termes : peut-on "s'associer" sans aucun point commun ? Mais peut-on s'associer sans aucune différence ?

Les points de ressemblance qui facilitent l'échange et la durée se situent avant tout dans des visions différentes du monde, dans les valeurs, dans les objectifs. De ceux-ci découlent vos attitudes et vos connaissances. Si vos pensées respectives sont en opposition, la communication sera difficile. Vos pensées constituent vos fondements personnels. Toute votre vie, vous pouvez apprendre, évoluer, vous affiner. C'est dans la rencontre des différences que cette évolution se construit.

### ***7. La relation s'évalue avec justesse***

L'évaluation juste de la santé de votre relation déterminera les "boutons" à actionner pour la dynamiser.

Dans d'autres cas, vous confirmerez que votre relation est saine et sans ombrage.

Mais lorsque l'on conclut que tout va bien, est-ce toujours vrai ? Et y a-t-il nécessairement toujours des problèmes à résoudre ?

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Toujours, peut-être pas.

Souvent, sans doute.

Comme le dit Jules Renard : "Il y a des moments où tout réussit. Il ne faut pas s'effrayer, ça passe".

Dans un couple, une relation ou une collaboration en "mouvement", il y a nécessairement des ajustements. Une relation en contact avec l'extérieur intègre en permanence des nouvelles données : la maladie d'un proche, un licenciement, la perte d'un gros client, un problème avec un enfant, la préparation d'un déménagement, un frère disparu qui réapparaît. Comment exiger de son conjoint une implication constante alors qu'il vient de perdre un parent proche ? Que son affaire est en faillite ? Qu'il assiste, impuissant, à la dégringolade scolaire de son fils ? Méconnaître l'impact de ces événements extérieurs fait naître une remise en question de la relation. Des nœuds se forment inutilement. Une relation peut être saine et vivifiante en général, elle ne pourra cependant jamais être rectiligne. Elle passe par des hauts et des bas, est sujette à l'habitude, à la lassitude, à la désapprobation ou au désaccord. Déceler les premiers nuages évite les tempêtes et les bourrasques incontrôlables.

Chacun doit pouvoir évaluer l'état de santé de la relation. Si les évaluations ne sont pas identiques c'est bien normal. Votre collègue, partenaire, conjoint ou ami a des besoins différents. Votre évaluation dévoile vos attentes et aspirations. Ouvrez-vous aux différences de points de vue, vous apprendrez des choses intéressantes. Ne cherchez pas à savoir qui a tort ou qui a raison. Ce n'est pas de cela qu'il est question ici. La question est de savoir comment ajuster les différentes attentes et agir dans le sens de la satisfaction commune.

Celui qui n'est pas totalement satisfait a la responsabilité d'assumer l'expression et la résolution de son insatisfaction jusqu'au bout.

"Il a quand même bien vu que je n'étais pas en forme, ne me dis pas qu'il ne savait pas pourquoi !", "Si je tire la tête, c'est qu'il y a une raison tout de même, il pourrait essayer de faire un pas vers moi et comprendre qu'il a fait quelque chose". Mais les histoires relationnelles ne peuvent se contenter de suppositions et d'interprétations. Quand, dans un bureau, un collaborateur entre en tirant la tête, les autres ne peuvent

pas supposer que c'est parce que la radio va - encore - trop fort à son goût. Ce qui sera visible par tous, c'est le fait qu'il tire - encore - la tête. Le lien entre "tirer la tête" et le volume de la radio ne peut se faire sans parler. Rien ne pourra se démêler sans communiquer, quelle que soit la nature de la relation.

Une relation presque parfaite se construit à partir de la diversité et dans la diversité. Elle nécessite des moments d'attention particulière et devra, à certains moments, être au centre de la communication. C'est l'enjeu de l'engagement réciproque.

Le couple de Carine et Stéphane est un couple équilibré. Tous les ans, ils consacrent un week-end à faire le point et à se re-choisir. Ils parlent de leurs objectifs personnels et voient - ensemble - quelle direction donner à la relation pour que chacun continue à se réaliser l'année suivante. Le couple se rééquilibre tous les ans, redéfinit les rôles de l'un et de l'autre selon les circonstances. "C'est lourd", pensez-vous?

Pour eux, cela semble léger et tonifiant. Ce mode de fonctionnement leur permet de respecter les différents critères d'une relation saine :

1. Elle est basée sur le principe de l'abondance, parce qu'elle ne répond pas à un manque, mais à une envie sans cesse re-stimulée.
2. Elle est évolutive et prend des contours différents selon les circonstances de la vie. Chacun y trouve l'occasion de s'accomplir.
3. Elle ajuste la "bonne distance".
4. La relation est fluide, les rôles sont redéfinis tous les ans. Lorsque les projets de l'un le rendent moins disponible, l'autre prend le relais.
5. Leur communication est authentique. Chacun "apprend" à dire les choses et chacun apprend à écouter. "Apprend" ! C'est ensemble qu'ils ont appris, dans le cadre de leur échange. Personne ne naît avec le vade-mecum du parfait communicateur.
6. La relation est un lieu d'échange d'expériences et de connaissances. Ils prennent plaisir à se raconter ce qu'ils vivent. Ils s'acceptent mutuellement et se respectent. Ils ont une forme d'acceptation inconditionnelle qui les lie. Si l'un agit

## Quand les nœuds s'en mêlent...

de manière étonnante (mais respectueuse), l'autre ne porte aucun jugement et essaye de comprendre.

7. La relation s'évalue. Tous les ans et entretemps si cela leur paraît nécessaire. Ils n'ont aucune crainte de parler de la relation.

Idéal ? Impossible ?

Possible ! Mais cela demande un engagement permanent et un désir réciproque de porter la relation dans une sphère d'abondance.

### 2. Définir les points de consolidation

Le questionnaire ci-dessous va vous permettre de faire le point sur la santé de votre relation.

Comment l'utiliser ?

1. Passez en revue les questions et répondez-y le plus spontanément possible. Soyez exigeant. N'ayez pas peur de cocher dans la colonne "dérapage", c'est pour un mieux.
2. Soulignez les paramètres qui sont, pour vous, de réelles sources d'insatisfaction.
3. Identifiez le paramètre que vous voulez faire évoluer et fixez-vous un objectif. Avant d'aller plus loin, sachez ce que vous voulez obtenir et quel serait le résultat qui vous satisfera.
4. Faites tourner ce paramètre dans la boucle O.O.D.A<sup>64</sup> jusqu'à satisfaction.
5. Préparez votre communication à ce sujet en vous référant au chapitre "Comment démêler" ?
6. Profitez de ce changement et de l'évolution de votre relation. L'intimité d'évolution n'est-elle une intimité riche et tendre ?

---

<sup>64</sup> Vous trouverez le développement de cette méthodologie, détaillée à la page 296.

		Risque de dérapage	Va vers l'évolution
1	Cette relation augmente mon bien-être et mon sentiment de plénitude.	Oui	Non
2	Cette relation favorise mon évolution.	Oui	Non
3	Cette relation satisfait mon besoin intellectuel.	Oui	Non
4	La relation satisfait mon besoin de reconnaissance.	Oui	Non
5	Cette relation satisfait mon besoin de sécurité.	Oui	Non
6	Cette relation satisfait mon besoin de contact.	Oui	Non
7	Cette relation est élastique (rapprochements et éloignements harmonieux).	Oui	Non
8	Dans cette relation, c'est plus souvent l'un qui donne et l'autre qui reçoit.	Oui	Non
9	C'est toujours le même qui a les idées ou qui propose.	Oui	Non
10	Chacun a des tâches bien définies, on empiète très peu sur les tâches de l'autre.	Oui	Non
11	C'est, en général, le même qui commence les disputes.	Oui	Non

## Quand les nœuds s'en mêlent...

12	C'est toujours les idées du même qui sont suivies.	Oui	Non
13	C'est toujours le même qui cède quand il y a un conflit.	Oui	Non
14	C'est toujours le même qui a besoin de l'autre.	Oui	Non
15	La communication est non seulement organisationnelle mais aussi profonde.	Oui	Non
16	La communication est facile.	Oui	Non
17	La communication va dans les deux sens.	Oui	Non
18	Les solutions trouvées respectent les besoins de chacun.	Oui	Non
19	Si l'un des deux est face à un problème apparemment insoluble, c'est ensemble que nous cherchons une solution.	Oui	Non
20	Nous savons les mêmes choses et nous différons très peu dans nos connaissances.	C'est vrai	C'est faux
21	Nous sommes parfois en opposition ou en conflit.	Non	Oui
22	Nous apprenons beaucoup l'un de l'autre, car nous nous écoutons énormément.	Non	Oui
23	Chacun peut dire ses besoins.	Non	Oui
24	Chacun est à l'écoute des besoins de l'autre.	Non	Oui

25	Quand nous ne sommes pas du même avis, nous négocions, si cela s'avère nécessaire, pour trouver des solutions satisfaisantes pour chacun.	Non	Oui
26	Nous avons beaucoup évolué depuis notre rencontre.	Non	Oui
27	Un des deux n'a pas beaucoup évolué.	C'est vrai	C'est faux
28	Nous nous ressemblons de plus en plus.	Oui	Non
29	Avec le temps, nous faisons les mêmes choses tous les deux.	Oui	Non
30	Dans les échanges, l'un des deux (ou tous les deux) est méfiant et ce sont plutôt des échanges stratégiques.	Oui	Non
31	Nous avons chacun des activités que nous faisons seuls, et nous y tenons.	Non	Oui
32	Nos objectifs de vie se rejoignent.	Non	Oui
33	Il y a des activités que nous faisons ensemble avec plaisir.	Non	Oui
34	Nous réservons des moments pour être ensemble.	Non	Oui
35	Les questions organisationnelles ne sont pas un frein. Nous les réglons le plus vite possible.	Non	Oui
36	Nous sommes fiers l'un de l'autre.	Non	Oui

## Quand les nœuds s'en mêlent...

	Questions supplémentaires pour les relations amoureuses.		
37	Nos relations sexuelles satisfont mes besoins.	Non	Oui
38	J'ai parfois peur d'aller vers lui (ou elle).	Oui	Non
39	Je me sens limité dans mes désirs sexuels.	Oui	Non
40	Nos relations sexuelles démarrent toujours de la même manière.	Oui	Non
41	Il y a des choses que je n'ose pas dire à ce sujet.	Oui	Non
42	Nous sommes très créatifs et nous réanimons le plaisir aussi souvent qu'il est possible.	Non	Oui
43	Nous avons des objectifs communs.	Non	Oui
44	Il y a une certaine routine qui s'est installée entre nous.	Oui	Non

Ce questionnaire peut être passé en revue aussi souvent que vous le souhaitez.

Aucune accoutumance néfaste n'est à prévoir.

Les paramètres que vous avez cochés dans la colonne "risque de dérapage", sont des boutons d'action. Petit à petit, vous porterez votre relation à un bon niveau de satisfaction quand vous prendrez l'habitude d'améliorer un point d'action à la fois et de manière régulière.

## 4. Comment démêler ?

*Quatre choses ne reviennent  
jamais dans la vie :  
la flèche lâchée;  
la parole échappée;  
la vie passée;  
la chance manquée.*

*Omer Halif*

Que faire lorsqu'une relation importante s'emmêle les pinceaux ? Trancher n'est pas la solution à tous les dilemmes. Cela ne sera nécessaire que s'il y a un préjudice ou si l'équilibre atteint ne vous transporte plus. Parfois, nous savons intuitivement qu'il faudrait faire quelque chose. Mais quoi ? Est-ce que cela ne va pas être pire ? Est-ce que cela ne s'arrangera pas avec le temps ?

### **Vous connaissez la réponse.**

Si vous tenez à une personne, il va de votre responsabilité de faire ce qui est possible pour que le lien ne tourne pas en nœud. Quand vous tirez sur le fil d'une pelote de laine et que vous sentez la résistance d'un nœud, si vous continuez à tirer, le nœud se serrera davantage. Il deviendra de plus en plus pénible de le dénouer et vous ne pourrez sans doute plus y arriver qu'en vous asseyant pour comprendre comment cet entremêlement s'est organisé.

Il en va de même pour les relations. Tirer sur le fil équivaut à le serrer encore plus. Vous ne pouvez pas continuer à vous aventurer plus loin en tirant toujours. Il y a un moment où la situation sera tellement lourde à porter que vous devrez marquer ce temps d'arrêt. Celui qui ne communique pas ses malaises a une grande responsabilité dans l'issue de la relation.

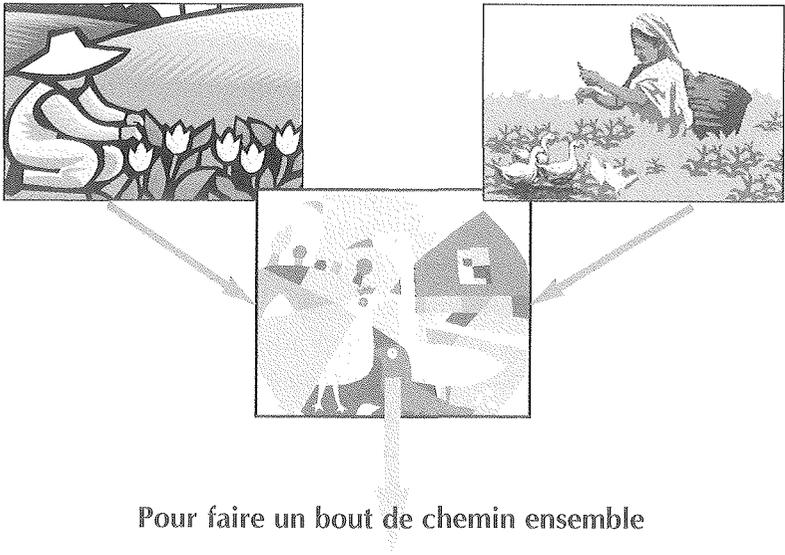
## Quand les nœuds s'en mêlent...

Certaines personnes se séparent et ressassent des évènements qui se sont passés quinze ans plus tôt. Des enfants reprochent à leurs parents des paroles vieilles de 25 ans. **Si les frustrations n'ont pu être dites, elles restent imprimées à l'intérieur.** Quand les choses importantes se disent, elles prennent la couleur de l'union plutôt que de la désunion.

Communiquer est le seul moyen de dénouer. Et c'est bien là que cela se complique. Vous connaissez certainement des tentatives d'explication qui ont envenimé les discordes sans les arranger. Le craindre est bien légitime.

Ce chapitre propose des outils simples pour se dénouer dans le juste ton. Faisons un détour par l'origine du mot "communication", du latin "cum-munare", mettre en commun.

Il est apparu aux alentours du 14<sup>ème</sup> siècle et était, entre autre, utilisé lorsqu'un homme et une femme se mariaient. Ils communiquaient (communion, mise en commun) leur dot. Monsieur son lopin de terre, Madame ses oies, ses poules, dans le but de faire un long bout de chemin ensemble.



**Pour faire un bout de chemin ensemble**

Si nous pouvions replacer cette belle illustration dans les relations humaines, nous éviterions bien des périls. Personne ne se rencontre "vierge" de toute expérience de communication, chacun s'approche avec la valise contenant son histoire et la dépose au pied de son interlocuteur. C'est en l'ouvrant que les visions du monde, les valeurs, les croyances de l'un et de l'autre se découvrent et se reconnaissent. Ou non. C'est tout l'enjeu de l'engagement mutuel.

La définition du mot "communication" s'est adaptée aux époques qu'il a traversé.

À l'ère industrielle, "communiquer" ne signifiait plus "partager, mettre en commun", mais cela exprimait le fait de faire passer un message d'un point à un autre. Le mot "communication" s'est confondu avec moyens de communication : les avions, les voitures, la poste, les chemins de fer. La communication interpersonnelle était calquée sur ce modèle : faire passer un message. Le management en est une bonne illustration. Le manager donnait ordre de faire accomplir une certaine tâche. Si la tâche était bien effectuée, quoi de plus normal ? Si la tâche n'était pas correctement accomplie, c'était sans aucun doute la faute du collaborateur. Se remettre en cause quant à la manière de s'exprimer, d'écouter, de s'adapter n'était pas à l'ordre du jour.

A l'ère de l'informatique, une dimension nouvelle se fait jour dans l'échange entre deux personnes : le retour de l'information, qui montre comment le message a été compris. Nos cadres de référence sont différents, nous arrivons tous avec un bagage personnel et une dot relationnelle. Une même communication ne sera pas perçue de la même manière par deux personnes. À titre d'exemple : nous avons tout au plus cinq à six mots pour désigner les différents états de la neige alors que les Esquimaux en ont à leur disposition plus de trente. Un Espagnol et un Esquimau ne mettront pas une signification identique dans le mot "neige". Un chat n'a pas la même signification pour tout le monde : certains y verront une source d'allergie quand d'autres y

## Quand les nœuds s'en mêlent...

verront un animal caressant ; il sera un patient à soigner pour le vétérinaire mais des poils à aspirer pour la ménagère.

On comprend donc bien l'importance de s'adapter au cadre de référence de l'autre pour se faire comprendre et "faire un long bout de chemin ensemble". L'efficacité de notre message se mesure au résultat obtenu. Comme le dit Edouard T. Hall : "Il est plus important de déclencher la bonne réponse que d'envoyer le bon message".

Émetteur et récepteur doivent s'ajuster pour rendre la communication plus efficace.

Ce qui se passe dans les relations nouées, c'est que notre besoin de reconnaissance nous empêche - parfois - de comprendre l'impact du message. Or, ce qu'il déclenche chez l'autre est aussi un message. Qu'il s'agisse de pleurs, de colère, de joie, de répliques sanglantes ou de regards tendres, ce sont des messages. Ils disent quelque chose sur la manière dont l'interaction s'est ficelée, il ne dit pas que l'un est bon et que l'autre est mauvais. Si un enfant pleure suite à une réprimande, ses pleurs sont un message. Est-ce utile de se fâcher parce qu'il pleure suite à notre message ?

Si un homme se met en colère suite aux propos de son épouse et s'en va, il envoie deux messages : il se sent envahi dans sa bulle ou dans ses valeurs, et la seule porte de sortie qu'il entrevoit est la fuite. Ils ont chacun un pas à faire dans la communication :

∅ Lui :

- ‡ Doit apprendre à dire son mécontentement d'une manière calme, sans rompre la communication de cette façon.
- ‡ Doit comprendre que les propos de son amie contiennent - peut-être - des messages sur une situation antérieure.
- ‡ Doit apprendre à percevoir l'émotion ou le sentiment sous-jacent à ce que son amie lui dit.

∅ Elle :

- ‡ Doit comprendre que la rupture de communication de la part de son ami est un message à ce qu'elle a dit et doit aller mettre à jour ce qui paraît intolérable à son ami.
- ‡ Doit apprendre à faire passer ses messages de manière à déclencher une réponse d'écoute dans le chef de son ami.
- ‡ Doit apprendre à exprimer qu'elle n'accepte pas une communication ainsi rompue.

∅ Eux :

- ‡ Doivent apprendre à écouter l'autre dans ses besoins de relation et de communication.
- ‡ Doivent apprendre à rester bienveillants envers eux-mêmes d'abord et envers l'autre ensuite.
- ‡ Doivent développer la capacité de trouver des solutions satisfaisantes pour les deux.

Dans une escalade, il faut savoir temporiser et reprendre le gouvernail de l'objectif commun.

Plus vous serez clair avec vous-même, plus vous écouterez l'autre et dégagerez aisément une plage de négociation. Négociateur n'est pas réservé à la sphère professionnelle. Négociateur est avant tout un acte de créativité. Dans le domaine des nœuds, négociateur promet de trouver des solutions nouvelles pour répondre aux besoins et aux attentes de chacun.

## 1. Se mettre au clair

La joie n'est pas comme un savon qui diminue à l'usage. Au contraire !

Ne dit-on pas : "Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler" ? C'est vraisemblablement bien utile, à condition de ne pas ressasser toujours les mêmes choses, en les cristallisant et les grossissant.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

A l'inverse, se précipiter dans la communication n'est pas, non plus, une bonne solution.

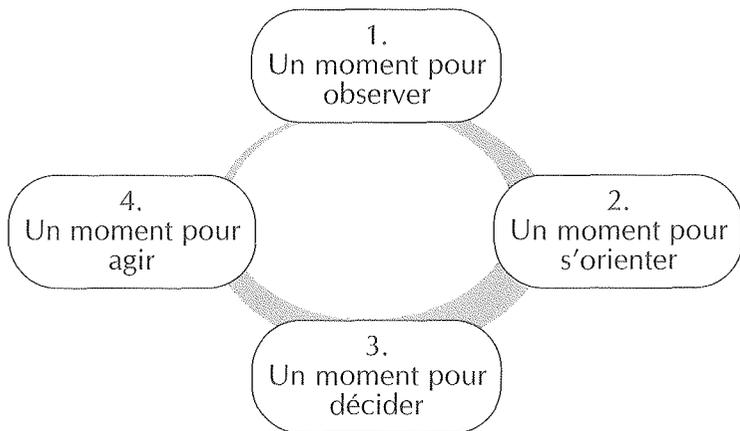
En vous posant les bonnes questions avant, vous limitez les dérapages "incontrôlés".

Toutes les techniques de communication perdent de leur facilité d'application en présence d'une personne qui vous est chère : l'émotion s'y faufile et ne garantit pas l'objectivité.

Le filtre de réflexion sera notre boucle O.O.D.A.

Il permet :

1. D'utiliser l'émotion comme signal sans trop la mêler à la manière de dire les choses.
2. De définir votre but. D'identifier la bonne manière de dire les choses pour atteindre votre but.
3. D'agir avec plus de sérénité.



### 1. Observer

Nous l'avons vu dans le chapitre "Le nœud d'émotion", l'entrée dans une situation problématique se fait par "quelque chose qui se passe en nous". L'émotion. Elle titille notre humeur, nous rendant joyeux, tristes, inquiets ou fâchés.

1. Quelle est donc cette émotion qui cherche à vous orienter ?

Est-ce de la colère ?	_____
Y a-t-il un obstacle à l'horizon ?	_____
Est-ce de la peur ?	_____
Devez-vous vous protéger d'une situation ? D'une personne ?	_____
Vous manque-t-il une information ?	_____
Est-ce de la tristesse ?	_____
Devez-vous tourner une page ?	_____
Avez-vous un deuil à faire ?	_____
Est-ce de la joie ? Profitez-en au maximum et rassurez-vous, l'exprimer ne la diminuera pas.	_____

2. Quelle situation en est la source ?

La description doit être objective et sans trace d'interprétation.

---

---

3. Quelle est votre attente non satisfaite ?

---

---

Quand les nœuds s'en mêlent...

## **2. S'orienter**

Rien n'est plus porteur d'échec qu'une communication dans laquelle vous vous engagez sans savoir pourquoi. Avant de dialoguer, déterminez ce que vous voulez faire passer comme message.

Qu'est-ce que vous voulez dire ?

Qu'est-ce que vous voulez savoir ?

De quel besoin non satisfait voulez-vous parler ?

Quand saurez-vous que vous êtes satisfait par la solution créée ?

Avant toute chose, votre message devra être "centripète", centré sur vous et dégagé de la volonté de "prendre le pouvoir sur l'autre".

Votre intention est-elle constructive ou souhaitez-vous que l'autre sache qu'il est en tort ?

Voulez-vous communiquer ou avoir raison ?

## **3. Décider**

⊗ Si votre décision est de parler.

Le but de votre message étant défini, il vous reste à savoir dans quel cadre vous allez l'exprimer.

A qui voulez-vous parler ?

Quel est le meilleur moment pour parler ?

Où voulez-vous parler ?

Qu'est-ce que vous voulez dire exactement ?

Comment allez-vous le dire ?

Dans le chapitre "L'expression dénoue", vous trouverez comment dire les choses pour éviter de faire de petits nœuds supplémentaires. Une chose est certaine, si vous n'essayez pas de dénouer, vous ferez encore plus de nœuds.

⊗ Si votre décision est de faire quelque chose "autrement".

En prenant du recul par rapport à votre problème et en le filtrant au travers de la boucle O.O.D.A., il se peut que parler s'avère moins efficace que faire.

Définissez alors concrètement votre changement tout en veillant à ce qu'il ne soit pas mis en place pour prendre le dessus sur l'autre.

#### 4. Agir

☉ Si l'action est de "parler".

Sur papier, il est facile de penser à la manière dont vous communiquerez. Mais dans le dialogue, vous êtes deux, vous pouvez vous sentir incompris vu les réactions de l'autre et laisser votre émotion prendre le relais. C'est un risque encouru dans les mises au point.

Plus votre objectif sera clair, plus vous serez autocentré. Les réactions de l'autre ne doivent pas vous déporter ; il n'était pas préparé à ce que vous allez lui dire, il a besoin de temps pour l'intégrer. Vous vous êtes préparé.

Écoutez-le dans ses insatisfactions.

Posez-lui des questions pour mieux comprendre.

N'en oubliez pas pour autant ce que vous vouliez faire passer comme message, tout en respectant les moyens proposés dans le chapitre "L'expression qui dénoue".

☉ Si l'action est de faire "autrement".

Faites ce que vous avez à faire sans attendre de "merci" ou de reconnaissance. Votre reconnaissance viendra quand votre relation sera plus fluide.

## 2. L'expression dénoue

*Imprimer vos relations du sceau  
de l'expression.*

Parfois l'expression rapproche et vous en sortez plus léger. Dénoué !

La relation s'en trouve renouvelée et vous sentez un nouvelle intimité vivifiante. Le stress a disparu, les tensions aussi. Physiquement vous en ressentez les effets bénéfiques.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Mais vous avez certainement déjà vécu des tentatives d'explication qui tournent en affrontement, d'où chacun sort blessé.

Parfois même le lien est coupé.

Temporairement dans certains cas ; pour une durée indéfinie dans d'autres. Le stress augmente alors et les tensions aussi.

Physiquement, vous ressentirez une douleur. Le dessin d'un cœur blessé, fendu par une flèche, illustre "joliment" cette vraie blessure que nous pouvons ressentir.

Pourquoi certaines communications sont-elles constructives et d'autres pas ?

Voici quelques techniques qui vous aideront à dénouer la situation.

Dans le mot échange, il y a le mot change. Changez le cours des choses en osant l'échange. Sans écoute, il n'y a pas d'échange.

Dans le monologue, une personne parle toute seule, dans le dialogue (dias-logos), les deux s'investissent.

### ***1. S'entraîner à parler en "Je"<sup>66</sup>, en terme d'émotions***

Parler en "je" ne veut pas dire être égoïste. Si vous avez quelque chose sur le cœur, c'est que vous avez - vous - quelque chose à dire et cela vous concerne. L'autre aussi est concerné, bien entendu puisque c'est à lui que vous voulez le dire, mais il n'est pas "coupable" de ce que vous ressentez. Ce sont vos émotions, elles sont à vous et à personne d'autre.

Parler en "je", c'est éviter de parler en "tu" et le "tu tue".<sup>67</sup> Il tue parce que inévitablement il y a :

- Soit un jugement : "Tu travailles lentement".
- Soit un procès d'intention : "Tu veux que je m'occupe de ce dossier à ta place".
- Soit une interprétation : "C'est parce que tu ne sais pas le faire".

---

<sup>66</sup> La méthode Gordon. L'assertivité.

<sup>67</sup> Expression utilisée par Jacques Salomé.

"Le-tu-tue" ne tue pas seulement celui qui le reçoit, il tue aussi la relation. Par contre, si parlez du problème et de ses conséquences pour vous, vous vous ferez entendre dans 95% des cas. S'il n'y a pas de conséquences pour vous, pourquoi voudriez-vous en parler ?

Votre collègue écoute de la musique quand il travaille. Si cela ne vous dérange pas, il n'y a aucune raison d'en parler.

Quand vous avez été entendu, passez à "L'écoute qui dénoue" et préparez-vous à "La négociation qui dénoue".

Il reste 5% de cas où vous ne vous ferez pas entendre. Vous pouvez manier les techniques de dénouage, il n'en reste pas moins que vous êtes deux dans une communication. Si l'autre personne se ferme, vous pourrez difficilement vous faire entendre.

Vous pouvez toujours réessayer à un autre moment. Que risquez-vous ? Le moment sera peut-être plus propice. Votre ami, mari, collègue avait peut-être besoin de digérer l'information avant d'être à l'écoute. Il vous écouterait éventuellement la seconde fois. A vous d'évaluer si le jeu en vaut la chandelle.

## ***2. Parler de besoins et non d'attentes***

Vouloir que l'autre pose des gestes bien précis, c'est une attente. Elle lui enlève la liberté et c'est une tentative de prise de contrôle sur ses agissements.

Lâchez prise en laissant à l'autre la liberté de choisir les moyens de répondre à votre besoin.

De toute façon, si vous dites à votre conjoint : "La voisine, elle, a de la chance, son mari lui offre des fleurs !".

Le jour où votre conjoint vous offrira des fleurs, son geste risque de vous paraître suspect : "Qu'est-ce qu'il a à se faire reprocher ?".

En réalité, la communication est biaisée. Votre besoin n'est pas d'avoir des fleurs. Auquel cas, rien ne vous empêche de les acheter vous-même. Votre besoin est d'avoir de l'attention et de la considération.

Si vous dites à votre ami : "Je voudrais que tu me téléphones aussi pour m'annoncer de bonnes nouvelles". Serez-vous plus contente quand il vous appellera pour vous annoncer qu'il a été promu ? Peut-être que

## Quand les nœuds s'en mêlent...

oui, mais vous n'en serez pas pour autant plus satisfaite. Votre besoin est probablement de sentir que vous êtes importante pour lui. A lui de voir comment il peut répondre à ce besoin. Cela sera peut-être pour lui, en vous faisant participer à son hobby secret : la collection de timbres. Si vous restez campée dans votre attente de connaître seulement ses bonnes nouvelles, vous pourriez être doublement déçue et lui aussi. Comment réagirez-vous quand il vous ouvrira les portes de ses secrets en vous montrant ses albums favoris des timbres de fleurs du monde entier ?

Vous avez des besoins et c'est bien légitime. Mais il appartient à l'autre de voir comment il peut y répondre. Si vous choisissez la communication, évitez de refaire des nœuds inutiles.

Parler de ses attentes défavorise la communication et diminue fortement le nombre de solutions.

Parler de ses besoins ouvre le dialogue et laisse entrevoir une multitude de solutions pour y répondre.

Si votre besoin est de recevoir plus d'attention de la part de votre épouse, elle a une multitude de possibilités pour y répondre :

### **3. Le Desc<sup>68</sup> de Bower**

Le "Desc" est une technique utilisée dans les théories de l'assertivité<sup>69</sup>. Elle structure l'expression d'un message difficile ou d'une critique de façon positive. L'émotion y a sa place.

Quelques idées sous-jacentes :

1. Parlez de l'acte non de la personne. Si votre collègue met de la musique toute la journée et que cela vous dérange, que ce soit Jules, Alberte ou Léon qui allume la radio ne change rien. C'est la musique qui est dérangeante.

<sup>68</sup> Le " Desc ", de Bower est issu des techniques d'assertivité. Le mot vient du mot anglais Assertiveness. Initié par Andrew SALTER psychologue New-Yorkais dans la moitié du siècle dernier. Développé plus récemment par Joseph Wolpe, psychiatre et professeur de médecine américain.

<sup>69</sup> L'assertivité est définie comme une attitude dans laquelle on est capable de s'affirmer tout en respectant autrui.

2. Trouvez le moment et le bon cadre. Une remarque personnelle ne se fait pas devant d'autres personnes. Inversement, une remarque à faire passer à un groupe ne se fait pas à un tiers.
3. N'attendez pas d'en avoir franchement "marre". Votre communication sera plus tendue et peut-être blessante.
5. Ne déballez pas toute une série de choses à dire en même temps. Cela ferait "paquet lourd" et diminuerait l'impact de votre communication. De plus l'ensemble fera penser à une attaque sur la personne.
6. Soyez concentré sur les faits objectifs et éliminez les jugements, les interprétations et les procès d'intention.
7. Évitez les mots "toujours" ou "jamais".
8. Ouvrez-vous aux suggestions de changement de l'autre.

Le message "Desc" est un message en quatre temps :

D	Décrivez objectivement la situation qui pose problème. Exemple : vous partagez un bureau avec un collègue qui écoute de la musique toute la journée. Vous, par contre, vous avez besoin de calme pour vous concentrer. Quel est le problème ? <b><i>Le problème est qu'il y a de la musique toute la journée dans votre bureau.</i></b>
E	Exprimez les conséquences de ce problème. <b><i>Cela m'empêche de me concentrer.</i></b>
S	Proposez des solutions. <b><i>Est-ce qu'on pourrait trouver un arrangement ?</i></b>
C	Concluez en rappelant les conséquences positives. <b><i>Cela m'éviterait d'être de mauvaise humeur et en plus on pourrait se parler.</i></b>

# Quand les nœuds s'en mêlent...

⌘ *Exercice de musculation.*

Entraînez-vous à faire des "Desc" pour les situations suivantes :

† Un de vos collègues arrive systématiquement en retard le lundi matin. Vous êtes son supérieur.

D \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

† Votre mère critique votre conjoint.

D \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

---

† Votre voisin joue du saxophone tous les jours dès six heures du matin.

D

---

---

E

---

---

S

---

---

C

---

---

#### ***4. Faire face à des reproches injustifiés***

Quand les reproches de l'autre nous semblent injustifiés, comment ne pas se lancer dans une communication destructrice ? L'injustice peut créer un tel sentiment de révolte que l'émotion devient le canal de la communication.

Quelques règles peuvent vous aider :

1. Se connaître soi-même. A partir du moment où vous saurez que vous avez atteint vos limites, vous vous ouvrirez plus facilement à ce que l'autre a à vous dire.  
Exemple : votre collègue vous reproche de mettre en place de nouveaux modes d'organisation sans vous impliquer.  
Vous savez probablement que vous avez tendance à décider,

## Quand les nœuds s'en mêlent...

à prendre les choses en main. Même s'il n'est pas toujours agréable de s'entendre reprocher quelque chose, vous sentez probablement qu'il a un peu raison.

2. Ne vous défendez pas, ne vous justifiez pas, ne contre-attaquez pas.

Votre ami vous reproche de ne pas avoir été très sympa avec ses copains. Si vous commencez par "Oui, mais j'avais mal à la tête", vous n'entendez pas vraiment son besoin.

3. Accueillez avec tranquillité les critiques. Finalement, lorsque l'autre communique quelque chose qu'il n'aime pas, il fait un pas dans la relation. Il est là pour dire les choses, il est en demande de trouver une satisfaction auprès de vous. Il n'a peut-être pas les mots, mais l'intention peut être positive.

Votre ami vous reproche de ne pas avoir été très sympa avec ses copains. Si vous n'êtes pas d'accord avec lui, acceptez cependant que c'est sa perception des faits et posez-lui des questions.

4. Demandez à ne pas être dans des catégories ou des jugements. "C'est toujours la même chose avec toi". Demandez-lui s'il y a des exceptions.

5. Demandez de replacer le reproche dans des faits concrets. "Tu es chiant". Demandez ce que vous avez fait pour que l'on vous dise cela.

6. Cherchez à entendre le besoin non satisfait. Si un reproche vous est fait, il y a un besoin non satisfait. S'il est injustifié, c'est parce que l'émotion a pris le dessus et qu'il y a sans doute d'autres besoins non satisfaits.

7. Apprenez à faire la différence entre le reproche et l'attaque faite à votre personnalité. "Tu n'en fais jamais qu'à ta tête", ne veut pas dire que vous êtes toujours tout le temps têtue.

8. Dépassez la critique pour se tourner vers des solutions. Vérifiez si ces solutions conviennent. Faites savoir que la critique a été bien entendue.

### 3. L'écoute qui dénoue

*Parler est un besoin,  
écouter est un art.*

Goethe

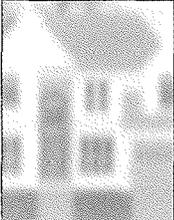
Écouter réellement est difficile. Écouter, c'est se mettre entre parenthèses pour entrer dans la compréhension de l'autre sans les habituels filtres subjectifs.

#### 1. Les filtres à l'écoute

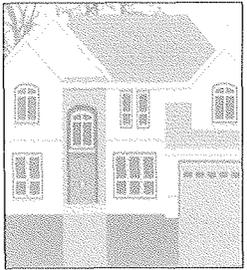
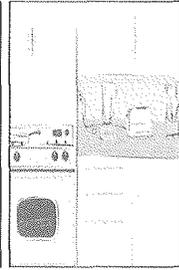
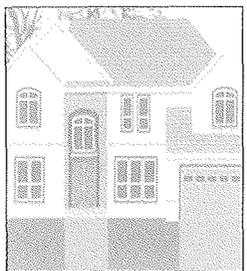
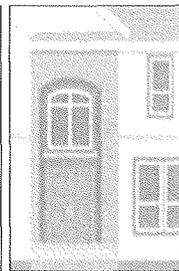
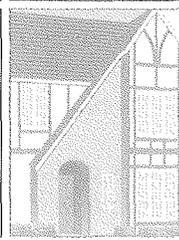
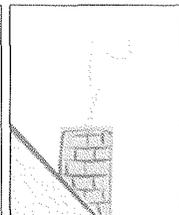
La manière dont nous écoutons naturellement ne nous permet pas toujours d'entendre tout ce qui est dit.

Regardons de plus près comment cela se passe dans une situation d'écoute.

Quand quelqu'un nous parle, même si nous nous concentrons, nous ne captions pas toujours la totalité de ce qui est dit.

Ce que l'autre me dit.	Pendant que l'autre me parle, voici comment je me concentre.	Ce que j'entends.	Résultat.
	Je suis absorbé par quelque chose d'autre, je pense à autre chose pendant qu'il me parle.		Pas d'écoute.

Quand les nœuds s'en mêlent...

	<p>Je suis assez distrait et je n'écoute pas tous les mots, certaines idées retiennent plus mon attention que d'autre.</p>		<p>Écoute détournée</p>
	<p>Je n'écoute que le début. N'étant pas d'accord, je prépare déjà une réponse.</p>		<p>Écoute sélectionnée.</p>
	<p>Je n'écoute que le début, puis croyant avoir compris, mon esprit passe à autre chose.</p>		<p>Écoute interprétative.</p>
	<p>Je capte seulement les derniers mots.</p>		<p>Écoute sélectionnée.</p>
	<p>Mon écoute va et vient.</p>		<p>Écoute sélectionnée.</p>

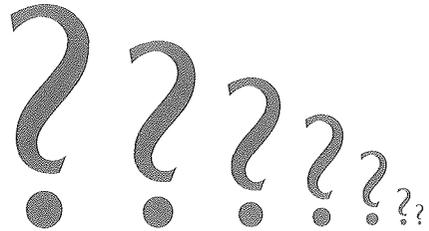


Je capte tout ce que l'autre me dit. Je mets entre parenthèses mes propres idées, mes propres sentiments, mes jugements sur l'autre et ce qu'il dit.



Écoute totale.

## 2. L'écoute active



Avant de parler d'écoute active, on pensait que l'écoute était une activité passive. Il suffisait de se mettre en position physique, de hocher la tête et d'entendre ce que l'autre disait pour se sentir dans l'écoute. Or, entendre et écouter sont deux activités différentes.

Entendre, c'est capter les mots.  
Écouter, c'est en capter le sens.

Il y a plusieurs façons d'écouter : par l'exercice ci-dessous vous les identifierez et vous identifierez également votre façon naturelle d'écouter.



*Exercice d'assouplissement.*

Voici quelques situations dans lesquelles la première démarche est d'écouter. Chaque situation propose six manières d'y répondre. Lisez les réponses proposées. A la fin, cochez la réponse qui est

## Quand les nœuds s'en mêlent...

plus proche de celle que vous auriez donnée. Ne cherchez pas la meilleure réponse, cherchez celle que vous sentez le mieux. Cela vous permettra de voir quels sont les pièges dans lesquels vous pourriez tomber au niveau de l'écoute.

Votre voisin vous dit : "Ce village perd de son cachet. Les pouvoirs locaux en font n'importe quoi."

1. Déménagement et tu verras que l'herbe n'est pas plus verte ailleurs.
2. Il y a des gens qui ne sont jamais contents nulle part.
3. Tu n'as pas fait grand chose pour t'intégrer ici, non plus.
4. Il faut s'y faire, on est tous logés à la même enseigne, regarde dans le village d'à côté, c'est le même problème.
5. Tu es déçu ?
6. Qu'est-ce que tu veux dire par "Ils font n'importe quoi" ?

Votre frère vous dit : "Je me demande si je vais arriver à recréer une ambiance de famille, ce n'est pas facile de tout recommencer à zéro".

1. Il faut du temps, prends patience.
2. Tous ceux qui sont passés par là ont eu du mal au début.
3. Qu'est-ce que tu voudrais faire maintenant ?
4. Tu te demandes si tu vas savoir recréer quelque chose ?
5. Évidemment, si tu t'attends à ce que les autres viennent vers toi, tu te trompes.
6. Oui, mais il ne faut pas croire que tout va être facile comme ça, ce n'est pas une solution de se décourager aussi vite.

Votre femme vous dit : "Tu ne fais jamais attention à moi".

1. Tu voudrais quoi ? Que je t'emmène en vacances ? Non, pour ça je n'ai pas l'argent pour le moment, c'est vrai.
2. Qu'est-ce qui te prouverait que tu es importante pour moi ?
3. Tu penses que je ne fais jamais attention à toi ?

4. Ma petite cocotte, mais oui, hein, je t'aime tu sais.
5. Les femmes ne sont décidément jamais contentes.
6. Bon, ben, écoute quand tu as besoin de quelque chose, tu me le demandes, cela sera plus simple.

Votre mari vous dit : "Je suis fatigué, j'ai l'impression que je me bats pour tout le monde ici, et que personne ne se rend compte que je travaille toute la journée".

1. Si tu faisais du sport plus souvent, tu te sentirais mieux.
2. Tu sais, je suis aussi fatiguée que toi, c'est comme ça encore pour quelques années.
3. Quelle est la solution à ton avis ?
4. Tu rouspètes tout le temps.
5. Quoi, tu veux que le monde s'arrête quand tu rentres ?
6. Tu penses que l'on se rend pas compte de tout ce que tu fais ?

Un ami vous dit : "Si au moins j'avais pu choisir mes études. La chimie, ce n'était déjà pas mon truc, mais en plus maintenant, il n'y a plus de débouchés dans ce domaine. Ce n'est pas à 47 ans que je pourrais me réorienter. Faudra bien que je me traîne dans un boulot que je n'aime plus".

1. On est trop jeune à 18 ans pour savoir exactement dans quelle voie on peut s'engager.
2. Et si tu allais voir un professionnel de la réorientation ?
3. Et si tu pouvais choisir ce que tu veux aujourd'hui, vers quoi est-ce que tu t'orienterais ?
4. Cela ne sert à rien de rejeter la faute sur les autres. Si tu étais vraiment déterminé à faire ce qui te plaît, tu le ferais.
5. Tu n'as plus l'impression d'avoir la motivation nécessaire pour ton travail, tu penses que tu traînes ?
6. Tu es déçu de ne pas avoir eu une promotion, c'est tout !

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Types d'écoute.	Orienté vers	Ses avantages	Ses limites
<p>1. Questionnement.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet d' aller au bout de l'idée;</li> <li>- Rassemble le maximum d'informations;</li> <li>- Évite les conclusions hâtives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peut insécuriser celui qui n'a pas confiance en lui, ou qui ne trouve pas de solutions par lui-même.</li> </ul>
<p>2. Reformulation.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montre la neutralité;</li> <li>- Montre le niveau d'écoute;</li> <li>- Incite l'autre à approfondir son point de vue;</li> <li>- Vous donne l'occasion de mieux comprendre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peut susciter de l'insécurité;</li> <li>- Peut faire penser à l'autre que je ne suis pas impliqué.</li> </ul>
<p>3. Soutien.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rassure l'autre sur le fait qu'il est compris.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peut donner l'impression de se débarrasser du problème;</li> <li>- Ne fait pas avancer le débat;</li> <li>- Cristallise plus encore la situation.</li> </ul>

<p>5. Décision.</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Propose une solution pour sortir de l'impasse;</li><li>- Est rapide dans l'application.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Crée de la résistance par rapport à l'idée avancée.</li></ul>
<p>4. Interprétation.</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Propose une autre vision sur la situation.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Risque de formuler des interprétations erronées;</li><li>- Bloque l'autre, qui se sent incompris;</li><li>- Peut casser la relation.</li></ul>
<p>6. Jugement.</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Permet à l'autre de découvrir ses erreurs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peut provoquer de l'agressivité ou de la défense excessive par le jugement sur soi.</li></ul>

## Quand les nœuds s'en mêlent...

	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 5	Situation 6	Total
Questionnement	Réponse 6	Réponse 3	Réponse 2	Réponse 3	Réponse 3	
Reformulation	Réponse 5	Réponse 4	Réponse 3	Réponse 6	Réponse 5	
Soutien	Réponse 4	Réponse 2	Réponse 4	Réponse 2	Réponse 1	
Décision	Réponse 1	Réponse 1	Réponse 6	Réponse 1	Réponse 2	
Interprétation	Réponse 3	Réponse 5	Réponse 1	Réponse 5	Réponse 6	
Jugement	Réponse 2	Réponse 6	Réponse 5	Réponse 4	Réponse 4	

Le questionnement et la reformulation sont des attitudes d'écoute centrée sur l'autre. Elles seront, dans la plupart des cas, favorables à un éclaircissement et intéressantes pour établir une plage de négociation "gagnant-gagnant".

Le soutien, même s'il peut se révéler "empathique", ne fait pas avancer le schmilblick.

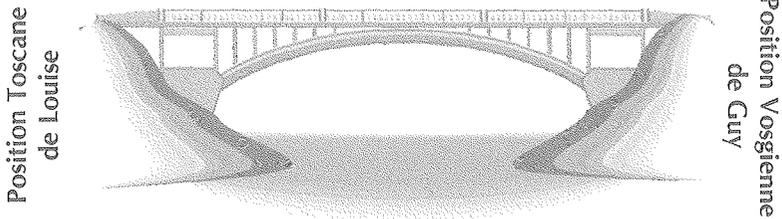
La décision, le jugement et l'interprétation sont des attitudes qui restent centrées sur celui qui "entend" et ne jettent pas les bases d'une négociation. Si vous souhaitez faire déboucher un différend pour la satisfaction de chacun, une phase pour écouter est de loin préférable à une phase pour entendre.

#### 4. La négociation qui dénoue

Quand la négociation fait partie intégrante d'une relation, elle dénoue facilement, au fur et à mesure.

Cependant, beaucoup de tentatives n'aboutissent pas.

Prenons une image :



Avant une négociation, deux personnes ont une position différente. Les positions sont comme les deux piliers du pont, elles ne se rejoignent pas encore. Chacun reste sur son pilier.

Un exemple simple est celui des vacances familiales à définir.

Louise :

*Elle souhaite des vacances alliant tourisme et farniente. Ces vacances sont pour elle l'occasion de retrouver un équilibre familial et de couple. L'année qui s'écoule a été une année stressante pour tout le monde et l'ambiance familiale se dégingue un peu. Elle imaginerait bien louer une maison d'hôtes avec piscine en Toscane. Il y a de si beaux sites architecturaux à visiter.*

Guy :

*Son idée est de louer un gîte dans les Vosges. Il y a de nombreuses possibilités d'activités sportives en famille : randonnées pédestres, équitation, tennis, pêche. L'idée de se retrouver dans un grand club de*

Quand les nœuds s'en mêlent...

*vacances le rebute cette année car chacun vaquerait à ses activités propres. Or, les enfants grandissent, et c'est probablement une des dernières années où ils partiront ensemble.*

Ils sont chacun sur leur pilier respectif.

### ***1. Pour mêler plus encore***

Nous négocions si mal avec ceux qui sont importants pour nous. Nous faisons des sacrifices ou des compromis pour ne pas leur déplaire, mais c'est à la relation que nous déplaçons. Un moment de négociation est un moment important pour deux personnes, mais il l'est plus encore pour la qualité future de la relation.

Les sacrifices et les compromis la déséquilibrent et sont une des causes principales de l'échec en général.

Notez le nombre de fois que vous "négociez" avec un proche, parfois sans le savoir : choisir un restaurant, organiser la reprise des enfants à l'école, faire les courses, organiser l'anniversaire de votre meilleur ami, acheter un cadeau commun pour l'anniversaire de grand-maman, faire le rapport d'une réunion, repeindre une chambre, etc. Si à chacun de ces petits moments une réponse déséquilibrée est apportée, il y a aura d'une part une "victoire" modeste et d'autre part une insatisfaction silencieuse. Celui qui aura obtenu ce qu'il voulait se sentira un peu coupable de pousser l'autre à faire quelque chose à laquelle il ne tenait pas.

Cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais faire de concessions ou de compromis. Cela veut en tout cas dire qu'il ne faut pas que ceci devienne la façon habituelle de prendre des décisions en commun.

L'équilibre ne se rétablit pas si les deux parties acceptent le non-dit de la situation. Pour le rétablir, quelques mots suffisent : reconnaître le geste qui a été fait, tranquilliser par rapport à l'acceptation du choix de l'autre.

## 2. Pour démêler la pelote de laine

Les idées énoncées dans ce chapitre sont issues de la "Négociation raisonnée"<sup>70</sup>

Cette négociation se base sur l'expression et sur l'écoute des besoins réciproques.

La négociation sur la base des besoins : une méthode qui rend désuètes les tactiques de négociations habituelles dont les plus dangereuses sont : le chantage et le compromis. Elle s'applique autant dans les relations intimes que dans les relations d'affaires. Une approche de négociation pour renforcer la relation !

Les principes sur lesquels elle se base permettent de sortir de l'impasse. Ils sont simples et peuvent facilement être utilisés si vous désirez mettre en place une meilleure qualité relationnelle.

### A. Dissociez l'objet de la discussion et les questions de personnes

⊗ Le piège des négociations mal menées est que les frustrations engendrées par les solutions insatisfaisantes se reportent sur les négociations suivantes entre les mêmes partenaires. Le "c'est-toujours-moi-qui-fais-les-concessions" est le résultat de solutions mal ficelées et pollue le futur. C'est la raison pour laquelle il est judicieux de porter une attention particulière à la résolution des divergences dans un esprit de long terme.

⊗ L'investissement affectif dans une situation à négocier

### B. Ne négociez jamais sur les positions mais sur les intérêts

Comme nous l'avons vu plus haut, avant la négociation, chacune des parties a souvent en tête la solution à laquelle elle aspire. Mais cette solution est une manière parmi tant d'autres de répondre à son besoin. Si chaque partie reste collée à sa solution, sans s'ouvrir à d'autres, un

---

<sup>70</sup> Roger Fisher et William Ury, Comment réussir une négociation, Seuil, 1986

## Quand les nœuds s'en mêlent...

bras de fer se jouera et le plus fort gagnera. Ce n'est donc pas une bonne solution pour une relation que l'on envisage sur le long terme.

*Un exemple cité dans un séminaire sur la négociation illustre bien ce propos.*

*Deux sœurs se disputent une orange, chacune la voulant pour elle seule. Fatiguées de se quereller, elles en arrivent à couper le fruit en deux (négociation sur les positions). Au souper, la maman demande pourquoi elles avaient besoin de l'orange. La sœur aînée avait besoin de la pulpe (intérêt) pour son jus de fruit au miel. La cadette quant à elle, préparait un cake à l'orange et voulait la pelure (intérêt) pour sa pâte et la décoration. La question toute simple du "pourquoi" met en avant les intérêts réciproques et en même temps des solutions différentes des positions de départ.*

Dans notre exemple de Guy et Louise, qui organisent leurs vacances, la question des intérêts ouvre de nouvelles perspectives.

Leurs intérêts communs: consacrer du temps à la famille, même si les raisons et les réponses sont différentes.

La Toscane ou les Vosges sont des détails géographiques, mais ce qui se cache derrière ce choix, ce sont les intérêts particuliers. Idéalement, ils devraient être intégrés dans la solution finale.

### **C. Exigez l'utilisation de critères objectifs**

Les critères sont de précieux garde-fous pour évaluer la qualité de la décision finale.

Baser les choix sur les volontés individuelles est coûteux. L'affrontement des volontés, où l'un des deux finira par céder, n'est pas de nature à rendre la négociation efficace ni amicale.

Les différentes options seront passées ainsi au crible des critères objectifs et élèveront la qualité du rapport.

Dans la définition des critères objectifs, les deux parties consolident un objectif commun. De plus, c'est au travers des critères objectifs qu'ils sélectionneront la meilleure solution pour eux deux.

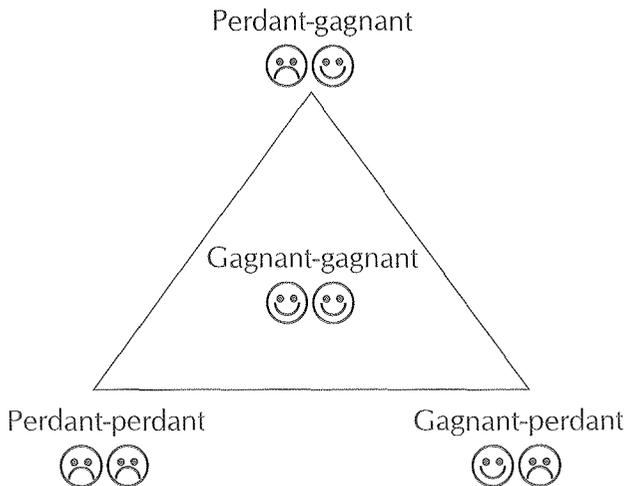
Lorsque Guy et Louise s'écoutent respectivement, ils définissent les critères en vue de la solution idéale.

Elle répondra aux critères suivants :

- La famille doit pouvoir se retrouver;
- Une infrastructure sportive doit permettre aux parents de faire des activités avec les enfants;
- Des occasions de visites de sites architecturaux doivent être possibles.

#### D. Élargissez les parts du gâteau.

Dans la négociation ci-dessus, menée par les deux sœurs qui avaient besoin de l'orange, la part du gâteau n'a pas été élargie. Elles en ressortent chacune avec 50% de satisfaction. Si elles avaient pris en compte leurs intérêts respectifs, elles auraient obtenu 100% de satisfaction chacune. Les parts du gâteau auraient été élargies. Il n'y aurait plus eu 100% de satisfaction à distribuer, mais bien 200% de satisfaction. Le danger, si l'on restreint le champ de la créativité, est qu'une situation banale peut engendrer des rancunes.



## Quand les nœuds s'en mêlent...

La position dans laquelle les deux parties se sentent gagnantes est celle qui facilite les échanges futurs.

Dans la négociation Guy-Louise, ils ont opté pour la visite des châteaux de La Loire en vélo et s'arrêteront quelques jours dans un camping confortable. En revenant aux intérêts en jeu pour chacune des parties et en s'unissant pour composer une issue favorable, vous créez les bases d'une belle complicité. Les échanges prennent la légèreté et le lien n'est plus une corde autour duquel ils se nouent. Le gain est immédiat, mais aussi inscrit dans le long terme.

**Pensez en termes d'abondance et non de pénurie. Il y a plus de satisfaction à se distribuer que vous ne l'imaginez au début de votre négociation !**

# VII. Conclusions

| Je fais un nœud à mon mouchoir  
| pour me rappeler que j'existe.

*Alexandre Arnoux*

## 1. Dé-lacements

Chantal, Igor, Benoît et Danièle ont ouvert ce livre sur les raisons qui les ont poussés à mettre leur nœud à plat. Ils vous invitent à les retrouver après plusieurs mois en vous expliquant ce qui a changé dans leur vie depuis qu'ils appliquent les principes de gestion des nœuds relationnels.

Le plus étonnant est sans doute de les entendre dire que leur nœud est toujours bel et bien là ! Tous affirment que le travail sur eux et sur la manière de gérer les situations difficiles n'a en aucun cas éliminé le nœud. Mais ils en ont fait leur "ami". Ce n'est plus un mode de fonctionnement qui agit contre eux. Ils ne voient plus aujourd'hui ce nœud comme un obstacle, mais comme une opportunité d'aller plus loin et de se fortifier un peu plus.

Leur cheminement s'est fait en plusieurs étapes :

- ✚ Identifier leur nœud et lui donner un nom.
- ✚ Faire le lien entre leur nœud et des situations passées, dans différents domaines, qui leur ont laissé un sentiment d'amertume.
- ✚ Comprendre quelle part ils ont joué dans ces situations passées.
- ✚ Accepter avec bienveillance que ce nœud fait partie d'eux.
- ✚ Accepter que c'est à eux à le dénouer.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- ✚ Reconnaître que, dans la situation dénouée, présente, ils ont l'occasion de commencer à délayer quelque chose.
- ✚ Faire un allié de ce nœud.
- ✚ Accepter que la vie les replacera souvent devant leur propre difficulté.
- ✚ Ouvrir leur boîte à outils quand la situation s'embrouille.

### *Chantal, 24 ans, vie de couple, secteur du tourisme, après plus d'un an :*

"L'application des principes de gestion des nœuds relationnels a donné très vite des résultats positifs. Les exercices ciblaient le cadre dont j'avais besoin pour me structurer. J'ai d'abord commencé à réfléchir à ce que je voulais faire, mais cela ne venait pas. Et c'était normal : penser à ce que je voulais faire dans dix ans, c'était encore une manière de ne pas m'engager dans le présent. Je n'avais pas encore déblayé le terrain présent. J'ai donc dû réfléchir à qui j'étais aujourd'hui. J'ai recensé toutes mes qualités et... tous mes défauts. Pour moi, cela a été un déclencheur : j'étais quelqu'un ! Mes forces me définissent autant que mes faiblesses. Pour la première fois, je me suis sentie engagée par rapport à moi-même. J'ai accepté ces qualités comme étant mes forces. Mes défauts font aussi partie de moi mais ne sont plus des ennemis. C'est à moi de choisir avec quelles qualités j'ai envie de faire ma vie. Quant à mes failles, c'est aussi à moi, maintenant, de décider lesquelles je veux faire évoluer. Mais pour moi et plus pour les autres. Finalement, en ne luttant plus contre ce que je suis, je suis plus sereine et plus forte. Et pour la première fois, je me suis sentie engagée par rapport à moi-même. C'est le début du déclic. Accepter. Par la suite, quand je me suis confrontée à la réalité, mes doutes sont réapparus et tout doucement mon nœud a repris sa place. J'avais oublié une chose : mes doutes dans l'engagement font partie de moi. Je devrais y être attentive encore pendant un certain temps. Aujourd'hui, j'ai retrouvé le dynamisme de la gestion des nœuds avec une certitude en plus. Les hauts et bas font partie de ma vie, les obstacles me remettront, sans doute, encore très longtemps devant l'incertitude, mais je sais aujourd'hui que je peux la dépasser parce que je sais aussi comment la dépasser. Je suis les deux pieds dans ma vie".

*Igor, 36 ans, célibataire, entrepreneur, après 18 mois :*

"Évidemment, mon but initial quand j'ai entamé le coaching sur la gestion des nœuds était très clair : m'aider à surmonter la douleur de la séparation amoureuse. Voilà une noble motivation mais elle est devenue très vite obsolète !

En effet, après quelques mois (trois ou quatre), le débat a très vite bifurqué vers "moi", en commençant par prendre conscience que, finalement, ce que j'avais déjà réalisé dans ma vie n'était pas si mal, voire même plutôt pas mal. C'est là que ce travail a transformé ma vision de la vie. D'éternel insatisfait, je suis devenu maintenant quelqu'un qui apprécie et savoure chaque instant, chaque victoire, chaque dépassement de "moi". Pour apprécier ces moments, il faut évidemment les voir ! Et c'est exactement ce que ce travail sur moi m'a permis de faire. Aujourd'hui, je crois pouvoir dire que je suis à l'écoute de moi, attentif à moi et à ce que je ressens.

Il est clair que la vie continue à apporter chaque jour son lot de bonheur et de joie mais aussi de déception et de tristesse car le travail sur soi ne protège pas de cela. Par contre, aujourd'hui, je ne retombe plus dans les mêmes ornières qui avaient accompagné ma vie depuis si longtemps. Il m'arrive évidemment encore de mettre une roue dans la boue mais la différence maintenant, c'est que je dispose d'un excellent 4x4 et d'une maîtrise de conduite qui me permet de sortir du terrain glissant très, très vite.

Souvent je "m'arrête" pour prendre le temps d'analyser ce que je vis, de me poser des questions sur ce que je ressens, savoir si c'est vraiment ça que je veux. Et en plus de me poser ces questions, j'écoute mes réponses !!

Bien sûr, l'apprentissage de soi aide à la conduite de sa vie privée, c'est même essentiel, mais ce dont je me suis rendu compte, c'est que ce coaching m'apportait aussi énormément au niveau professionnel. Chef d'entreprise, seul à diriger mon entreprise, sans diplôme, j'avais en plus, peu d'estime de moi.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

Et bien c'est là que la magie de la connaissance de soi agit au mieux. Aujourd'hui, ce n'est plus dans les yeux des autres que je cherche de la reconnaissance (vaine quête d'ailleurs) mais bien en moi et moi seul.

J'ai remplacé la culpabilité par ma prise de responsabilité."

### ***Benoît, 35 ans, vie de couple, ingénieur civil, après 6 mois.***

"Ce qui m'a aidé à aller de l'avant, c'est de mêler en permanence la réflexion à l'action. Mais ce qui a été le plus porteur est le fait que j'ai appris à faire de petits pas. J'ai commencé par de petits pas et les résultats se sont vite manifestés. A chaque action que je pose, il y a des résultats. Ce qui est étonnant, c'est que les résultats ne viennent pas nécessairement de ce que j'ai semé directement. Ils arrivent mais bien souvent par des voies étonnantes. Ce qui est important, c'est de se mettre en route. Quand je pose des actes qui vont dans le sens de mes objectifs, je suis motivé. De plus, j'apprends au jour le jour à définir ce que j'aime et ce que je n'aime pas dans une situation. Autrefois, quand une situation était difficile, je me remettais immédiatement en cause et je cherchais de la reconnaissance dans les yeux des autres. C'est le meilleur moyen de ne pas en recevoir, j'en suis bien convaincu aujourd'hui. Mais de toute façon, la reconnaissance des autres est très difficile à contrôler. La seule reconnaissance que je puisse contrôler, c'est celle que je me donne à moi-même. J'applique au quotidien les principes de la force centripète. Je reconnais que je dois, encore aujourd'hui, être très attentif. Mon talon d'Achille, c'est encore de ne pas avancer si je ne reçois pas la reconnaissance de ceux qui m'entourent. C'est une discipline et un travail de tous les jours. Mais aujourd'hui, j'ai les outils et cela ne dépend plus que de moi."

### ***Danièle, 48 ans, un petit ami, commerciale, après trois ans.***

"Faire plaisir à tout prix : j'en ai fini avec ce lourd fardeau. Parce que c'était à ce point un fardeau que je ne prenais pas de poids. J'étais filiforme et sans formes et je me donnais tellement peu d'espace que je m'arrangeais pour ne pas en prendre.

Je me retrouve encore souvent dans des situations où je pourrais m'oublier au profit de quelqu'un d'autre. Dans les premiers temps de l'application

de la gestion du nœud Lavallière, je me faisais encore "bouffer" par les autres dans la plupart des situations. Mais ce qui a changé très vite, c'était la manière de "lire" la situation après. Généralement, après, je comprenais que j'avais encore été dans le même engrenage. Cela a duré quelques semaines. Et puis j'ai appris à différer certaines réponses quand je sentais trop de pression des autres. Au début, je préparais mes réponses quand je devais poser mes limites vis-à-vis d'une personne. Mais quand je disais "non", j'éprouvais un sentiment de culpabilité. Un nœud n'allait tout de même pas en remplacer un autre ! J'avais reçu une boîte à outils tout à fait personnalisée et il ne tenait qu'à moi de l'appliquer en respectant ma personnalité.

Avec le temps, j'ai appris à dire ce que je pensais et à ne plus m'effacer vis-à-vis des autres. Je souris en écrivant ce texte : quand je me pliais aux exigences des autres, je me disais que c'était le seul moyen de me faire aimer et de garder l'affection de ceux que j'aimais. En réalité, aujourd'hui, je suis obligée de constater que l'on m'apprécie plus encore quand je mets mes limites. Je me respecte et les autres me respectent aussi. Forcément. Je suis bien obligée d'admettre aujourd'hui que pour être respectée par les autres, le chemin le plus court mais aussi le plus sûr, est de se respecter soi-même !"

## 2. *Multipliez-vous !*

Ce n'est que dans le lien que nous nous révélons, nous nous construisons et que nous nous réalisons pleinement.

*Nos liens sont de si beaux lieux d'épanouissement, de bonheur et de croissance.*

*Le lien est au centre de notre vie.*

*Il est au centre de votre vie*

*Donnez-lui la place centrale.*

*Multipliez-les !*

*Mais donnez à chacun son rôle réel.*

*A un lien important, donnez toute l'importance nécessaire.*

*Dans la justesse.*

## Quand les nœuds s'en mêlent...

*Vous ne pourrez jamais faire l'économie des autres, de l'autre, ni de vous-même.*

*Le bonheur ne serait-il pas de pouvoir fermer le livre de votre vie en ayant bravé les obstacles qui vous conduisent aux êtres qui vous aimez ?*

*Les grimpeurs savent que pour escalader de hauts sommets, il faut s'encorder et se lier les uns aux autres. C'est à plusieurs qu'ils atteignent le sommet, grâce et par l'énergie de chacun.*

*La vie relationnelle est une ascension à accomplir à deux ou à plusieurs. Par définition !*

*Dans le lien, vous ne pourrez probablement jamais faire l'économie de créer des nœuds. C'est inhérent à toute relation, mais c'est aussi ce qui la construit.*

*Une relation n'est pas un chemin linéaire en terrain plat. C'est un chemin de progression illuminé par de nombreux détours et, bien souvent, jalonné de poteaux indicateurs qui vous donnent la direction à suivre. Celle du cœur.*

*Ne faites pas l'économie de délacer vos nœuds : un peu, beaucoup, tendrement, à la folie et passionnément !*

*Ne faites pas l'économie de les délacer à deux : un peu, beaucoup, tendrement, à la folie et passionnément !*

*En vous renouant.*

*À deux.*

*A vous-même.*

*Car c'est possible.*

*Le bonheur est là, caché dans le lien, pour vous surprendre.*

*Le bonheur de construire.*

*De vous construire.*

*De construire avec l'autre.*

***Pour vivre heureux, vivez noué !***

# Bibliographie.

## Chapitre I. Pourquoi mettre les nœuds (à) plat ?

- † Golleman, Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, éditions Robert Lafont, 1999.
- † de Watts, Alan, *Éloge de l'insécurité*, aux éditions Payot, 2003.
- † Cyrulnik, Boris, *Les vilains petits canards*, Editions Odile Jacobs, 2004.
- † Cyrulnik, Boris, *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*, Edition Fabert, 2003.
- † Ancelin Schützenberger, Ann et Bissone-Jeufroy, *Sortir du deuil - Comment affronter son chagrin et surmonter la perte*, Payot, 2005.

## Chapitre II. " Nœuds de pendu " : de bonnes techniques pour rendre nos relations irrespirables

- † Nunge, Olivier et Mortera, Stéphane, *Développer le meilleur de soi-même*, Ed. Jouvence, Saint-Etienne, 2003.
- † Carter, Steven, *La peur d'aimer*, Les éditions de l'homme, Canada, 2000.
- † Braiker, Harriet B, *Ces gens qui veulent plaire à tout prix*, Editions de l'Homme, Canada, 2004.
- † *Alchimie des émotions - Comment l'esprit peut guérir le cœur*, de Bennett-Goleman, Tara, Robert Laffont, Paris, 2004.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- † Despret, V, *Ces émotions qui nous fabriquent - ethnopsychologie des émotions*, Empêcheurs De Penser En Rond, 2001.
- † André, C, François Lelord, *L'estime de soi - S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 1999.
- † Olievenstein, Claude, *Le non-dit des émotions*, Odile Jacob, 1988.

### Chapitre III. : Ces relations qui nous tricotent

- † Xénakis, Françoise, *Zut ! On a oublié Madame Freud*, J'ai lu et lattes, SLND.
- † Vézine, Jean-François, *Les hasards nécessaires - La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment*, Les éditions de l'homme, 2003.
- † Canault, Nina, Ancelin Schützenberger, *Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres ? - L'inconscient transgénérationnel*, Anne Desclée De Brouwer, 1998.
- † Ancelin, Anne Schützenberger, *Aïe, mes aïeux ! - Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire et pratique du génosociogramme*, Desclée De Brouwer 1998.

### Chapitre IV . Comment mettre les nœuds à plat

- † Lynch, Dudley, Kordis, Paul L, *La stratégie du dauphin - Les idées gagnantes du 21e Siècle*, Les éditions de l'homme, 1994.
- † Jaoui, Hubert, *Guide de la réussite et de l'épanouissement personnel*, Guide. Poche.
- † Roques, Jacques, *Emdr, une révolution thérapeutique*, aux éditions Méridienne, 2004.
- † Dr Jeffers, Susan, *Tremblez mais Osez !*, Marabout, 2003.

- † Poletti, Rosette et Dobbs, Barbara, *Le lâcher prise - Dire oui à la vie*, Jouvence, 2003.
- † Bellisa, Béatrice, *Le focusing*, Jouvence, 2003.
- † Dr Jalengues, Etienne, *La thérapie du bonheur*, Marabout, 2003.

### Chapitre V. : Quand il est temps de trancher

- † Hotchkiss, Sandy, *Etmoietmoietmoi - comment se protéger des narcissiques*, Les éditions de l'homme, 2003.
- † Lopez, Gérard, *Le vampirisme au quotidien*, L'esprit du temps, 2004.
- † Forward, Susan, *Le chantage affectif*, InterEditions, 2002.
- † Hirygoyenn, Marie-France, *Le harcèlement moral*, Syros, 1998.
- † Nazare-Aga, Isabelle, *Les manipulateurs et l'amour*, Les éditions de l'homme, 2000.
- † Mellody, Pia, *Comment vaincre la dépendance*, J'ai lu, 2002.
- † Beattie, Melody, *Vaincre la codépendance*, JCLattès, 1991.

### Chapitre VI. Quand le temps est au démêlage

- † Gérald Cahen, *La séduction*, Éditions Autrement.
- † D'ansembourg, Thomas, *Cessez d'être gentil soyez vrai !*, Les éditions de l'homme, 2000.
- † Fisher, Roger et Ury, William, *Comment réussir une négociation*, Seuil, 1986.
- † Ghazal, Michel, *Mange ta soupe et...tais-toi !*, Seuil, 1992.
- † Reynaud, Bertrand, *Réglez vos conflits*, Marabout, 2004.

## Quand les nœuds s'en mêlent...

- † Salomé, Jacques, *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE*, Albin Michel, 1997.
- † Carter-Scott, Chérie, *Si l'amour est un jeu, en voici les règles*, J'ai lu, 2004.
- † Lamourère, Odile, *Célibataire aujourd'hui - De la solitude à la relation amoureuse*, Les éditions de l'homme, 2003.

Pour contacter Brigitte André  
[hello@brigitteandre.com](mailto:hello@brigitteandre.com)  
[www.brigitteandre.com](http://www.brigitteandre.com)