Communiquer sans Violence
PRÉVENIR L'USAGE DE VIOLENCE DANS NOS RELATIONS INTIMES, AMOUREUSES, CONJUGALES OU FAMILIALES
Via l'Anse

Comminiquer sans Violence

PRÉVENIR L'USAGE DE VIOLENCE DANS NOS RELATIONS INTIMES, AMOUREUSES, CONJUGALES OU FAMILIALES

— Via l'anse —

© Via l'anse 2021 Reproduction autorisée, avec mention de la source
Première édition en 1998

Rédaction
Mario Trépanier, Via l'anse

Remerciements
La publication de ce document dans son format actuel a été rendue possible grâce au soutien de la Table en violence conjugale et agressions à caractère sexuel de Vaudreuil-Soulanges

Conception graphique et illustrations
Léon Leclerc, designer d'identité
Illustration des flames en page 70 : conception par Freepik

Dépôt légal

Pour plus d'information ou pour commander des copies de cette publication, vous pouvez contacter l'organisme Via l'anse :
info@vialanse.com
450-370-3200

Table des matières

Introduction 5

Reconnaître le problème 7

Distinguer la violence et les conflits 8
Qu'est-ce que la violence? 16
Pourquoi changer ? 21
Remettre en question nos fausses croyances 25

Amorcer un changement 31

Par où commencer? 32
Gérer mes frustrations et mes insatisfactions 34
Le processus de la frustration 38
Mieux interpréter les situations 40
Reconnaître mes émotions 45
Savoir nommer mes besoins 49
Reconnaître mes vulnérabilités 54
Choisir une stratégie 58
Stratégies non-constructives 62
Mieux se parler… à soi-même 66

Communication sans violence 71

La communication fonctionnelle 72
Des conflits sans violence 75
Pratiquer le Temps d'arrêt 77
Être à l'écoute 80
Parler au JE 83
Prendre soin de moi et des autres 86

Conclusion 88

Introduction

Si l'on pratique « œil pour œil, dent pour dent », le monde entier sera bientôt aveugle et édenté.

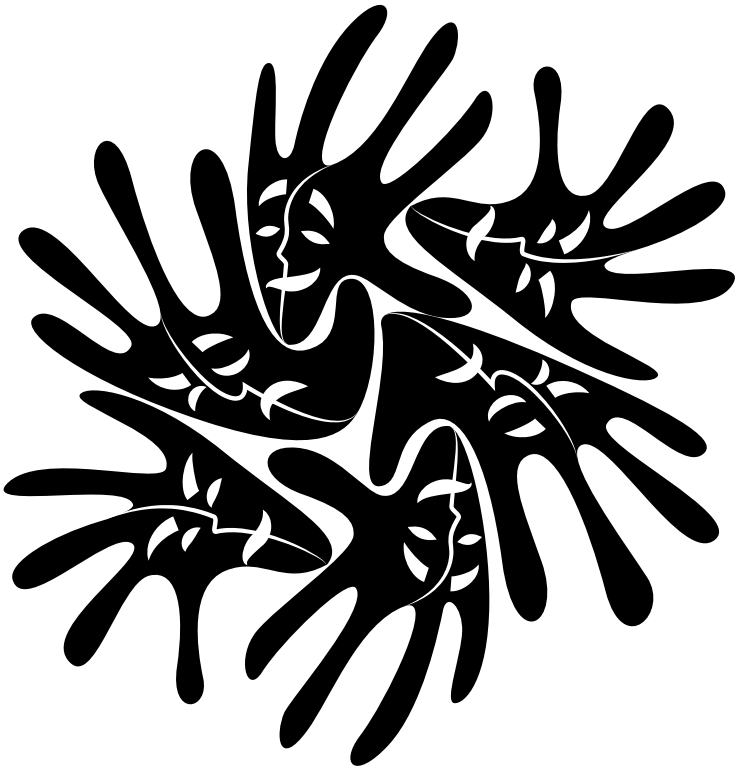
— Mahatma Gandhi —

Tous les êtres humains désirent être heureux, libres, fiers, émerveillés, confiants, etc. Aucun d'entre nous n'échappe pourtant à la souffrance, à la peine, à la peur, à la colère, aux maladies, aux deuils et à la mort. **La non-violence, c'est s'abstenir volontairement d'agresser les autres lorsque nous vivons des difficultés.**

L'objectif de ce coffre d'outils est d'aider les personnes qui ont des comportements violents à choisir, justement, de s'abstenir d'user de violence. Le document a été élaboré à partir des récits de l'expérience de plusieurs milliers de personnes ayant travaillé à mettre fin à leurs comportements violents dans leurs relations intimes, amoureuses, conjugales ou familiales, telles qu'entendus à l'organisme Via l'anse.

Nous avons retenu ici les informations qui nous sont apparues être les plus utiles à la prise de conscience du problème; à la décision de changer et à la pratique de la communication non-violente.

Reconnaître le Problème



— Via l'anse —

Distinguer la violence et les conflits

Les besoins et désirs d'attachement chez les partenaires sont essentiellement sains et adaptatifs. C'est dans la façon dont ces besoins et désirs sont exprimés, dans un contexte d'insécurité perçue, que les problèmes surviennent.

— *Marie-France Lafontaine* —

Nous comblons à travers nos liens avec les autres de nombreux besoins. Dans la mesure où n'avons pas les mêmes priorités, ni n'accordons la même valeur à certains besoins; dans la mesure également où nous ne sommes pas toujours disponibles ou disposé-es à répondre mutuellement à nos besoins respectifs, les insatisfactions dans les relations interpersonnelles sont inévitables.

Dans les relations de couple, les possibilités de discorde sont nombreuses : marques d'affection, relations avec les ami-es, les parents et les ex-partenaires, relations sexuelles, partage des tâches, dépenses, sorties, etc.

OUTIL

Quels sont les principaux sujets de discorde dans votre relation ?

LES SUJETS	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
Les relations avec les ami-es et les parents	○	○	○
Le partage des responsabilités et des tâches	○	○	○
La contribution financière de chacun-e	○	○	○
La sexualité	○	○	○
La consommation de drogue ou d'alcool	○	○	○
L'utilisation des médias sociaux	○	○	○
Le temps consacré ensemble	○	○	○
La façon de se comporter en public	○	○	○
L'apparence physique et l'habillement	○	○	○
La franchise et l'honnêteté	○	○	○
La possessivité, la jalousie et l'infidélité	○	○	○
Les opinions politiques	○	○	○
Les rumeurs et les propos rapportés par des ami-es	○	○	○
Les démonstrations d'affection	○	○	○
Le type de relation (exclusive ou non, sérieuse ou non, etc)	○	○	○

Conflit chronique ou conflit ponctuel?

Les situations de conflit peuvent permettre d'apprendre à mieux se connaître et enrichir ainsi la relation. Idéalement, suite à un événement, l'un-e des partenaires revient, par exemple, sur une situation qui a suscité de l'inquiétude, de la peine ou de la gêne; exprime ses besoins et se sent accueilli-e par l'autre, lui permettant de retrouver un état d'équilibre (conflit ponctuel). Les situations de conflit peuvent par contre aussi engendrer un cycle négatif de réactions et de comportements qui ne permettent pas d'entente mutuelle, laissant le sujet du conflit ouvert. Au fil du temps, les mêmes sujets reviennent ainsi régulièrement et les conflits ponctuels deviennent des conflits chroniques.

DIRIEZ-VOUS QUE…	NON	OUI
Les situations de conflit peuvent parfois dégénérer en attaques personnelles.	○	○
Les même sujets de conflit ont tendance à revenir au fil du temps, sans qu'il soit possible de trouver un terrain d'entente satisfaisant pour les deux.	○	○
Il n'y a jamais de conflit dans ma relation.	○	○
Les conflits se règlent assez facilement, dans l'écoute et le respect mutuel.	○	○

Le rôle des émotions et les styles de communication

Dans tous les cas, les situations de conflit sont stressantes. Le coeur bat plus vite, la gorge se serre; on peut ressentir un malaise à l'estomac et dans la poitrine, être tendu-e, etc. Typiquement, la personne qui adopte un style « poursuite », soit celle qui veut être entendue dans l'expression de son insatisfaction, de sa déception ou de sa frustration, se sentira fâchée, confuse, exclue, abandonnée, maltraitée, invalidée, blessée ou ignorée. La personne ayant plutôt un style « évitant », soit celle qui craint les conflits et les émotions qui s'y rattachent, se sentira pour sa part menacée, craintive, confuse, coupable, intimidée, étouffée, vulnérable, envahie ou contrôlée.

Dynamiques de communication

On a observé différentes dynamiques (ou patrons) de communication au sein des couples lors de différends.

Dynamique retrait/retrait

Chez certains couples, aucun des partenaires n'exprime franchement ses émotions et ses besoins. Certains sujets sont évités, en particulier, lorsqu'ils sont associés à une charge émotive importante. On panique à l'idée de devoir en parler. Par crainte d'être mal accueilli-e, jugé-e ou rejeté-e, on se referme. On peut aussi avoir peur de blesser ou de décevoir.

On se prive ainsi de support, de soutien; on ne fait pas équipe. Avec le temps, on peut s'éloigner de plus en plus.

Dynamique demande/retrait

Chez d'autres couples, un-e des partenaires a tendance à exprimer ses insatisfactions et l'autre à ressentir un grand inconfort dans l'échange, avec une tendance à demeurer passif-ve.

Avec le temps, la personne en demande, n'ayant pas de réponse, peut avoir tendance à se répéter, à insister et à se montrer impatiente alors que la personne en retrait se

1. DEMANDE

Il y a un problème, il faut changer la situation !

- Vit des émotions négatives
- Amène un sujet difficile au partenaire

2. RETRAIT

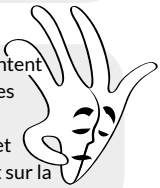
Je ne sais pas quoi faire pour améliorer la situation et j'ai peur d'empirer les choses.

- Vit des émotions négatives
- Tente d'éviter le sujet

3. DEMANDE

- Besoin non comblé
- Émotions négatives augmentent
- Nouvelle tentative d'amener le sujet

4. RETRAIT



- Émotions négatives augmentent
- Peut percevoir les demandes comme étant exagérées
- Peut vouloir aborder le sujet mais inquiétude de l'impact sur la relation ou sentiment d'être inadéquat

5. DEMANDE

- Besoin encore non comblé
- Émotions négatives augmentent encore
- Nouvelle tentative d'amener le sujet - en parlant plus fort, en utilisant des mots négatifs pour faire réagir l'autre

POSSIBILITÉ DE VIOLANCE CONJUGALE PERPÉTRÉE

QUE SE PASSE-T-IL APRÈS ?

- Partenaire qui se retire peut exploser (impression d'être placé dans un coin)
- Partenaire qui se retire encore plus

Source : Dugal, 2021

sent, de son côté, de plus en plus envahie et impuissante. La relation est généralement insatisfaisante pour les deux.

Les comportements de contrôle et de violence sont fréquents chez les couples aux prises avec ce patron de communication.

- La violence peut y être exercée dans le but d'imposer un point de vue ou une façon de faire à l'autre.
- La violence peut y être exercée dans le but de forcer l'autre partenaire à mettre fin à ses demandes ou à ses exigences.

Blâme mutuel

Enfin, chez d'autres couples, les demandes de l'un-e et de l'autre ont tendance à susciter systématiquement des comportements d'opposition et de défense. Chacun-e est certain-e d'avoir raison et que tout est la faute de l'autre. Le moindre sujet peut entraîner une escalade.

Le couple n'est pas un espace sécurisant. Les besoins d'affection, de soutien et de chaleur ne sont pas comblés de façon satisfaisante. Ici encore, la violence est fréquente : on cherche à imposer par la force la satisfaction de nos désirs, de nos attentes et de nos besoins.

Soutien mutuel

D'autres couples arrivent à résoudre leurs différends sans

trop de difficultés. Les deux partenaires peuvent exprimer leur désaccord, ponctuellement (sur un sujet précis) et faire valoir leur point de vue. L'échange permet d'en arriver à un règlement satisfaisant pour les deux partenaires. Les conflits n'engendrent pas de cycle de réactions et de contre-réactions qui aggravent les difficultés initiales. Les conflits ne se transforment pas en lutte, ni en abus de pouvoir. Ils se vivent sans violence. Chacun-e est heureux-se de contribuer à la satisfaction des besoins de l'autre; chacun-e bénéficie du soutien apporté par l'autre et en reconnaît la valeur.

DIRIEZ-VOUS QUE…	NON	OUI
Lorsque quelque chose me déplaît, j'exprime franchement et directement mon mécontentement à ma-mon partenaire.	○	○
J'arrive difficilement à demeurer calme. J'ai tendance à exprimer mes insatisfactions à ma-mon partenaire sous forme de reproches et de blâmes.	○	○
Je me sens rarement compris-e par ma-mon partenaire lorsque j'exprime mes insatisfactions et mes frustrations.	○	○
J'ai tendance à chercher à imposer mes façons de voir et de faire à ma-mon partenaire.	○	○
Les situations de conflit ont tendance à engendrer une escalade de reproches mutuels et de contre-attaques.	○	○
On tente tous-tes les deux d'avoir raison et de gagner, sans vraiment s'écouter et se sentir compri-se.	○	○
Je n'exprime pas facilement mes besoins et mes émotions à ma-mon partenaire. Je préfère éviter les sujets qui pourraient entraîner des conflits.	○	○
Lorsque ma ou mon partenaire exprime des insatisfactions, je suis rapidement sur la défensive; je tente de changer de sujet, de faire de l'humour ou de minimiser.	○	○
Nous n'avons jamais de conflit.	○	○
Nous sommes tous-tes les deux capables de nommer les irritants et de régler nos différends.	○	○

Qu'est-ce que la violence?

(Il est important de) reconnaître le besoin de protection des êtres humains sans en faire des victimes, sans considérer la faiblesse comme une défaillance.

Françoise Vergès

La violence, c'est agir contre une personne, en usant de la force, de manière à l'obliger à quelque chose. La violence est le contraire de l'action bienveillante.

La violence dans les relations intimes, amoureuses, conjugales ou familiales peut se présenter sous plusieurs formes : verbale, écrite ou physique, et blesser sur plusieurs plans : psychologique, sociale, économique, sexuelle et physique.

La violence porte atteinte aux droits des personnes. Chaque personne a droit à la vie, à la sécurité, au respect de son intégrité, à la dignité et à l'honneur.

Reconnaître le problème

Il se peut que, pour protéger l'image de soi - ou pour tenter d'éviter les conséquences de nos comportements violents, il soit difficile de reconnaître notre propre usage de violence. Il n'est jamais facile de reconnaître nos torts ou nos mauvaises habitudes. Nous pouvons ainsi être tenté-es de nier le problème ou de le minimiser, notamment en considérant notre usage de violence comme quelque chose de légitime ou de nécessaire. Or, tant qu'on ne reconnaît pas un problème, il va continuer à faire partie de notre vie. Nous suggérons donc, au départ de la démarche, de faire un tour d'horizon des comportements de violence et de contrôle, de manière à faire le point.

AUTOÉVALUATION DES COMPORTEMENTS DE VIOLENCE ET DE CONTRÔLE

IL M'EST ARRIVÉ AVEC MA-MON PARTENAIRE DE…	JAMAIS	UNE FOIS	QUEL-QUES FOIS	SOU-VENT
Employer un ton de voix méprisant, arrogant ou agressif	○	○	○	○
« Péter les plombs » quand quelque chose me contrarie	○	○	○	○
« Piquer une crise » chaque fois qu'on m'adresse des reproches	○	○	○	○
Exprimer ma colère ou ma frustration par des cris	○	○	○	○
Faire des critiques en rabaissant l'autre personne	○	○	○	○
Faire des gestes menaçants à l'endroit de l'autre	○	○	○	○

IL M'EST ARRIVÉ AVEC MA-MON PARTENAIRE DE…	JAMAIS	UNE FOIS	QUEL-QUES FOIS	SOU-VENT
Donner des ordres, exiger	○	○	○	○
Tenir des propos racistes, sexistes, homophobes	○	○	○	○
Bouder la personne	○	○	○	○
Prendre des décisions qui impliquent l'autre, sans son consentement	○	○	○	○
Tenter d'imposer mon point de vue par la force	○	○	○	○
Ridiculiser ou rabaisser l'autre en public	○	○	○	○
Claquer des portes, frapper des objets ou des murs	○	○	○	○
Tenter d'empêcher l'autre personne de faire des activités qui sont importantes pour elle (loisirs, travail, sorties) ou de fréquenter qui elle veut	○	○	○	○
Tenter de contrôler l'apparence de l'autre, son allure, ses vêtements	○	○	○	○
Fouiller ses textos, ses applis, ses courriels, ses objets personnels	○	○	○	○
Surveiller, suivre ou espionner l'autre	○	○	○	○
Empêcher l'autre personne de disposer librement de ses biens ou de dépenser comme elle l'entend	○	○	○	○
S'approprier les objets de l'autre	○	○	○	○
Bousculer physiquement	○	○	○	○

IL M'EST ARRIVÉ AVEC MA-MON PARTENAIRE DE…	JAMAIS	UNE FOIS	QUEL-QUES FOIS	SOU-VENT
Insister pour obtenir des comportements sexuels non désirés (y compris de regarder des films pornos)	○	○	○	○
Imposer des gestes de nature sexuelle	○	○	○	○
Menacer de diffuser des photos/vidéos intimes de l'autre	○	○	○	○
Diffuser des photos/vidéos intimes de l'autre	○	○	○	○
Atteindre à la réputation, propager des rumeurs ou accuser faussement	○	○	○	○
Lancer des objets vers l'autre	○	○	○	○
Menacer avec un objet ou une arme (y compris conduire de manière dangereuse)	○	○	○	○
Pousser, retenir ou secouer l'autre	○	○	○	○
Donner une tape	○	○	○	○
Donner un coup	○	○	○	○
Prendre à la gorge	○	○	○	○
Frapper avec un objet ou une arme	○	○	○	○
Empêcher l'autre de quitter les lieux	○	○	○	○
Menacer de mort	○	○	○	○
Menacer de suicide (par ex., en cas de rupture)	○	○	○	○

IL M'EST ARRIVÉ AVEC MA-MON PARTENAIRE DE…	JAMAIS	UNE FOIS	QUEL-QUES FOIS	SOU-VENT
Ne pas respecter la volonté de l'autre de prendre ses distances ou de rompre; envoyer des messages à répétition ou se présenter en sachant que l'autre ne veut pas nous voir	○	○	○	○
Menacer de m'automutiler (ou m'automutiler et le montrer dans le but de faire culpabiliser l'autre)	○	○	○	○
Avoir des rapports sexuels avec d'autres personnes par vengeance	○	○	○	○

:

Pourquoi changer?

Aimer c'est s'ouvrir à la réalité de l'autre, tel qu'il est, sans chercher à le rendre conforme à nos attentes, c'est l'encourager dans sa voie, même si elle n'est pas la nôtre, tout en respectant et exprimant nos besoins propres, bien entendu.

Isabelle Filliozat

La violence engendre toujours des répercussions négatives, même lorsque nous ne les voyons pas immédiatement. Les blessures qu'elle inflige créent chez les personnes qui la subissent un état de mal-être, parfois même des traumatismes qui, à leur tour, nous affecteront, d'une manière ou d'une autre. Si la violence peut procurer des gains à court terme, le prix à payer est toujours une atteinte aux liens de confiance et de respect avec notre entourage.

L'usage de violence ne nous permet pas de se retrouver en paix, d'être fier-ère de soi, confiant-e, de savoir qu'on mérite le respect des autres et qu'on peut susciter leur bienveillance et leur affection. La violence engendre plutôt un cycle de frustrations et de craintes.

Le non-respect des droits fondamentaux d'autrui est contraire aux lois et peut engendrer des conséquences légales lourdes. Les agressions physiques et sexuelles,

les menaces à la sécurité et à la vie, la séquestration, le harcèlement et la diffamation sont notamment des actes criminels.

Encore une fois, il arrive souvent qu'on ne voit pas bien les conséquences de nos actes. Soit, on ne les considère qu'à court terme (résultats apparents immédiats), soit on ne voit les conséquences que pour soi en ne tenant pas compte des conséquences chez les autres (à court et à plus long terme). Nous proposons donc un tour d'horizon des conséquences découlant de la violence, de manière à bien saisir l'ensemble de la situation.

AUTO-ÉVALUATION DES IMPACTS NÉGATIFS DE LA VIOLENCE DANS MA VIE

CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUR MOI-MÊME	
En repensant à certains de mes comportements violents, je ressens de la honte	○
Je n'arrive pas à réparer les torts causés par mes comportements violents	○
Je me rends compte que la violence ne règle pas mes problèmes de manière durable	○
Je crains des répercussions légales à cause de mes comportements	○
J'en viens à être obsédé-e par les comportements de l'autre (jalousie, surveillance, etc.)	○
Je me maintiens régulièrement dans la colère et dans des pensées hostiles face aux autres	○
Je manque d'affection, de douceur, d'harmonie, de chaleur, de reconnaissance…	○
Je n'arrive pas à accepter la critique et, par conséquent, l'autre personne ne sent pas comprise, ni respectée	○

CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUR MOI-MÊME

Je crains régulièrement d'être quitté-e, rejeté-e ou abandonné-e	○
J'ai parfois peur de moi-même	○

CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUR MON ENTOURAGE

Suite à la violence subie, ma ou mon partenaire…	
réagit par de l'hostilité ou du ressentiment	○
est anxieuse, inquiète, triste, dépressive	○
marche sur des œufs avec moi; n'a plus pleinement confiance	○
a porté plainte pour faire valoir ses droits	○
s'éloigne de plus en plus de moi	○
a subi des traumatismes	○
a pris ses distances ou songe à mettre fin à la relation	○
s'oublie et renonce à des activités par crainte de mes réactions (ami-es, contacts, loisirs, fréquentations, famille, travail ou autre)	○
Ne s'exprime pas pleinement en ma présence, par crainte de mes réactions	○

CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUR LES ENFANTS

Si la personne a des enfants…

imitent mes comportements violents	○
vivent de l'anxiété, de l'insécurité	○
me craignent	○
ressentent de la honte ou s'isolent	○
ont subi des traumatismes	○
ont des problèmes de santé physique (retards de croissance, allergies, maux de tête, maux de ventre, etc.) pouvant être causés par la violence	○
ont des problèmes psychologiques (troubles du sommeil ou de l'alimentation, tentatives de suicide, faible estime de soi, difficultés d'apprentissage, difficultés de concentration, difficultés scolaires, etc.) pouvant être causés par la violence	○
ont des problèmes comportementaux (abus de drogue, délinquance, abus d'alcool, fugues, prostitution, placement. troubles de comportements, etc.) pouvant être causés par la violence	○

Remettre en question nos fausses croyances

La faculté que nous avons de nous manipuler nous-mêmes pour que ne vacille point le socle de nos croyances est un phénomène fascinant.

— Muriel Barbery —

Au début d'une relation, nous désirons être en harmonie avec l'autre. Avec le temps, des frustrations ou des insatisfactions apparaissent dans toutes les relations. Il peut arriver que le désir d'harmonie fasse alors place à un désir de contrôle; qu'au lieu de trouver des façons de combler mutuellement et librement nos besoins, nous mettions en place des moyens pour tenter d'imposer nos façons de voir et nos désirs. Avec le temps, le désir d'harmonie devient de plus en plus difficile à satisfaire, la violence ayant occasionné des blessures qui ont elles-mêmes engendré de la méfiance et de l'éloignement. Le désir de contrôle nous éloigne de plus en plus de la satisfaction réelle de nos besoins d'harmonie, de paix et de confiance. La violence devient cyclique.

Les excuses qu'on se donne à soi (et qu'on donne aux autres), suite à nos comportements violents, entretiennent la croyance que la violence peut être justifiée. Tant qu'on

estime que nos comportements sont justifiés, on ne change pas. Or, nos croyances à l'effet que la violence est justifiée s'appuient presque toujours sur une mauvaise interprétation de la réalité.

Les prochaines questions visent à susciter une remise en question des principales croyances entretenues en lien avec l'usage de violence.

Auto-évaluation des croyances associées à l'usage de violence

À LA SUITE D'UN GESTE DE VIOLENCE, IL M'EST ARRIVÉ DE CROIRE QUE…	NON	OUI
Ce n'était pas grave	○	○
Je devais réagir en réponse aux attaques de l'autre; je devais contre-attaquer	○	○
C'était la meilleure façon, ou la seule, d'obtenir une réponse à mes besoins	○	○
C'était la faute de l'autre (« m'a provoqué(e) », « m'a cherché(e) »)	○	○
La violence est normale dans certaines circonstances	○	○
C'était nécessaire pour éviter de perdre la face	○	○
J'étais trop en colère, ça a débordé	○	○
C'est parce que j'avais consommé	○	○
C'est à cause d'un problème de santé (physique ou mentale)	○	○
C'est une façon normale de faire régner l'ordre et la discipline	○	○

À LA SUITE D'UN GESTE DE VIOLENCE, IL M'EST ARRIVÉ DE CROIRE QUE…	NON	OUI
Je devais faire ressentir à l'autre ce qu'elle - ou il - me faisait vivre	○	○
C'était un trop plein, une accumulation	○	○
C'était une réaction impulsive, hors de mon contrôle	○	○

OUTIL DE RÉFLEXION

Nos croyances ne sont parfois pas fondées sur une estimation juste de la réalité. Les excuses qu'on se donne, que ce soit pour tenter de limiter les conséquences négatives découlant de nos comportements ou pour protéger notre image de soi (« je suis une bonne personne ») peuvent grandement nuire à notre capacité à bien nous adapter aux situations. En réalité, reconnaître nos torts facilite notre capacité à nous voir comme une bonne personne et à être vu-e comme tel-le par les autres.

Voici un certain nombre de questionnements utiles à une remise en question de nos croyances irréalistes :

> *Suis-je en mesure d'estimer correctement les impacts de mes comportements chez les autres ? Est-ce que je tiens compte des impacts à plus long terme ? Quels sont-ils ?*

CROYANCE ERRONNÉES	RÉALITÉ
Du moment que j'ai ce que je veux dans mon couple au final, je suis satisfait-e.	Les résultats de ma violence ne combleront jamais mes besoins d'amour, de sécurité, et d'affection. La peur n'est pas de l'amour.
Admettre mes erreurs me rend faible.	Être contrôlé-e par ma honte est une faiblesse. Admettre mes erreurs montre que je suis responsable, honnête, et me permets de m'améliorer.
Je ne peux pas me contrôler quand je suis en colère. / J'ai le droit d'être en colère donc j'ai le droit d'agir ainsi.	La colère est une émotion, la violence est une action. Si je ne peux pas contrôler mes actions à cause de mes émotions, il y a un gros problème.
Je suis pas responsable de ce que je fais quand je suis en colère.	Tout le monde est toujours responsable de ses actions (sauf problèmes neurologiques ou psychologiques graves)
Je suis en colère c'est tout, y a rien à chercher.	La colère est une émotion secondaire, qui cache presque toujours autre chose : tristesse, honte, peur, culpabilité. Elle cache également un besoin, qu'il me faut identifier pour aller mieux.
J'étais saoul-e/gelé-e, c'est pas ma faute.	Tout le monde est toujours responsable, même après avoir consommé. Des millions de personnes consomment chaque jour sans devenir violentes.
Si je suis violent, il/elle va bien finir par comprendre.	La violence n'est pas un moyen de communication. Au mieux, la violence communique une intensité, mais sans aucun indice du sentiment qui est si intense (tristesse, peur, jalousie, honte) ni description du besoin que je cherche à combler.

CROYANCE ERRONNÉES	RÉALITÉ
Mon/ma mère/mes parents faisai-en-t ça et personne n'est mort.	Est-ce le couple que tu veux? La vie que tu veux pour tes enfants?

Synthèse

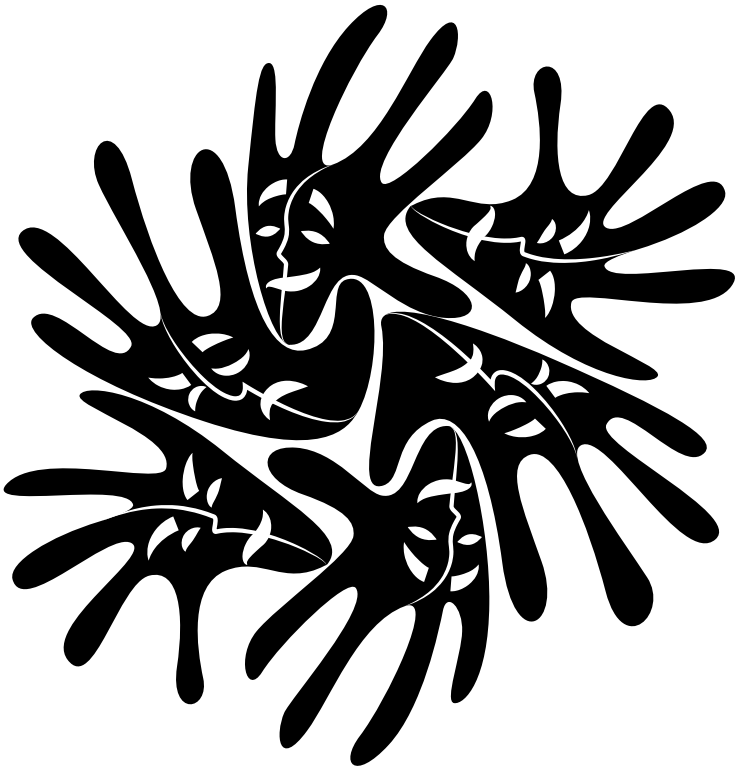
Nos croyances sont des habitudes mentales. Il se peut qu'on mette du temps à chasser ces habitudes. Les pensées qui justifiaient à nos yeux notre usage de violence reviendront régulièrement dans les semaines et même, dans les mois à venir. Il est nécessaire, à chaque fois qu'elles surgissent, de prendre du recul et de continuer à se remettre en question. Le fait d'en parler à une personne de confiance peut aider grandement à entretenir l'esprit critique nécessaire au changement.

Auto-évaluation de la motivation au changement

En mettant fin à mes comportements violents, quelles seraient les conséquences positives?

CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUR LES ENFANTS	
Je recevrais davantage d'affection et d'amour	○
Mes proches se sentiraient plus en sécurité	○
Mes proches n'auraient plus peur de moi	○
Les liens avec mon entourage seraient meilleurs	○
Je serais un meilleur exemple pour mes enfants	○
Je serais fier-ère de moi	○
Je me sentirais en paix avec moi-même	○
Je me sentirais moins souvent coupable	○
Mon/ma partenaire se sentirait mieux	○
Notre relation de couple serait plus harmonieuse	○
Je n'aurais pas d'ennui avec le système judiciaire	○

Reconnaître le Problème



— Via l'anse —

Par où commencer?

Si tu réussis à paraître devant les autres ce que tu souhaiterais être, c'est tout ce que peuvent exiger de toi les juges de ce monde.

— Annah Arendt —

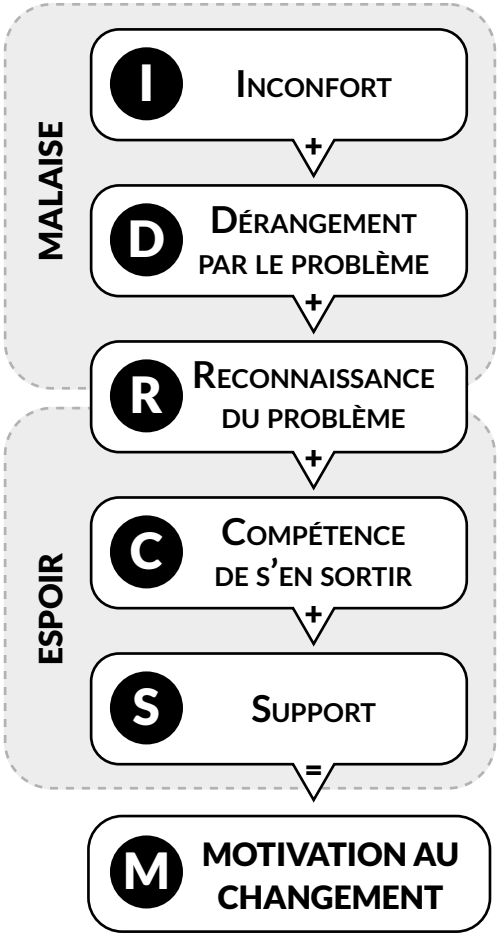
Changer un comportement qui est devenu une habitude n'est jamais facile. Nous avons tendance à répéter inlassablement les mêmes gestes face à des situations qui se ressemblent ou au contact d'émotions similaires.

Au début d'un processus de changement, on reconnaît un inconfort découlant de nos comportements. Ensuite, on reconnaît peu à peu (parfois subitement, suite à un incident marquant) nos comportements comme étant un problème en soi. Plus le problème nous dérange, plus on choisira de se mobiliser pour y mettre fin. Arrive alors la décision de changer et de se dire à soi-même : *Je m'interdis dorénavant d'user de violence.*

Cette décision est suivie par l'exploration de nouveaux comportements et permet l'acquisition progressive de nouvelles compétences. On sait que ce processus peut se faire seul mais qu'il est beaucoup plus facile quand on reçoit une aide extérieure. Le fait d'en parler à une personne de confiance et d'être soutenu-e dans cette démarche peut être extrêmement utile pour nous aider à y arriver.

Processus de changement

Au début, tout changement demande des efforts, sans pour autant donner rapidement des résultats satisfaisants. Il est nécessaire de persévérer. Plus on pratique, plus ça devient facile. Avec le temps, les résultats seront de plus en plus satisfaisants et les efforts à fournir de moins en moins grands.



Source : Le Pont du Suroît

Gérer mes frustrations et mes insatisfactions

Ce qui trouble les êtres humains, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses.

— Épictète —

Quand nous choisissons de mettre fin à la violence, la première étape est d'apprendre à interrompre le cycle de nos habitudes de réaction à la frustration.

La colère est une des émotions que nous ressentons lorsque nous sommes insatisfait-es. Elle est toujours dirigée contre ce qui nous apparaît être, à tort ou à raison, la cause de notre insatisfaction. En elle-même, la colère n'entraîne pas la violence. Cependant, si nous ne choisissons pas de gérer cette colère efficacement, en demeurant respectueux-se des autres, la violence risque d'apparaître à nouveau.

Réfléchir avant d'agir

Il peut arriver que nos émotions soient si intenses qu'on ressente un sentiment d'urgence. Réagir de façon impulsive nous empêche de prendre le temps qu'il faut pour réfléchir convenablement à la situation et de faire des choix constructifs. Or, plus l'émotion est intense, plus il est difficile de réfléchir, d'où l'importance de se donner un peu de temps pour retrouver toute notre capacité de jugement.

La première action à mettre en place pour briser l'habitude du recours à la violence et de reconnaître nos indices d'agressivité et de s'empêcher d'agir, en prenant un temps d'arrêt.

Avec le temps, je pourrai acquérir de nouveaux moyens d'exprimer mes besoins ou de lâcher prise par rapport à des attentes irréalistes mais, pour l'instant, je dois simplement me retirer et tolérer à l'intérieur de moi le mal-être ressenti. Les indices d'agressivité peuvent différer d'une personne à l'autre. Il peut s'agir d'émotions ressenties (mal-être, détresse), de sensations physiques (sueurs, palpitations), de pensées (hostiles, de colère ou de rage) ou de comportements (agitation, besoin de bouger).

Gérer sa colère

J'ASSUME MES RESPONSABILITÉS

1. **Je m'exprime en « JE »**
2. JE SUIS OK ET TU ES OK
3. Possibilité de bonne résolution du conflit
4. Objectivité
5. Ouverture à l'autre

Ce que je fais

Quand je suis OK et l'autre OK, j'utilise des stratégies de communication.
> Souplesse
> Compromis
> Négociation
> Je valorise

PRENDRE DU RECUL

6. **LA TENSION MONTE**
7. Difficulté à être objectif
8. Tendance à agir avec impulsivité
9. Je projette sur l'autre, je critique, je blâme et j'accuse
10. Possibilité de comportements dangereux

Ce qu'il faut faire !

J'utilise des stratégies pour me calmer. Je nomme mes émotions et mes besoins. J'écoute !

ATTENTION! DANGER!

11. **RISQUE ÉLEVÉ DE BLESSURES**
12. Distorsion de la réalité
13. Colère amplifiée et excessive
14. L'Absence de raisonnement
15. Contrôle et domination

Ce qu'il faut faire !

Je dis NON à la violence. J'évite de prendre des décisions. Je me retire et reporte le dialogue. J'utilise des techniques pour retrouver mon calme. Au besoin, je fais appel à un centre de crise.

Gérer sa colère

Que se passe-t-il dans mon corps ?

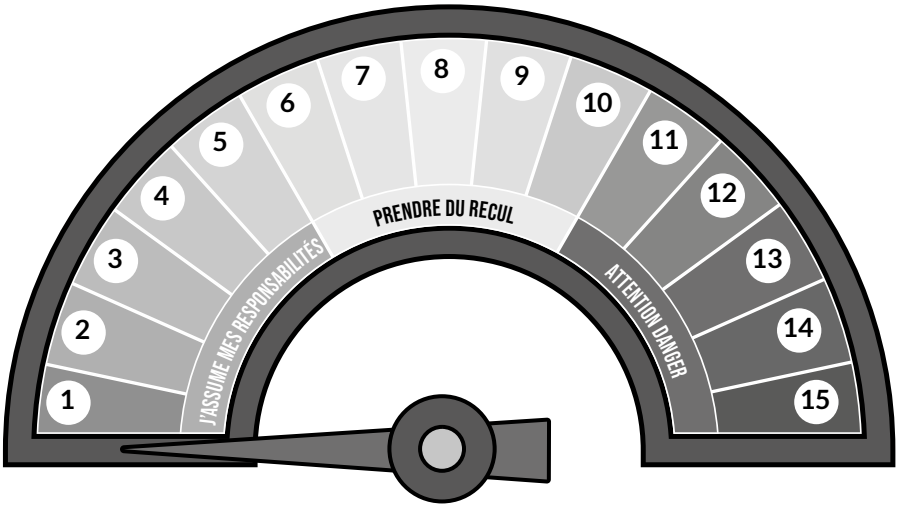
J'identifie les signes de tension :

- > Je commence à bouillir.
- > Le ton de voix
- > L'accélération des battements de cœur
- > Tremblements

OUTIL SUGGÉRÉ

J'imagine un thermomètre, sur une échelle de 0 à 10. Disons que le degré 10 représente la plus grande frustration de ma vie et que 0 représente l'état de bien-être le plus puissant que j'ai ressenti dans ma vie.

- > À quel degré se situe, pour moi, la zone dangereuse ?
- > À quel degré dois-je me retirer pour prendre le temps de me calmer ?



Le processus de la frustration

La violence trouve sa source dans l'attitude intérieure que nous adoptons lorsqu'un (...) différend se manifeste; si notre objectif est de l'emporter sur l'autre et non de rechercher avec l'autre une position commune, la violence s'introduit.

— Albert Jacquart —

Pour mieux éviter la violence, il est utile de voir quelles étapes risquent de nous y conduire. La violence n'est pas un automatisme, un comportement qui se mettrait en action sans que nous ne puissions rien y changer. Nous allons tenter de voir ici de quelle manière le processus de frustration se manifeste.

Le processus de la frustration

OBSERVATION DE LA SITUATION

Nous sommes constamment attentifs-ves à ce qui se passe autour de nous. Nos sens perçoivent une grande quantité d'informations que nous décodons rapidement. Nous interprétons les événements, en fonction de notre histoire, de nos apprentissages, de nos perceptions et de nos croyances. Notre mémoire nous sert de guide pour interpréter ce qui se passe autour de nous et classer les informations selon qu'elles nous semblent participer, ou non, à satisfaire nos besoins.

PIÈGES

- *Sauter trop vite aux conclusions*
- *Entretenir des attentes irréalistes*
- *Prendre nos désirs pour des ordres*
- *Croire l'autre responsable de mes besoins et de mes émotions*
- *Croire que mon bien-être dépend uniquement de l'autre*

APPRENTISSAGES

- *Reconnaître mes déclencheurs et mes vulnérabilités (par exemple, à l'abandon, à la trahison, à l'humiliation...)*
- *Remettre en question mes fausses croyances Distinguer les attentes, les désirs et les ordres*
- *Bien saisir les émotions des autres et leur façon de comprendre ce qui arrive*

ÉMOTIONS

Lorsque nous percevons des informations que nous jugeons, à tort ou à raison, menaçantes pour notre bien-être, notre corps réagit immédiatement. Nous ressentons alors des émotions désagréables : peur, peine, honte ou colère, d'une intensité variable. Ces émotions agissent, en quelque sorte, comme une sonnette d'alarme de façon à ce que nous agissions pour retrouver un état de bien-être.

- *Difficulté à tolérer la contradiction ou la frustration*
- *N'être attentif-ve qu'à la colère, sans voir les émotions sous- jacentes (inquiétude, honte, peine...)*
- *Entretenir la colère par des ruminations et le ressentiment*
- *Ne pas savoir identifier nos besoins réels (par exemple, de sécurité, d'engagement, de considération)*

- *Reconnaître les émotions dont on a tendance à se couper (par ex. la peine, la honte ou la peur)*
- *Se reconnecter à l'ensemble de nos émotions Mettre des mots sur nos besoins*
- *Être capable de sortir des situations de rumination et de ressentiment*

CHOIX D'UNE STRATÉGIE D'ACTION

Nous choisissons alors, parmi les moyens d'action que nous connaissons, celui que nous croyons être la le plus approprié de façon à rétablir notre bien-être. Certains peuvent nous aider à répondre à nos besoins (constructifs), d'autres ne nous permettent pas nécessairement d'y arriver. Selon l'intensité des émotions, le choix peut-être plus irréfléchi et automatique que mesuré et rationnel.

- *Agir impulsivement, sous le coup de l'émotion, sans réfléchir aux conséquences*
- *Réprimer toute forme d'action, par crainte des conflits*
- *Choisir une stratégie mal appropriée au contexte (par exemple : plaire à tout prix, fuir, compenser, s'imposer)*

- *Reconnaître ma propension à réagir de la même manière, même quand le moyen est peu ou pas efficace, ou qu'il est inapproprié*
- *Me donner les moyens de contrôler mon impulsivité*
- *Développer de nouvelles habiletés de communication*
- *Savoir reconnaître ce sur quoi je peux avoir du pouvoir*
- *Faire des deuils et lâcher prise lorsque la situation est hors de mon contrôle*

ACTION

Nous mettons en application la stratégie qui nous semble être la plus appropriée.

RÉÉVALUATION

Nous évaluons ensuite l'impact de notre action sur la satisfaction de nos besoins. Nous avons cependant parfois tendance à ne tenir compte que des résultats immédiats de notre action. Il arrive également qu'on ne tienne pas compte des effets sur les autres ou que l'on ne sache pas les reconnaître.

- *Ne pas prendre le temps de mesurer les conséquences à long terme*
- *Ne voir les conséquences que pour soi, sans considérer les autres*

- *Apprendre à me connaître et à mieux respecter mes valeurs*
- *S'ouvrir à l'autre, être à l'écoute*

Mieux interpréter les situations

L'éclat du soleil n'est jamais obscurci par les nuages qui le dissimulent à nos yeux.

— *Matthieu Ricard* —

Des attentes déçues

Nous nourrissons à l'égard des autres bon nombre d'attentes plus ou moins conscientes. Nous nous attendons à ce que les autres agissent de telle ou telle manière, conformément à la fonction ou au rôle que nous leur attribuons et en présumant que c'est, en quelque sorte, leur *devoir* d'agir ainsi.

Les conflits concernant les tâches domestiques ou la jalousie sont des exemples de difficultés liées à des attentes envers les autres. On s'attend à ce que l'autre se charge de *telle* tâche et l'accomplisse de *telle* manière; que l'autre se comporte envers autrui de *telle* façon et envers nous de *telle* autre façon…

OUTIL SUGGÉRÉ

Lorsque je suis déçu-e ou choqué-e par le comportement de quelqu'un, je peux prendre le temps de réfléchir avant d'agir et me poser quelques questions :

Est-ce que mes attentes sont réalistes?

Tiennent-elles compte de la volonté, de la capacité, des droits ou de la disponibilité de l'autre ?

Est-ce quelque chose que je peux faire par moi-même, ou obtenir d'une autre manière?

Des désirs frustrés

Il arrive également que nous attendions des autres qu'ils satisfassent nos désirs et même qu'ils devinent nos désirs, sans qu'on ait besoin de les leur formuler.

Il est irréaliste de croire que les autres peuvent deviner nos désirs et nos attentes, pour la simple raison qu'ils ne sont pas *nous*, qu'ils ont un vécu et une histoire différente. Il est également irréaliste de croire que les autres sont obligé-es de satisfaire nos désirs, nos attentes ou nos demandes.

Des malentendus

Il peut également arriver que la communication avec l'autre soit faussée par une perception erronée et une mauvaise compréhension du comportement de l'autre. Il peut arriver que nous nous fassions des idées sur la situation et que ces idées soient, en réalité, complètement fausses.

OUTIL SUGGÉRÉ

Au lieu d'interpréter injustement les attitudes ou les propos de l'autre personne, je peux clairement lui demander ce qui l'anime et la motive. Je peux demander des précisions sur le sens de ses propos ou de ses actions.

Une autre façon d'y arriver est de lui faire part de nos perceptions et de lui demander si c'est réellement ce qu'elle voulait communiquer.

Des préjugés

Un préjugé, c'est une étiquette, généralement négative, sur une personne, entraînant le risque de ne voir cette personne qu'à travers une vision réductrice. Communiquer avec l'autre dans ces conditions n'engendre généralement que de l'incompréhension.

La tendance à chercher - et à désigner un coupable, lorsque nous sommes frustré-es semble parfois être une façon rapide de vouloir régler un différend. Mais, en attaquant directement la personne, son image, sa valeur, son estime d'elle-même, nous risquons de susciter des attitudes défensives, ce qui ne rendra certainement pas cette personne mieux disposée à nous venir en aide.

Des stéréotypes

Un stéréotype, c'est un préjugé envers une personne à partir de l'appartenance de cette personne à un groupe social en particulier. Par exemple, croire que *les femmes* (donc toutes les femmes) sont trop émotives, illogiques ou frivoles; que *les hommes* (donc tous les hommes) sont insensibles, durs et violents, relève du préjugé. Plusieurs groupes sociaux font ainsi l'objet de croyances stéréotypées, selon l'âge, l'origine culturelle, l'orientation sexuelle, le genre, ou la classe sociale.

La question n'est pas de savoir ici s'il y a, ou non, des traits plus spécifiques à certains groupes sociaux, mais de se souvenir que chaque personne est unique et ne saurait se réduire à un stéréotype. Les êtres humains sont complexes et chaque personne est unique. Les stéréotypes ont le même défaut que les préjugés : ils limitent notre capacité de réfléchir par nous-mêmes. Les injustices et les violences commises ne sont souvent que le résultat de l'escalade de conflits engendrés ou amplifiés par des préjugés et des stéréotypes.

Reconnaître mes émotions

Contrairement à la croyance populaire, il n'y a pas de danger à nous laisser guider par nos émotions. Au contraire. Nous fier à elles nous assure de faire des choix pertinents qui tiennent compte de l'ensemble de notre personne.

— Michelle Larivey —

Un peu à la manière des sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher) qui nous informent de la réalité physique, les émotions sont des expériences qui nous informent de la réalité psychique. Nous ressentons constamment des émotions.

Souvent, nous n'y sommes attentifs-ves que lorsqu'elles sont très intenses, subites ou déplaisantes. Les émotions nous permettent d'être informé-es du degré de satisfaction de nos besoins et d'en tenir compte. Il est donc important de prendre le temps de les ressentir et de les reconnaître. Nos émotions sont l'indice de la satisfaction, ou de l'insatisfaction, de nos besoins.

Lorsque nos émotions traduisent de l'insatisfaction, elles sont pénibles à ressentir. Nous risquons alors d'être tenté-es de s'en couper et de ne pas en tenir compte. Pourtant, ces émotions inconfortables sont importantes. Elles nous révèlent que quelque chose ne va pas; que nos besoins

ne sont pas comblés. En tentant de nous couper d'une émotion, nous risquons, par ailleurs, de la transformer en malaise physique : agitation, tics, énervement, nervosité, fatigue, tensions...

Nous risquons également de confondre nos émotions avec les jugements que nous portons sur les gestes des autres. C'est ce qui arrive, par exemple, quand on dit qu'on se sent délaissé-e, exclu-e, trahi-e, trompé-e, maltraité-e, rejeté-e, abandonné-e, négligé-e… Nous faisons reporter la responsabilité de nos émotions sur les autres sans arriver à les reconnaître véritablement en soi.

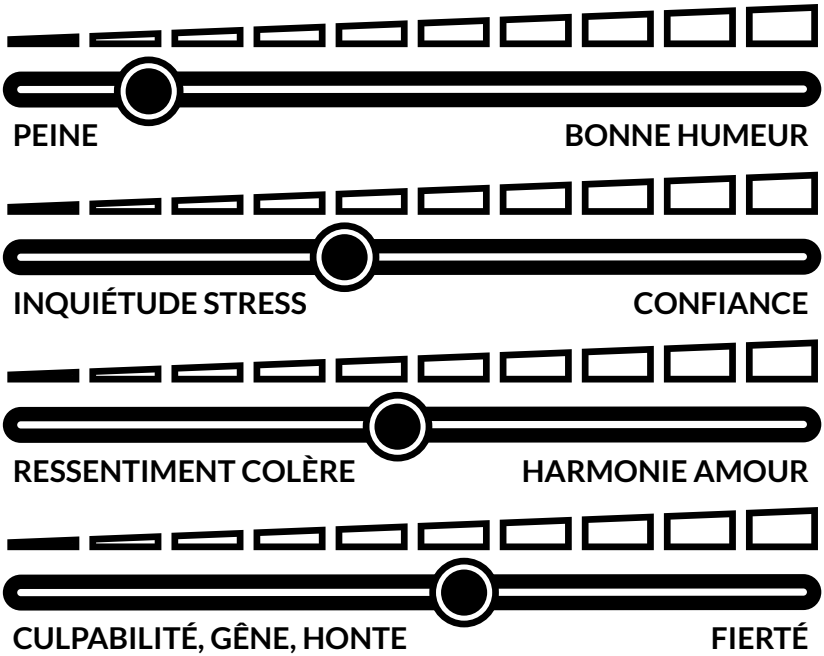
OUTIL SUGGÉRÉ

Plusieurs émotions peuvent survenir suite à un seul événement. Pour chaque émotion, se laisser le temps de la ressentir, de la reconnaître et d'en comprendre le sens, la signification, le message.

Reconnaître mes émotions

Les émotions nous préparent à la réponse directe à une situation (ex. : la peur face à une menace, la peine suite à une perte, etc.) et facilitent la considération de nos besoins.

Il se peut que l'on ait vécu des expériences où l'expression de certaines émotions n'ait pas permis de se sentir entendu-e. Il se peut alors qu'on ait développé une habitude de se couper de ces émotions. Par ex., une



situation devrait normalement nous faire vivre de la peine ou de la peur mais l'émotion qui prend la place est plutôt la colère. Ce déplacement des émotions tend à obscurcir et à bloquer la reconnaissance de nos besoins et de ce qu'on pourrait faire pour y répondre.

On peut réapprendre à se reconnecter à nos émotions à tout âge. Les émotions nous permettent de mieux saisir nos propres besoins – et d'y répondre. Elles aident aussi nos proches à pouvoir réagir positivement et à se rapprocher de nous.

Y a-t-il des émotions que j'ai tendance à réprimer ou fuir?

	PARFOIS	TRÈS SOUVENT	TOJOURS
Peine	○	○	○
Colère	○	○	○
Culpabilité	○	○	○
Peur	○	○	○

OUTIL SUGGÉRÉ

Comment puis-je mieux ressentir les émotions dont j'ai pris l'habitude de me couper?

Savoir nommer mes besoins

J'ai constaté à maintes reprises qu'à partir du moment où les gens parlent de leurs besoins plutôt que des torts des autres, il devient beaucoup plus facile de trouver des moyens de satisfaire tout le monde.

— Marshall B. Rosenberg —

À la naissance, nous sommes totalement dépendant-es des autres pour combler nos besoins. Nous apprenons, avec le temps, à assumer la responsabilité de nos besoins et à développer des moyens de les satisfaire. Cet apprentissage peut se poursuivre durant toute notre vie. En faisant appel à nos talents et à nos qualités, nous avons la capacité d'adapter nos actions aux divers contextes de l'existence.

Nous avons tous-tes un grand nombre de besoins. Certains sont directement reliés à la **subsistance**, comme boire et dormir. D'autres sont reliés à l'affectivité, à l'autonomie, à la créativité, etc. La souffrance apparaît dès que certains besoins sont insatisfaits. Elle joue donc un rôle important, celui de nous rappeler d'agir pour nous maintenir en vie et pour évoluer.

Nous confondons souvent nos besoins, nos *désirs* et nos attentes. Ainsi, nous avons tous **besoin** de nourriture et

pour combler ce besoin, nous pouvons avoir le **désir** de manger *ceci*, ou encore *cela*. Il nous arrive cependant de confondre le besoin et le désir, ce qui limite notre capacité d'action. Par exemple, dans une situation où les enfants font du bruit dans la maison, on peut avoir le **désir** qu'ils soient silencieux. En y réfléchissant en termes de **besoin**, on pourrait se rendre compte de notre besoin de calme ou de repos. En reformulant le problème sous l'angle des besoins, les possibilités d'action sont généralement beaucoup plus vastes.

Quelle que soit la difficulté qui se présente à nous, il est toujours possible de la reformuler sous l'angle de la question des besoins. Dans la communication, cet outil est d'autant plus aidant qu'il permet de s'exprimer clairement, sans juger l'autre. Il est évidemment plus facile d'entendre : « j'ai besoin d'affection » que « c'est pas avec tes ami-es que t'es en couple! ».

Identifier mes besoins

QUESTIONS :

De quoi ai-je le plus besoin, en ce moment, dans ma vie?

Qu'est-ce que j'essaie de contrôler, et à quel besoin est-ce relié?

Dans une relation, quels sont les besoins que j'essaie de combler?

Est-ce que ça a du sens de demander à l'autre de m'aider à combler ces besoins? Si non, est-ce que je pourrais les combler autrement, ou accepter de n'avoir ces besoins que partiellement comblés ?

Besoins liés à la subsistance

- √ Abri
- √ Air
- √ Eau
- √ Mouvement
- √ Exercice
- √ Nourriture
- √ Sécurité
- √ Repos, sommeil
- √ Contact physique
- √ Santé
- √ Expression sexuelle

Besoins d'ordre affectif

- √ Appartenance
- √ Attention
- √ Chaleur humaine
- √ Confort
- √ Liens
- √ Soins
- √ Tendresse
- √ Toucher

Besoins d'ordre mental

- √ Apprentissage
- √ Clarté
- √ Compréhension
- √ Conscience
- √ Défi
- √ Discernement
- √ Information
- √ Réflexion
- √ Rigueur
- √ Stimulation

Autonomie

- √ Choisir ses buts et les façons de les réaliser
- √ Espace
- √ Individualité
- √ Liberté
- √ Rêve
- √ Solitude

Deuil

- √ Deuil des personnes disparues
- √ Deuil des rêves inachevés
- √ Deuil de nos limites
- √ Deuil des besoins inassouvis et des pertes

Intégrité

- √ Authenticité (être vrai avec soi-même)
- √ Cohérence
- √ Confiance en soi
- √ Estime de soi
- √ Honnêteté
- √ Intention
- √ Respect
- √ Respect de soi-même
- √ Rêves
- √ Sens
- √ Vision

Apprentissage

- √ Compétence
- √ Confiance en soi
- √ Contribution
- √ Création
- √ Créativité
- √ Croissance
- √ Enseignement
- √ Évolution
- √ Réalisation
- √ Guérison
- √ Maîtrise
- √ Sens

Célébration

- √ Gratitude
- √ Humour
- √ Jeu
- √ Passion
- √ Plaisir
- √ Reconnaissance
- √ Stimulation
- √ Vivacité

Sens Interdépendance Acceptation

- √ Amour
- √ Appartenance
- √ Attention
- √ Chaleur humaine
- √ Communauté
- √ Compassion
- √ Compréhension
- √ Confiance
- √ Connexion
- √ Considération
- √ Contribution
- √ Coopération
- √ Écoute
- √ Empathie
- √ Équité
- √ Feedback
- √ Honnêteté
- √ Inclusion
- √ Intimité
- √ Liberté
- √ Mutualité
- √ Prévisibilité
- √ Proximité
- √ Réciprocité
- √ Respect
- √ Sécurité émotive
- √ Sens de sa propre valeur
- √ Sincérité
- √ Soutien
- √ Stabilité

Reconnaître mes vulnérabilités

Parfois la blessure est si profonde qu'aucune histoire dans le style pauvre-de-moi ne saurait suffire.

— Toni Morrison —

Il arrive que nos expériences antérieures (en particulier durant la petite enfance) aient laissé des empreintes douloureuses quant à la satisfaction de nos besoins. Nous risquons alors de réagir de manière disproportionnée et inappropriée et d'avoir tendance à mal interpréter les aspects d'une situation relationnelle, en particulier, en contexte d'intimité. Savoir identifier nos vulnérabilités peut être très utile pour mieux identifier les besoins dont on doit s'occuper. On peut, en fait, soigner nos blessures du passé en se connectant à nos besoins actuels.

Ces blessures fondamentales peuvent être nombreuses : rejet, trahison, humiliation, abandon, injustice… L'activation des blessures fondamentales peut se traduire par de nombreuses difficultés. Voici un bref questionnaire pour reconnaître mes vulnérabilités et les besoins associés.

Auto-évaluation de mes vulnérabilités

DANS QUELLE MESURE AI-JE DE LA DIFFICULTÉ AVEC…	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
La solitude	○	○	○	○
La distance	○	○	○	○
Les séparations	○	○	○	○
Les deuils	○	○	○	○

Ces difficultés se rapportent généralement au besoin fondamental d'amour (accueil inconditionnel, contact, soins, attentions, etc.)

DANS QUELLE MESURE AI-JE DE LA DIFFICULTÉ AVEC…	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
être oublié-e, ignoré-e	○	○	○	○
le sentiment de trahison	○	○	○	○
l'impression d'être exclu-e	○	○	○	○
ne pas être important-e	○	○	○	○

Ces vulnérabilités sont liées aux besoins de reconnaissance (écoute, regard et appréciation par les autres, appréciation de nos compétences, de notre valeur, de nos actions, etc.)

DANS QUELLE MESURE AI-JE SUBI…	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
de la violence, des abus, de la négligence	○	○	○	○

Ces expériences laissent souvent des formes de vulnérabilité quant au besoin de sécurité (confiance en ce qui a trait aux limites, au respect de notre intégrité, aux règles, aux droits, aux valeurs, etc.)

DANS QUELLE MESURE AI-JE VÉCU DES EXPÉRIENCES…	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
d'humiliation	○	○	○	○
d'autoritarisme	○	○	○	○
de surprotection	○	○	○	○
de privation de libertés	○	○	○	○

Ces difficultés sont liées habituellement au besoin d'autonomie (liberté de penser, d'agir, responsabilités, engagement).

DANS QUELLE MESURE AI-JE VÉCU DES EXPÉRIENCES ANTÉRIEURES…	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT
d'aliénation (rigidité de règles n'ayant pas de sens)	○	○	○	○
d'absence de considération pour mes façons de voir	○	○	○	○

Les expériences d'aliénation nous ont privé-es de la satisfaction des besoins liés à la créativité (innover, créer, dépasser les contraintes, etc.)

OUTIL SUGGÉRÉ

Une des façons les plus efficaces de soigner des blessures du passé est de me confier à des personnes dignes de confiance, qui sauront m'écouter et me comprendre.

Quelles personnes peuvent jouer ce rôle dans ma vie?

Quelles ressources professionnelles pourraient m'aider?

Choisir une stratégie

On ne peut pas commander à ses sentiments, mais on peut commander à son comportement.

— *Margaret Atwood* —

Comme nous l'avons vu plus haut, lorsque nous faisons face à une difficulté et que nous ressentons de la frustration, nous choisissons une stratégie d'action de manière à rétablir notre état de bien-être et, lorsque c'est possible, en éviter la répétition.

Nous possédons la capacité de trouver la meilleure solution possible aux difficultés de l'existence. Demeurer en contact avec l'émotion primaire, respirer consciemment et réfléchir peuvent nous permettre de bien identifier nos besoins et de trouver rapidement des moyens d'action. Nous risquons cependant parfois de faire fausse route, soit parce que nous restons uniquement centrés sur ce qui a causé notre frustration, soit parce que nous ne voyons que ce qui fait obstacle à la réalisation de notre besoin, soit parce que nous ne prenons pas le temps de demeurer en contact et de ressentir certaines émotions. Typiquement, la colère cache souvent d'autres émotions.

Lorsque la solution à un problème complexe ne nous apparaît pas spontanément, nous avons la possibilité

de faire des recherches pour découvrir de nouvelles stratégies. Peu importe la difficulté rencontrée, on peut toujours être sûr-e que d'autres êtres humains l'ont vécue avant nous. Certain-es auront donc trouvé des solutions qui pourraient nous aider. Au lieu de nous isoler, il est préférable de faire appel à la sagesse des autres.

Le choix d'une stratégie est souvent déterminé par nos habitudes et peut se faire sans que nous en ayons pleinement conscience, par automatisme. Face à un même type d'événement, nous avons tendance à réagir toujours de la même manière. Il peut être très utile de faire le point sur nos moyens habituels de réaction.

OUTIL SUGGÉRÉ

À la lecture des stratégies suivantes, lesquelles sont celles que j'utilise fréquemment? (les entourer) À quelles catégories ces types de réaction appartiennent-il?

Est-ce que mes réactions changent d'une situation à l'autre? Si oui, est-ce que cela dépend du type de personne en face (âge, genre, blonde/chum, personne en situation d'autorité), du type de besoin, de mon état physique ou mental?

Ai-je tendance à alterner (par exemple, tenter de plaire à tout prix, me dévouer, puis, finir par tenter de m'imposer)?

Stratégie d'adaptation

Quelles sont les stratégies que j'utilise le plus souvent?

Ai-je tendance à alterner les stratégies (ex. : chercher à plaire à tout prix, me dévouer, puis m'imposer)?

Quelles stratégies pourrais-je utiliser davantage?

Quelles habiletés dois-je développer pour y arriver?

COMPENSER

- Consommer
- Se défouler
- Se plaindre auprès des personnes non concernées

PLAIRE

- Se dévouer
- Ne pas dire non
- S'oublier
- Ne pas mettre de limite

SEXPRIMER/ S'INFORMER

- Prendre du recul
- Demander de l'aide
- Parler de soi
- Écouter
- Lâcher prise
- Chercher un compromis

IMPOSER

- Hausser le ton, intimider
- Dicter ses conditions
- Blâmer
- Menacer
- Blesser

FUIR

- Éviter d'exprimer ses besoins
- Banaliser les problèmes
- Ignorer l'autre

Stratégies non-constructives

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.

— Albert Einstein —

Certaines personnes n'expriment pas facilement leurs émotions et leurs besoins, en particulier, lorsque la charge émotive est importante. Par crainte d'être mal accueilli-e, jugé-e ou rejeté-e, ou encore, par peur de blesser ou de décevoir, elles ont tendance à vouloir plaire à tout prix ou à fuir pour éviter l'inconfort ressenti dans l'échange. Elles peuvent aussi avoir tendance à développer des habitudes de compensation à leurs états de mal-être en trouvant refuge dans la distraction.

D'autres personnes ont plutôt tendance à chercher à imposer leurs façons de voir et de faire. Lorsqu'elles vivent des insatisfactions ou des frustrations, elles considèrent que tout est la faute des autres.

Plaire

Chercher à éviter tout conflit; se dévouer indépendamment de nos capacités réelles, se taire sous l'impulsion de la peur de déplaire ou de la peur d'être agressé-e, vouloir *sauver* l'autre…

Nous essayons par cette stratégie de satisfaire notre besoin de sécurité, de même que des besoins d'ordre affectif, en niant cependant d'autres besoins. Par ailleurs, comme nous ne sommes jamais responsables des comportements des autres, cette stratégie ne nous permet pas d'assurer véritablement notre sécurité, ni généralement d'être aimé-es pour ce que nous sommes.

Parfois, cette stratégie s'accompagne d'une dévalorisation de soi (et des autres) et d'un manque de confiance trahissant notre désir d'attirer l'attention et le regard des autres.

Fuir

Éviter de faire face au problème; faire comme s'il n'existait pas; croire que les choses vont s'arranger d'elles-mêmes; remettre à plus tard.

C'est une stratégie qui peut paraître séduisante, car elle nous permet d'évacuer momentanément la souffrance. Cependant, comme nous n'agissons pas sur le problème, il y a de fortes chances pour qu'il se maintienne et se reproduise. En maintenant cette stratégie, nous risquons donc d'accumuler des tensions importantes.

Compenser

Compenser, c'est rechercher une situation qui nous procure un plaisir immédiat pour combattre un état de mal-être, sans avoir à intervenir réellement sur les causes de ce mal-être.

Plusieurs entreprises très lucratives mettent à notre disposition un ensemble de produits de ce genre : nourriture, alcool, drogues, pornographie, jeux et autres produits de consommation. Cette stratégie, à elle seule, ne nous permet cependant pas de trouver des solutions aux problèmes.

Parfois cette stratégie ressemble à celle de la fuite et s'accompagne de passivité et de l'idée que les choses vont se régler toutes seules.

Imposer

Forcer l'autre à combler notre désir; forcer l'autre à ne plus répéter le comportement désigné comme étant la cause de notre frustration.

Lorsque nous sommes frustré-es et que nous agressons les autres, nous cherchons à les forcer à combler nos désirs. Cette stratégie a parfois l'avantage de nous permettre de relâcher rapidement certaines tensions. Il se peut également que les autres se plient à nos exigences et que nous en retirions des privilèges à court terme. À

long terme, la violence ne nous permet pas de satisfaire nos besoins de sécurité, d'affection, d'harmonie, d'estime ou de confiance. Pour ceux et celles qui la subissent, la violence cause toujours des blessures, physiques ou psychologiques.

Il arrive également que nous cherchions à blesser les autres en désirant les punir des torts que nous leur attribuons. Dans ce cas, la rancune et le désir de vengeance peuvent durer indéfiniment. Car la vengeance ne nous permet pas de guérir complètement de ce genre de blessure. Au contraire, elle les alimente. Elle nous maintient dans la haine.

Mieux se parler... à soi-même

Renoncer à tout espoir d'un passé meilleur

— Jack Kornfield —

La rumination est un mode de réponse à la détresse qui se manifeste par le fait de ressasser mentalement, de façon répétitive, les évènements déclencheurs ainsi que les causes et conséquences possibles.

La rumination peut nous amener à mieux saisir les situations. Cependant, lorsqu'elle perdure et qu'elle est envahissante, la rumination des sentiments, des pensées et des frustrations peut avoir pour effet d'augmenter le sentiment de frustration, la colère, la tristesse et les peurs, sans nous permettre d'en sortir. Elle peut ainsi conduire à la dépression.

Colère	**Contrarié**	**Frustré**	**Exaspéré**	**Rancunier**	**Hostile**	**Vengeur**
Tristesse	**Déçu**	**Peiné**	**Désemparé**	**Anéanti**	**Désespéré**	**Endeuillé**
Peur	**Craintif**	**Inquiet**	**Préoccupé**	**Nerveux**	**Anxieux**	**Paniqué**
Joie	**Content**	**Optimiste**	**Serein**	**Fier**	**Enthousiaste**	**Émerveillé**

OUTIL SUGGÉRÉ

1. Prendre conscience que je rumine. Me prendre en *flagrant délit* de rumination!
2. Me permettre un Temps d'arrêt pour me calmer, respirer, faire autre chose de plaisant et de constructif.
3. Prendre du recul en arrêtant de me poser de mauvaises questions. Par exemple :
   - > *Suis-je en train de me poser des questions auxquelles je ne peux pas répondre?*
   - > *Suis-je en train de penser que ma façon de voir est la seule possible?*
   - > *Suis-je en train de juger de façon catégorique et définitive?*
   - > *Suis-je en train de prédire l'avenir, plutôt que de l'expérimenter?*
   - > *Suis-je en train de poser des obligations ou des ultimatums?*
   - > *Suis-je en train de refuser d'accepter les choses telles qu'elles sont?*
   - > *Suis-je en train de me punir?*
   - > *Suis-je en train de penser que je ne peux rien faire pour me sentir mieux?*
   - > *Suis-je en train de penser à fuir, à renoncer, à tout laisser tomber?*
   - > *Suis-je en train de blâmer quelqu'un?*
   - > *Suis-je en train de prendre personnellement ce qui ne m'appartient pas?*

- > *Suis-je en train de condamner l'autre?*
- > *Suis-je en train de me condamner?*
- > *Suis-je en train de penser que je devrais être parfait-e? Que les autres devraient l'être?*
- > *Suis-je en train de me faire des reproches sans pouvoir y changer quoi que ce soit?*
- > *Suis-je concentré-e sur mes faiblesses sans voir mes forces et mes qualités?*

Ces questions ne permettent habituellement pas de mieux comprendre ce que je peux faire pour prendre soin de moi. Ce sont, en l'occurrence, de *mauvaises questions*, qui m'amènent à tourner en rond et à demeurer dans une situation d'impuissance et de mal-être.

4. Accepter la réalité et me poser de nouvelles questions :
   - > *C'est normal, tout le monde peut commettre des erreurs*
   - > *Que puis-je apprendre de cette situation?*
   - > *À qui puis-je en parler?*
   - > *Est-ce que je veux encore cette relation?*
   - > *Est-ce que cela vaut la peine?*

5. Trouver la solution qui s'applique le mieux dans cette situation

Rappel important : lorsqu'on partage nos préoccupations et nos émotions à des personnes dignes de confiance et sécurisantes, on a habituellement davantage de chance de surmonter nos problèmes.

OUTIL

Des techniques dites d'ancrage peuvent être utilisées pour sortir des épisodes de rumination et éventuellement, lâcher prise face à des situations sur lesquelles je n'ai aucun pouvoir.

L'ancrage

Comment se détacher de la souffance émotionnelle

TECHNIQUES

MENTALES

- Se faire un rapport
  Ex. lieu, date heure, prénom, nom, envie
- Décrire l'environnement
  Noms. formes, nombres, couleurs, etc.
- Lire quelque chose
  Se dire les phrases, les mots ounles lettres
- Décrire une activité
  Dans les moindres détails (ex. cuisiner)
- Se réciter un truc lentement
  Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste
- Penser à un truc marrant
  Ex. souvenir, blague, scène de film
- Jouer au jeu des catégories
  Ex. lister les villes qui commencent par «B»
- S'imaginer protégé du mal
  Ex. : par un mur, des gardes, des pouvoirs
- Relier le passé au présent
  Ex. penser aux anniversaires successifs

PHYSIQUES

- S'étirer de plus fort possible
  Les doigts, les jambes, les bras, le cou, etc.
- Entir les contacts du du corps
  Avec les habits, la chaise, le sol, etc.
- Se cramponner à sa chaise
  Aussi fort que possible
- Sentir sa respiration
  Et se répéter un mot à chaque inspiration
- Avoir un objet dans la poche
  Le toucher et détailler ses caractéristiques
- Toucher d'autres objets
  Et détailler leurs caractéristiques
- S'appuyer sur ses talons
  Et sentir le poids qui s'y applique
- Marcher lentement
  Et penser : droite, gauche, etc.
- Sauter ou sautiller sur place
  Et sentir poids, mouvements et contacts
- Mettre les mains sous l'eau
  Et la sentir couler, pas trop longtemps

ÉMOTIONNELLES

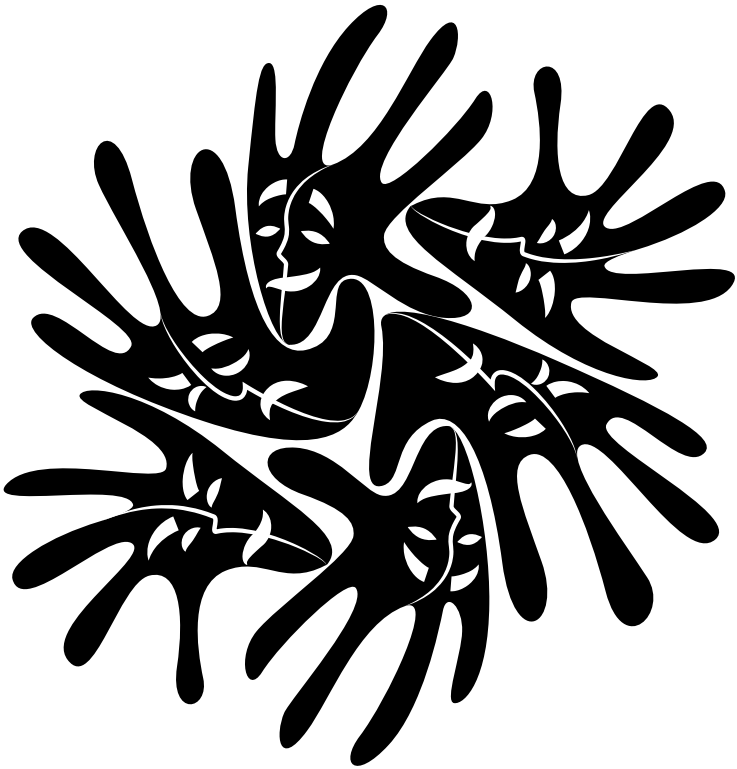
- Se dire des trucs rassurants
  Ex. c'est un moment difficile, ça va passer
- Regarder des photos
  Ex. des proches et autres gens précieux
- Penser à un lieu sûr
  Et le décrire dans les moindres détails
- Penser à ses favoris
  Ex. couleurs, plats, séries, artistes
- Se réciter un truc inspirant
  Ex. chanson, poème, citation
- Se dire des trucs valorisants
  Ex. je peux le surmonter, je suis fort
- Se prévoir une récompense
  Ex. chocolat, bon repas, bain chaud
- Se projeter vers l'avenir
  Ex. une sortie cinéma prévue avec un ami

Pour plus **d'efficacité**, pratiquer :

SOUVENT : plus c'est répété, mieux ça marche
RAPIDEMENT : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche
LONGTEMPS : plus c'est long, mieux ça marche
CONSCIEMMENT : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche
ORIGINALEMENT : plus les techniques sont personnalisée, mieux ça marche
PRÉCOCEMENT : plus c'est prématuré, mieux ça marche

Lesquels de ces moyens peuvent m'être utiles?

Communiquer sans Violence



— Via l'anse —

La communication fonctionnelle

Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.

— Françoise Dolto —

On peut apprendre à mieux communiquer. C'est une habileté qui se développe avec la pratique et le temps.

Comme les goûts, les valeurs et les priorités ne sont pas les mêmes pour tout le monde, c'est à chacun d'exprimer ses besoins et ses attentes de façon claire, afin de les faire connaître aux autres.

Dans une relation d'intimité satisfaisante, les deux partenaires s'aident librement et mutuellement à combler leurs besoins. Pour ce faire, il faut des moments d'échanges qui permettent à chacun-e de se sentir en sécurité.

Plus les besoins sont nommés clairement de part et d'autre, plus il sera facile de s'entendre sur ce qu'on souhaite faire mutuellement pour prendre soin l'un-e de l'autre. On se rappellera évidemment que les autres n'ont

pas à répondre à nos besoins et que réciproquement, nous n'avons pas l'obligation de répondre aux besoins des autres. En sachant quelle part chacun-e peut y prendre, il est plus facile de conserver notre autonomie et de ne pas entretenir d'attentes irréalistes par rapport à la relation. On conserve toute notre autonomie quant aux besoins qui ne sont pas comblés dans la relation.

Les émotions jouent une grande part dans la communication. Elles permettent de faire connaître aux autres notre sensibilité et notre vulnérabilité. Elles donnent une indication précieuse quant à la valeur qu'on accorde aux choses. La communication fonctionnelle est un mélange d'émotions et d'expression des besoins.

OUTIL

LA COMMUNICATION EST CONSTRUCTIVE QUAND LES PARTENAIRES…

- √ Écoutent l'autre quand il/elle parle
- √ S'assurent qu'une seule personne parle à la fois
- √ Se regardent quand ils s'écoutent
- √ Partagent leur vécu émotionnel
- √ Valident les sentiments de l'autre (ex., « Je comprends que tu aies pu te sentir délaissé(e) »)
- √ Sont ouverts face à ce que l'autre dit (ils ne sont pas obligés d'être d'accord!)
- √ N'ont pas pour but principal de se défendre

- √ Admettent quand ils ont tort ou ont fait une erreur
- √ Offrent du soutien à l'autre
- √ Ne critiquent ou ne méprisent pas l'autre
- √ Cherchent des solutions – attitude de coopération
- √ Utilisent l'humour

Est-ce que toutes ces qualités sont présentes dans mes discussions? Lesquelles manquent le plus souvent?

À quoi devrais-je être particulièrement attentif-ve lors d'un prochain échange dans ma relation?

Est-ce difficile pour moi d'exprimer certaines émotions comme la peine, l'inquiétude ou la honte? Si c'est le cas, que pourrais-je faire pour surmonter ma peur d'être mal accueilli-e?

Est-ce difficile pour moi de reconnaitre mes erreurs ou mes torts? Qu'est-ce qui arriverait si je le faisais?

Des conflits sans violence

Les êtres humains ne sont pas nos ennemis. Nos ennemis, ce sont la violence, l'ignorance et l'injustice présentes en nous et chez l'autre.

— Thich Nhat Hanh —

Les conflits sont inévitables et leur présence n'est pas, en soi, un problème. C'est plutôt notre réponse aux conflits qui peut être soit dysfonctionnelle, soit constructive.

Trop souvent, lorsque quelqu'un exprime du mécontentement, on se sent attaqué-e et on riposte, ou on se tait et on tente d'éviter la discussion. Il risque de s'en suivre alors une escalade qui, au bout du compte, nous laissera frustré-es ou mécontent-es, généralement les deux. Le lien de confiance risque aussi d'en être affecté. Nous agissons comme si les conflits ne pouvaient se régler que par la victoire de l'un-e et la défaite de l'autre. Les conflits se vivent alors comme des combats, dans lesquelles les droits et les sentiments de l'autre ne sont pas respectés.

Bien gérer un conflit suppose que les deux personnes puissent s'affirmer sans chercher à blesser l'autre, ni sur le plan émotif, ni sur le plan physique. Il s'agit donc d'être à la fois conscient-e de ce que nous disons, et surtout de

la manière dont nous le disons. Cela suppose également de ne pas chercher à gagner mais plutôt à s'affirmer et, éventuellement, à s'entendre. Nous pouvons alors négocier une solution convenable aux deux parties.

OUTIL SUGGÉRÉ

S'assurer que les deux personnes sont disposées à l'échange et prêtes à faire l'exercice. Une fois que c'est le cas, procéder par étapes : d'abord on nomme ce qui a occasionné la frustration, les émotions et les besoins, puis on demande l'aide de l'autre. Si l'autre le souhaite, on procède ensuite ensemble à une recherche de solutions (à cette étape-ci, toutes les solutions peuvent être proposées). Puis, une fois qu'on a trouvé plusieurs possibilités de solution, on identifie la solution qui semble rallier tout le monde.

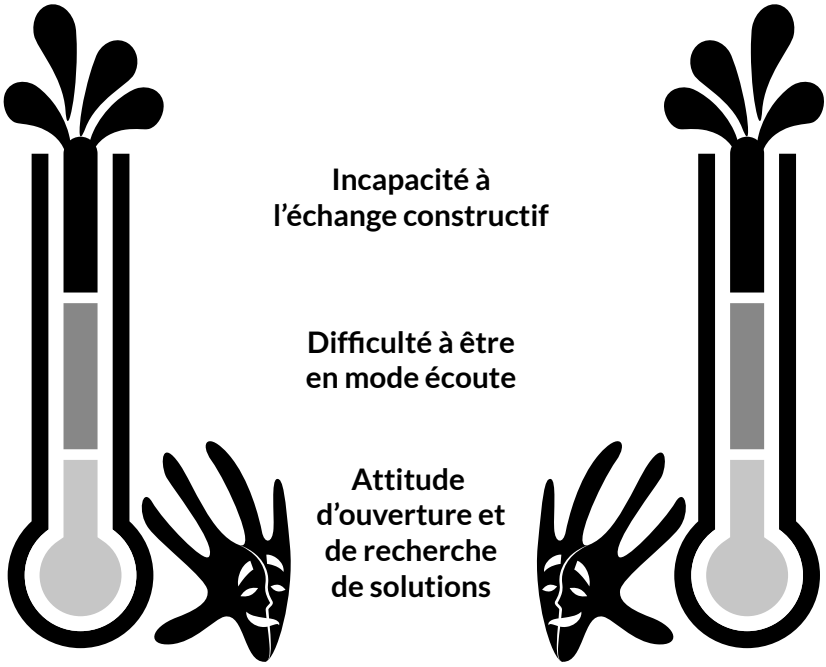
Cette méthode pourra être reprise aussi souvent que nécessaire. Précisons que cette démarche n'est possible que lorsque les deux partenaires sont à l'aise dans les relations d'intimité et qu'elles se sentent en confiance.

Pratiquer le Temps d'arrêt

Il faut endosser ses erreurs comme on endosse ses vertus... avec fierté! Et transformer en avantages, les conséquences d'une faute.

— *Madeleine Ferron* —

Lorsqu'un-e des deux partenaires (ou les deux) atteint un niveau élevé de colère, il peut être nécessaire de faire une pause, de manière à se donner les moyens de mieux se comprendre.



Temps d'arrêt

1) Je me rends compte de la situation

Lorsque je réalise que suis tendu-e, irrité-e, en colère, et/ou que j'identifie des signes de tension dans mon corps (ton de voix, battements du cœur, tremblements) : je fais le choix de respirer profondément, de n'agresser personne, et de prendre un temps d'arrêt.

2) J'informe l'autre

Je dis à l'autre que j'ai besoin d'être seul-e et que je vais revenir dans environ vingt minutes.

(il est important d'informer l'autre afin qu'il/elle ne s'inquiète pas, ou ne pense pas que je fuis la situation)

3) Je me retire

Je peux, par exemple, prendre une marche ou me retirer dans un endroit où je pourrai être seul-e. Une activité physique comme la marche peut m'aider à faire diminuer mes tensions. Il suffit de trois ou quatre respirations conscientes pour reprendre le contact avec nous-même. Durant ce temps d'arrêt, je peux alors écrire ou simplement me parler.

4) Je m'observe

- Une fois seul-e, j'observe ce qui se passe dans mon corps : mes muscles sont tendus, mon cœur bat vite, j'ai besoin de dépenser de l'énergie accumulée
- J'utilise, au besoin les techniques d'ancrage
- Une fois seul-e, j'essaie de mieux comprendre ce qui m'a fait réagir, j'essaie de comprendre mes émotions primaires, en particulier, la peur, la honte et la peine.

5) Après le temps d'arrêt

Un temps d'arrêt efficace me rend prêt-e à reprendre la communication, au moment où l'autre sera disponible. Si ma colère persiste encore malgré le temps d'arrêt, je pourrais continuer ma réflexion seul(e) (en informant l'autre) et, possiblement en parler à quelqu'un qui n'est pas directement concerné par le problème et qui m'écoutera avec bienveillance, sans entretenir, ni nourrir ma colère, afin de m'aider à trouver une solution. Au besoin : communiquer avec le Centre de crise de la région.

IMPORTANT : De manière à ce que nos temps d'arrêt soient respectés par l'autre partenaire, il est nécessaire d'en parler avant, de préférence, à un moment calme. On expliquera à l'autre personne qu'il est possible que qu'on ait parfois besoin de se retirer, le temps de se calmer, avant de pouvoir poursuivre une discussion

Être à l'écoute

Il faut avoir l'humilité d'écouter la voix des autres et plutôt que d'en comparer le timbre et la mélodie avec la nôtre, il faut l'entendre par ce qu'elle dit.

— Jean-Marie Adiaffi —

Écouter, c'est créer un lien avec quelqu'un. C'est permettre à l'autre de se révéler. Mieux nous saurons écouter, plus nous aurons la chance de permettre à l'autre de s'exprimer pleinement, avec confiance. Être écouté-e est toujours une expérience plaisante et enrichissante.

Offrir ainsi notre écoute nous rapproche des autres. Une bonne écoute permet à l'autre personne de se sentir comprise, soulagée et réconfortée. Pour y arriver, nous devons faire preuve d'empathie et de compassion, c'est à dire d'être animé-es par le seul désir de permettre à l'autre de faire le récit de ce qui la-le préoccupe et l'affecte.

Cependant, nous ne sommes pas toujours disponibles pour écouter l'autre attentivement. Nous ressentons parfois de l'inconfort en écoutant l'autre, en particulier lorsque ses émotions sont douloureuses. Nous risquons alors d'intervenir de manière à nous en protéger et nous mettons des obstacles à l'expression de l'autre, par exemple, en coupant la parole, en ne laissant pas le temps à l'autre de s'exprimer entièrement, en parlant de nous, en

changeant de sujet, en faisant la morale, en cherchant un coupable, en blâmant, en plaignant, en cherchant à régler les problèmes à la place de l'autre, en tentant d'imposer nos propres solutions, etc.

OUTIL

Afin que notre partenaire puisse retrouver un sentiment de confiance après des événements de violence, il est essentiel de lui permettre d'exprimer pleinement ce que nos comportements lui ont fait vivre. On accueillera les reproches sans se trouver d'excuses; on se laissera toucher par les émotions, sans les minimiser. Notre capacité à reconnaître les torts qu'on a causés peut contribuer grandement à libérer notre partenaire des sentiments de honte et de peur engendrés par notre violence.

Savoir écouter (inspiré de Dugal, 2011)

- Je me tourne vers l'autre et le/la regarde
- Je garde une posture détendue
- Je ne parle pas par-dessus l'autre
- J'évite d'interpréter
- Au besoin, je demande des clarifications, ou des confirmations de ce que je comprends
- Je démontre du soutien et de l'empathie
- J'encourage l'autre à parler et lui montre que je comprends
  (« hum hum », j'acquiesce de la tête)

- J'observe ce qui contribue (ou non) au bien-être de l'autre, sans l'interrompre.
- Je suis sensible à ce que l'autre ressent, à ses émotions et je le lui démontre.
- J'essaie de comprendre, pas de préparer ma réponse
- Lorsque l'autre a terminé son message, je reformule ses propos, pour m'assurer d'avoir bien compris : est-ce que tu te ressens de la…
- Je laisse l'autre exprimer ses besoins et formuler ses propres solutions : *tu aimerais que…; tu as besoin de…*

À QUOI DEVRAIS-JE ÊTRE PARTICULIÈREMENT ATTENTIF-VE?

QU'EST-CE QUI SERA NOUVEAU POUR MOI?

Parler au Je

Si avec la meilleure intention du monde nous disons des choses blessantes à quelqu'un et que cela ne lui fait aucun bien, notre manière trop violente ou trop directe n'aura pas atteint son but.

Tenzin Gyatso

S'exprimer, c'est créer un lien avec quelqu'un; c'est se révéler. Or, il arrive qu'en nous exprimant, nous ne présentions qu'une image incomplète de ce que nous sommes. Les liens que nous créons sont alors superficiels, distants et insatisfaisants.

Se refermer

Très souvent, c'est la peur de nous montrer vulnérables, la peur d'être jugé-es et d'être blessé-es qui mettent un frein à notre capacité d'expression. Afin d'éviter d'être blessé-es, nous nous isolons des autres. Nous ne laissons voir de nous que ce qui nous semble inattaquable, invulnérable. Ce faisant, nous laissons dans l'ombre plusieurs de nos qualités. Nous cachons notre sensibilité, nos peines, nos soucis, nos inquiétudes, notre tendresse, nos remords et même notre joie, notre reconnaissance et notre enthousiasme. Bref, beaucoup de ce qui peut nous rendre

sympathique aux yeux des autres et qui peut susciter leur bienveillance et leur compassion.

À défaut de pouvoir susciter chez les autres ces qualités, nous ne créons avec eux que des liens fragiles. Avoir peur de nous montrer vulnérables, d'être mal vu-es, avoir honte de nos sentiments ou de nos besoins; nous taire, exiger, ou encore chercher à nous montrer meilleur-es que les autres sont autant d'obstacles à la communication, à l'intimité et à l'harmonie.

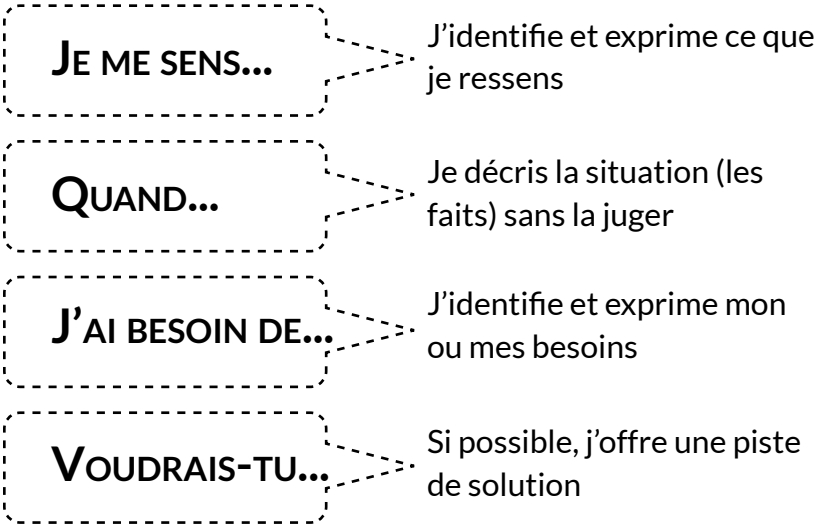
S'imposer

À l'inverse, il arrive qu'on recherche l'attention des autres et ce même - et surtout, lorsqu'ils-elles ne semblent pas disposé-es à nous en donner. On communique en cherchant à s'imposer; on prend toute la place, on s'agrippe, on s'acharne, on tente d'amener l'autre à changer en lui faisant des demandes répétées, des blâmes ou des critiques, sans considération de son point de vue.

Parler au Je (inspiré de Dugal, 2011)

- Je me tourne vers l'autre et le/la regarde
- Je garde une posture détendue
- J'adopte un ton calme
- Je passe un message bref à la fois
- Je nomme une situation concrète : *quand je vois, j'entends, je me souviens…*

- J'identifie ce que je ressens, mes émotions. Je demeure en contact avec ce que je ressens et je l'exprime clairement : *je me suis senti-e… je me sens…*
- J'évite d'utiliser « toujours » « jamais »
- Je nomme les besoins découlant des émotions : *parce que j'ai besoin de…*
- Je formule (s'il y a lieu) une demande (au présent) concrète, réaliste, positive et négociable : *j'aimerais que…; voudrais-tu…*



- J'essaie d'exprimer comment je me sens quand une chose se produit, pas de convaincre que j'ai raison
- Je décris mes émotions plutôt que de critiquer ce que l'autre a fait, ou n'a pas fait
- J'encourage l'autre s'il/elle a bien compris
- J'exprime une situation problématique, sans dire que c'est de la faute de l'autre ou dire que c'est ma faute. Néanmoins, puisque je mets en avant *mes* émotions, j'admets que ma réaction *peut* faire partie du problème.

Prendre soin de moi et des autres

Seul celui-là nous aime auprès duquel on peut se montrer faible sans provoquer la force.

ÉLISABETH BADINTER

OUTIL SUGGÉRÉ

Voici des éléments qui pourraient servir de guide pour un moment de centration :

- S'étendre sur le dos, les yeux fermés, les bras au sol, le long du corps.
- Respirer profondément, à une dizaine de reprises, en se concentrant uniquement sur la respiration et en se parlant intérieurement : « J'inspire. J'expire ».
- Prendre conscience de mon état physique (sensations); de mon état psychologique (émotions).
- Pendant cette centration, je peux continuer à me parler calmement, par exemple, en répétant : « Je laisse passer les idées et les émotions et je reviens au moment présent ».

D'autres exercices de méditation attentive peuvent mieux vous convenir : le balayage corporel (se concentrer sur les sensations dans chaque partie du corps), la méditation sensorielle (l'attention se porte sur les informations qui proviennent de l'environnement, au moment présent : odeurs, sons, objets, température, etc.), le yoga (mouvement), la marche méditative, etc.

Il a été démontré que la pratique régulière de ces activités permet une détection plus rapide et plus juste des réactions et des comportements impulsifs, aide à la mobilisation pour la recherche de solution constructive, améliore les habiletés de communication (écoute, empathie, acceptation de l'autre, perspective), aide à mieux autoréguler nos émotions et facilite la pratique du Temps d'arrêt.

Conclusion

Les difficultés que nous rencontrons retardent souvent la réalisation de nos besoins. Nous sommes parfois blessé-es et nos blessures, mal guéries, peuvent nous amener à nous isoler, à freiner la réalisation de nos besoins ou à consacrer nos efforts à des moyens inappropriés. Ces difficultés peuvent nous amener à nous priver de certaines de nos qualités : la bienveillance, la bonne humeur, la capacité de nous adapter à toutes sortes de situations. Pour mettre fin à la souffrance, nous avons pourtant besoin de l'ensemble de nos qualités. Nous avons également besoin de reconnaître ces qualités chez les autres.

Ce coffre d'outils n'a pas la prétention d'apporter des recettes miracles, ni de faire le tour de toutes les difficultés. Un outil, comme vous le savez, ne porte pas en lui-même le plan de la construction que nous voulons faire. Ce sont nos choix, nos expériences et nos efforts qui doivent être mis à contribution pour y arriver. Par ailleurs, il ne suffit pas de lire le mode d'emploi pour construire quelque chose. Il faut, bien-sûr, pratiquer et, parfois, demander l'aide des personnes qui semblent déjà capables d'y arriver.

LISTES DES RESSOURCES UTILES ET COORDONNÉES

LISTES DES RESSOURCES UTILES ET COORDONNÉES (SUITE)

Via l'Anse
vialanse.com