

Les deux mots les plus brefs et les plus anciens, oui et non, sont ceux qui exigent le plus de réflexion.
Pythagore

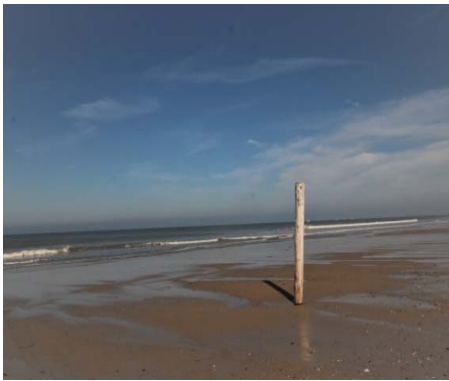
Edito Mai 2019

Oui ! Non ! Ecoute moi !

Je nous propose de poursuivre le thème du mois passé. Communiquer et comment écouter, entendre, respecter et être respecté, dans nos besoins, nos attentes, nos réalités. Comment les poser, mais aussi comment gérer nos frustrations, nos désirs parfois décalés, et **apprendre à retenir, trier, élaborer, avant que de dire.**



Le chemin que nous faisons en thérapie s'attarde avant toute chose sur nos souffrances, nos douleurs, les causes de notre mal-être. Nous prenons le temps de les partager, de nous entendre nous-même nommer ce qui nous blesse et nous perd, et ce qui, dans notre chemin de vie, a été destructeur. Nous le faisons devant ce tiers qu'est le thérapeute dans sa fonction de miroir, à l'humanité aussi ajustée que possible. Il nous faut du courage, de la ténacité, de l'engagement pour dire, oser se dévoiler, se dénuder et aller jusqu'à nos zones d'ombre, nos comportements inadéquats pour en constater les ravages. Au cours de cette étape il nous est souvent plus facile de tenter – de toutes les façons possibles – de ne pas regarder afin de garder notre image de nous-même et de ne pas endosser notre part de responsabilité dans la relation. Alors effectivement, **nous ne sommes qu'humains, fragiles, inconstants et parfois inconséquents**, et nous sommes volontairement en travail, en chemin, œuvrant pour améliorer notre vie et notre relation à l'autre. A ce titre **nous prônons la bienveillance, l'empathie, le respect**, entre autres concepts magnifiques si difficiles à appliquer quand les intérêts divergent !



Nos « oui » se doivent d'être francs, droits, pleins et entiers, afin que le doute ne puisse se faufiler et faciliter l'abus. Des « oui » énoncés non pas pour faire plaisir, mais pour définir nos frontières, nos limites. Notre part de responsabilité est de les énoncer en toute conscience, de nous engager, ou de nous taire. Celle de l'autre est de vérifier, si doute il y a, avant que d'agir.

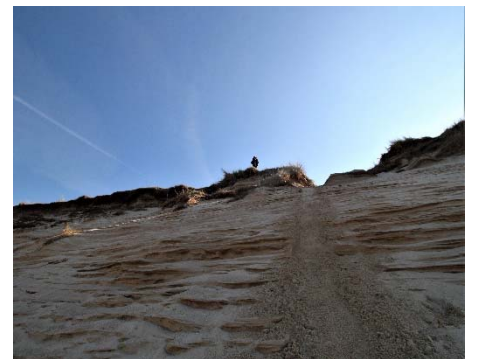
Savoir dire « non » est fondamental, pour savoir énoncer de vrais « oui ». Des « non » pensés, assumés, clairs, qui à leur tour ne laissent pas place à de possibles interprétations. Des « non » qui ne soient pas des revanches, des évitements, mais bien des affirmations de soi, de nos désirs, de nos accords comme de nos désaccords. Cette assertivité permettra aux deux parties de savoir les limites à ne pas franchir, à respecter, pour soi, pour l'autre, et au service de la relation.

Et, **qu'en est-il quand notre besoin de dire, de partager, de faire, devient si pressant, urgent** et que l'autre n'est pas disponible, pas accessible, pas prêt ?

- Si l'intention est d'apaiser, de réparer, de construire, et non d'avoir raison
- que l'objectif est de partager, de clarifier, d'échanger et non d'imposer
- que les moyens et les conditions ne sont pas réunies à cet instant

Sachons alors gérer notre frustration et patienter. Retenons nos désirs sans les ravalier ou les oublier. Cherchons le moment adéquat pour cet échange.

Dire quand même sera envahir l'espace de l'autre. Lui déverser nos mots, sans le/la respecter dans sa réalité du moment est un choix... utile pour satisfaire l'urgence, et qui risque d'abîmer la relation. **Le respect prend son temps !**



Les liens sont vivants, mouvants, en transformation permanente. Les écueils se répètent, et nous luttons contre longtemps. **Demander le respect de soi est un droit et un devoir, l'accorder à l'autre tout autant.** Cela demande effort, surtout dans les tempêtes affectives et relationnelles. Cela exige de trouver un ajustement avec soi-même, **de calmer l'enfant impatient**, colérique, apeuré, chagriné en nous, et de laisser notre part adulte prendre la main, pour penser les actions à poser, au profit de ce que nous voulons atteindre. Nous sommes co-responsables dans nos relations. **Il nous revient donc d'en prendre soin.**

MC