

Av cœur de la tourmente:
la pleine conscience

- Jon Kabat-Zinn

Chapitre 28

Le stress social

Les autres peuvent être une grande source de stress dans notre vie. Nous connaissons tous des moments où nous sentons que les autres contrôlent notre vie, que leurs demandes empiètent sur notre temps, qu'ils sont inhabituellement difficiles ou hostiles, ne font pas ce que nous attendons d'eux, ou ne s'inquiètent pas de nous ni de nos sentiments. Nous pouvons sans doute tous penser à quelques personnes en particulier qui nous causent du stress, des personnes que nous préférons éviter si possible mais que souvent nous ne pouvons éviter car nous vivons avec elles, travaillons avec elles ou avons des obligations à remplir. En fait, beaucoup de personnes qui nous causent un maximum de stress peuvent être des personnes que nous aimons très profondément. Nous savons tous que les relations affectives peuvent tout autant être source de souffrance émotionnelle que de joie et de plaisir.

Nos relations aux autres nous fournissent d'innombrables occasions de pratiquer la pleine conscience et de réduire par là le « stress social ». Comme nous l'avons vu à la Partie 3, notre stress n'est pas uniquement dû aux stressors externes, car le stress psychologique vient de l'*interaction* entre nous et le monde. Donc, quand certains nous « causent du stress », nous devons assumer notre part de responsabilité dans ces relations, être responsables de nos perceptions, de nos pensées, de nos sentiments et de nos comportements. Comme dans toute autre situation déplaisante ou menaçante, quand nous avons un problème avec une personne, nous pouvons

réagir inconsciemment par la lutte ou par la fuite, ce qui aggrave habituellement les choses à long terme.

Nous avons pour la plupart développé des habitudes profondément ancrées de gestion des conflits et des tensions interpersonnelles. Ces habitudes sont souvent notre héritage, forgé par la façon dont nos parents étaient en relation entre eux et avec les autres. Certains sont tellement menacés par un conflit ou par la colère des autres qu'ils feront tout pour éviter un éclat. Si vous avez ces habitudes, vous aurez tendance à ne pas montrer ni dire comment vous vous sentez vraiment, mais essaieriez d'éviter le conflit à tout prix en étant passif, conciliant avec l'autre personne, en lui cédant, en vous blâmant : en dissimulant à tout prix.

D'autres peuvent gérer leurs sentiments d'insécurité en créant des conflits où qu'ils aillent. Ils voient toutes leurs interactions en termes de pouvoir et de contrôle. Chaque interaction devient une occasion d'exercer un contrôle d'une façon ou d'une autre, d'obtenir ce qu'ils veulent, sans penser aux autres ni s'en soucier. Ces personnes ont tendance à être agressives et hostiles, bien souvent sans réaliser comment c'est perçu de l'extérieur. Ils peuvent être mordants, grossiers, insensibles par simple habitude. Leur discours tend à être rude, tant dans le choix des mots que dans le ton de leur voix. Ils peuvent se comporter comme si chaque relation était un combat pour confirmer leur domination. Ils laissent en général un sentiment désagréable dans leur sillage.

Comme nous l'avons vu au Chapitre 19, cette profonde impulsion automatique de lutte ou de fuite influence notre comportement, même quand nos vies ne sont pas en danger. Quand nous sentons que nos intérêts ou notre statut social sont menacés, nous sommes capables de réagir inconsciemment pour protéger ou défendre notre position avant même de savoir ce que nous sommes en train de faire. Ce comportement alourdit habituellement nos problèmes en augmentant le niveau de conflit. Nous pouvons aussi agir en nous soumettant. Quand cela se passe, c'est souvent aux dépens de notre point de vue, de nos sentiments et du respect de nous-mêmes. Mais puisque nous avons aussi la capacité de réfléchir, de penser et d'être conscients, nous avons une série d'autres options à notre disposition, qui vont bien au-delà de la plupart des instincts les plus inconscients et les plus profondément enracinés. Mais il nous faut cultiver à dessein ces options. Elles ne surgissent pas comme par magie, spécialement si notre style de relation interpersonnel a été dominé par un comportement automatiquement défensif ou agressif que nous ne nous sommes pas vraiment souciés d'examiner. À nouveau, il s'agit de choisir une réponse plutôt que d'être emporté par une réaction.

Les relations se fondent sur l'interdépendance. Quand des personnes communiquent, un échange de points de vue prend place. Il peut mener ces personnes à de nouvelles façons de voir et d'être ensemble. Quand nos sentiments sont dans le champ légitime de notre conscience, nous pouvons communiquer entre nous bien plus que de la peur et de l'insécurité. Même quand nous nous sentons menacés, irrités ou effrayés, nous pouvons améliorer vraiment nos relations, en rendant conscient le domaine de la communication même. Comme nous l'avons vu au Chapitre 15, la motivation de la confiance interpersonnelle, par exemple, qui devint plus forte chez les personnes qui suivaient le programme de réduction du stress, pourrait constituer une alternative intéressante à la poursuite incessante et unidirectionnelle du pouvoir dans les relations.

*
* *

Le terme *communication* suggère un flot d'énergie dans un lien commun. Tout comme *communion*, il implique une union, une jonction ou un partage. Ainsi, communiquer c'est unir, avoir une rencontre ou une union des esprits. Cela ne veut pas nécessairement dire un accord. Cela signifie voir la situation comme un tout et comprendre le point de vue de l'autre ainsi que le nôtre.

Quand nous sommes tout à fait absorbé dans nos sentiments, notre vision et nos enjeux propres, il nous est virtuellement impossible d'avoir une vraie communication. Nous nous sentons facilement menacé par quiconque ne voit pas les choses comme nous et avons tendance à être en relation seulement avec les gens dont la vision du monde coïncide avec la nôtre. Nous trouvons stressantes nos rencontres avec des personnes qui adoptent des points de vue fort opposés. Quand nous réagissons en nous sentant personnellement menacé, nous dessinons facilement des lignes de front pour avoir des relations qui dégénèrent en « nous » contre « eux ». Cela rend la possibilité d'une communication très difficile. Quand nous nous enfermons dans certains schémas mentaux restreints, nous ne pouvons aller au-delà des neuf points et percevoir l'ensemble du système dont nous-mêmes et nos pensées ne sommes qu'une partie. Mais quand, dans une relation, les deux côtés élargissent le champ de leur pensée, quand elles veulent prendre en considération le point de vue de l'autre et gardent à l'esprit le système dans sa totalité, de nouvelles possibilités extraordinaires émergent alors tandis que les limites mentales imaginaires mais pourtant limitatives se dissolvent.

La possibilité d'atteindre l'harmonie dans la communication s'applique à de grands groupes de personnes, comme les nations, les gouvernements, les partis politiques ainsi qu'aux personnes individuelles. Comment sinon expliquer que des nations, qui étaient ennemies il y a peu, comme les États-Unis, l'Allemagne et le Japon, sont à présent proches alliées, et que les États-Unis et l'URSS commencent à voir et à communiquer entre eux à propos de leurs intérêts et de leurs problèmes communs, reconnaissant ainsi le paradigme de l'unité et de l'interdépendance, plutôt que de se limiter simplement à leur propre intérêt et à une destruction mutuelle assurée ?

Même quand une partie prend la responsabilité de considérer l'ensemble du système et que l'autre ne le fait pas, l'ensemble du système s'en trouve modifié et de nouvelles possibilités de résolution de conflit et de compréhension peuvent émerger. Ces possibilités peuvent bien sûr être aussi abîmées par des retours à une ancienne façon de penser et d'agir, le massacre des manifestants chinois à Pékin par l'armée chinoise en juin 1989 et l'effondrement du jeune mouvement démocrate qui s'en est suivi en sont un exemple poignant.

*
* *

À la clinique du stress, quand nous abordons le thème du stress social et des communications difficiles, les participants se mettent parfois par deux pour quelques exercices de conscience adaptés de l'aïkido par l'auteur et aikidoka Georges Leonard. Ces exercices nous aident à vivre dans notre corps, en paire avec une autre personne, l'expérience consistant à répondre au lieu de réagir, dans des situations menaçantes et très stressantes. Nous simulons différentes relations énergétiques possibles entre deux personnes, regardons ces relations et sentons comment elles résonnent « à l'intérieur » de nous.

En aikido, le but est de s'exercer à rester centré et calme quand on est physiquement attaqué, et d'utiliser l'énergie irrationnelle et déséquilibrée de l'adversaire même, pour dissiper cette énergie sans être blessé ni le blesser. Ceci implique d'être d'accord de s'approcher de l'adversaire, en fait d'être en contact avec lui sans pour autant se placer directement à l'endroit où le danger est le plus grand, c'est-à-dire face à la personne qui surgit.

Quand nous faisons ces exercices en classe, le partenaire qui « attaque » représente toujours une situation ou une personne « écrasante », en d'autres termes, qui vous cause du stress. L'attaquant vient vers l'autre personne, les bras tendus vers ses épaules, pour lui donner un solide « coup ».

Dans le premier scénario, quand l'attaquant vient vers vous, vous vous allongez simplement par terre et dites quelque chose comme « d'accord, fait ce que tu veux, tu as raison, c'est moi qui ai tort », ou « Ne fais pas cela, ce n'était pas ma faute, c'est un autre qui a fait cela ». Nous examinons ce que cela donne avec un partenaire, chacun jouant tout à tour chaque rôle. Invariablement, les gens trouvent chaque rôle de ce scénario désagréable mais admettent qu'il est souvent joué dans le « vrai » monde. Beaucoup de personnes partagent leur sentiment d'être la carpette de la famille, ou d'être prises au piège de leur comportement passif, intimidées par d'autres plus puissants. Habituellement, les adversaires constatent qu'ils se sentent assez frustrés par ce scénario.

Nous passons alors à un deuxième scénario. Dans celui-ci, quand l'attaquant vient vers vous, vous vous esquiviez aussi vite que possible à la dernière minute, si bien qu'il vous frôle. Il n'y a pas de contact physique. Les attaquants se sentent habituellement encore plus frustrés dans ce cas-ci. Ils s'attendaient à un contact et ils ne l'ont pas eu. Cette fois, les gens qui se sont déplacés se sentent au contraire fort bien. Au moins on ne leur est pas « tombé dessus ». Mais ils réalisent aussi que vous ne pouvez toujours être en relation de cette façon, à moins de toujours vous éloigner des gens et de les éviter. Les couples arrivent souvent à ce type de comportement, l'un cherchant le contact, l'autre le rejetant ou l'évitant à tout prix. Ces rôles agressif et passif (et parfois passif-agressif, par exemple quand vous évitez toujours le contact, ce qui peut être une forme de vengeance), quand ils se muent en profondes habitudes, peuvent être très douloureux pour les deux parties car il n'y a pas de contact, pas de communication. Cela isole et rend frustré. Pourtant, les gens peuvent vivre et vivent leur vie en relation aux autres via ces positions passives et agressives, même ceux dont ils sont le plus proches.

Dans un autre exercice, quand vous êtes attaqué, vous repoussez au lieu de vous déplacer. Vous enfoncez vos talons et résistez. Les deux parties finissent en se poussant l'une l'autre. En même temps, pour intensifier la situation et la rendre plus chargée émotionnellement, les personnes se crient parfois l'une à l'autre : « C'est moi qui ai raison, toi tu as tort ». Quand nous finissons, nous fermons les yeux et dirigeons notre attention vers notre corps et vers nos sentiments. Quand leur souffle est apaisé, les participants disent invariablement qu'ils se sentent mieux dans ce dernier scénario, que dans celui où ils restent passifs. Dans celui-ci au moins, il y a un contact. Se battre est épuisant, mais ils découvrent aussi que se battre peut être vivifiant en soi. On prend contact, on est debout, les émotions s'expriment, et cela fait du bien. Faire cet exercice semble toujours clarifier quelque peu *pourquoi*

nous sommes si nombreux à être virtuellement accros à – et pris dans – ce mode agressif de relation. On peut en réalité s'en trouver bien, mais d'une façon limitée.

Cet exercice en effet, nous laisse aussi un sentiment de vide. En général, dans un combat, les deux personnes pensent avoir raison. Chacun essaie que l'autre voit à « sa façon ». Tous deux savent, tout au fond, que l'autre ne va sans doute pas changer sa façon de voir, en tout cas pas par la force, l'intimidation ou le combat. Dans la réalité, soit nous nous ajustons à une vie de combat perpétuel, soit un des deux protagonistes se résigne chaque fois, clamant habituellement qu'il ou elle le fait pour « sauver la relation ». Nous pouvons même être pris dans des pensées soutenant que les relations doivent se dérouler selon ces schémas. Même s'ils sont douloureux et époussants, nous pourrions alors avoir tendance à nous sentir à l'aise et en sécurité avec ce type de schémas familiers. Au moins, nous ne devons pas faire face aux risques inconnus qui consistent à choisir de voir ou de faire les choses différemment, ce qui pourrait menacer le statu quo.

Trop souvent, nous oublions les coûts physiques et psychologiques d'une telle vie, non seulement pour les deux parties de la relation mais pour les autres qui y sont également connectés, comme les enfants et les grands-parents, qui sont peut-être témoins de cette façon d'être en relation du matin au soir, et en font même les frais. En finale, notre vie peut s'enliser dans une vision très limitée de nous-mêmes, de nos relations, et de nos options. Le combat perpétuel ne semble guère un très bon modèle de communication, de croissance ou de changement.

Le dernier exercice de cette série s'appelle *harmoniser, ou prendre contact* en aikido. Cette option représente la *réponse de stress* en opposition aux différentes réactions de stress que nous venons de passer en revue dans les autres scénarios. Dans cette réponse, on est centré, éveillé et pleinement conscient. Elle nous demande d'être conscients de l'autre personne en tant que stressé, sans pour autant perdre notre équilibre d'esprit. Nous sommes ancrés dans notre respiration et dans la perception de la situation globale, sans du tout réagir par peur, même si celle-ci est présente, comme c'est probablement le cas dans les rencontres stressantes de la vie réelle. S'harmoniser ou répondre, implique de faire un pas vers l'adversaire, de mettre ses pieds de façon à effectuer un pas glissé vers lui, légèrement de côté, tout en le saisissant par un poignet. Vous parvenez ainsi à esquiver le choc tout en vous approchant et en prenant contact. La position même de votre corps signifie que vous allez à la rencontre de ce qui se passe, que voulez y tra-

1. *Blending.*

vailer et n'allez pas vous encourir. Vous n'essayez pas de contrôler l'agresseur avec une force brutale. Vous saisissez plutôt son poignet et vous vous « harmonisez » avec l'énergie de l'agresseur en tournant avec son élan, si bien que vous êtes tous deux dans la même direction, vous-même tenant toujours son poignet. À cet instant, vous voyez l'un et l'autre la même chose car vous regardez dans la même direction. En vous harmonisant, vous évitez un choc frontal, qui pourrait vous blesser vilainement ou vous accabler par l'élan premier de l'autre personne, tout en établissant un contact ferme et en montrant également, en évoluant et en tournant *avec* son élan, que vous voulez voir les choses de sa perspective, que vous êtes réceptif et voulez voir et entendre. Ceci permet à l'agresseur de garder son intégrité, mais l'inverse en même temps que vous ne craignez pas de prendre contact avec lui, et que vous ne voulez pas que son énergie vous écrase ou vous blesse. À ce moment, vous devenez partenaires plutôt qu'adversaires, que l'autre personne le veuille ou pas.

Vous ne savez pas ce qui va se passer l'instant suivant, mais vous avez beaucoup d'options. Vous avez la possibilité de faire pivoter l'attaquant quand son énergie baisse et lui montrer la façon dont vous voyez les choses à présent, en regardant tous les deux dans une autre direction. Ce qui se passe ensuite devient une danse. Aucun de vous deux n'a tout à fait le contrôle. Mais en restant centré, vous gardez au moins votre contrôle et êtes bien moins vulnérable. Vous ne pouvez vraiment planifier l'action suivante, car elle dépendra beaucoup de la situation elle-même. Vous devez faire confiance à votre imagination et à votre capacité de venir avec de nouvelles perspectives à cet instant précis.

J'ai eu à un moment un superviseur direct dont le mode de relation était de dire par exemple « toi, fils de pute », tout en faisant un grand sourire. Son hostilité nous empêchait d'avoir une relation de travail efficace et cela me stressait beaucoup. Mais j'en vins à réaliser qu'il ne sentait pas qu'il était hostile. Il mettait hors d'elles bon nombre des personnes qu'il supervisait, elles avaient souvent des disputes terribles avec lui et s'en allaient fâchées, blessées et, surtout, frustrées de n'avoir pas reçu de support. Un jour, alors qu'il souriait tout en me disant quelque chose de méchant, je décidai de lui en parler. Très doucement mais très clairement je lui demandai s'il réalisait que chaque fois qu'il était en relation avec moi, il me descendait. Je lui dis aussi ce que cela me faisait, que je sentais qu'il ne m'appréciait vraiment pas et n'appréciait pas mon travail. Sa réponse fut très surprenante. Il n'avait tout simplement pas idée qu'il m'avait insulté, donné l'impression de ne pas m'apprécier et de désapprouver mon travail. Suite à cette conversation, notre relation de travail s'améliora beaucoup et devint bien moins stressante.

pour moi. Nous nous comprenions mieux, en partie parce que j'avais choisi de répondre à ses attaques, plutôt que d'y résister et d'attaquer à mon tour car je me sentais fâché, blessé et frustré.

Le chemin de la prise de contact implique de toute évidence de prendre certains risques, puisque vous ne savez pas ce que va faire ensuite l'agresseur ni comment vous y répondrez. Mais si vous êtes attentif à accueillir chaque instant en pleine conscience, avec un maximum de calme et en sentant votre intégrité et votre équilibre, des solutions nouvelles et plus harmonieuses viennent souvent à l'esprit quand vous en avez besoin. Ceci nécessite en partie d'être en contact avec vos sentiments et de les accepter, de les reconnaître même, et de les partager le cas échéant. Dans une relation conflictuelle, quand une personne prend la responsabilité de faire ceci, la relation entière change, même si l'autre personne ne veut absolument pas s'engager dans cette voie. Le fait même que vous voyiez les choses différemment et restiez centré, signifie que vous avez bien plus le contrôle que si vous étiez simplement en train de réagir et de forcer. Pourquoi permettre aux plans d'une autre personne de vous catapulter hors de votre équilibre physique et mental, alors même que vous avez besoin de toutes vos ressources intérieures pour être clair et fort ?

Dans le stress d'une situation interpersonnelle agitée, un moment de pleine conscience peut nous donner la patience, la sagesse et la fermeté qui porteront presque immédiatement leurs fruits, car l'autre personne sent généralement qu'elle ne pourra pas vous intimider ni vous déstabiliser. Votre calme et votre confiance intérieurs l'attireront vraisemblablement, car ils incarnent la paix intérieure.

Si vous voulez écouter ce que les autres veulent et la façon dont ils voient les choses en restant ancré en vous-même, vous n'allez alors pas constamment réagir, objecter, argumenter, lutter, résister, vous donner raison et donner tort aux autres. Les autres se sentiront à ce moment entendus, accueillis et acceptés. Cela fait du bien à tout le monde. Ils seront alors bien plus susceptibles d'entendre ce que vous avez à dire aussi, peut-être pas tout de suite mais dès que l'émotion s'apaisera un peu. Cela augmentera les chances de communiquer et d'aboutir à une sorte de vraie communion, une rencontre des esprits ainsi qu'une reconnaissance et une gestion des différences. Votre pratique de la pleine conscience peut ainsi jouer un rôle thérapeutique dans vos relations.

*
* *

Les relations peuvent guérir, tout comme le peuvent les corps et les esprits. C'est fondamentalement l'amour, la gentillesse et l'acceptation qui le permettent. Mais pour promouvoir la guérison dans les relations, ou pour développer la communication réelle dont dépend une telle guérison, vous allez devoir cultiver une conscience de l'énergie des relations, y compris des domaines de l'esprit et du corps, des pensées, des sentiments, des paroles, des attractions et des aversions, des motivations et des buts – pas seulement des autres mais aussi les vôtres – au fur et à mesure qu'ils se déploient dans l'instant présent. Si vous espérez guérir ou résoudre le stress associé à vos interactions avec les autres, que ce soient vos parents ou vos enfants, votre conjoint, votre ex-conjoint, votre patron, vos collègues, vos amis ou vos voisins, la pleine conscience de la communication revêt une importance capitale.

*
* *

Une bonne façon d'augmenter la pleine conscience dans la communication est de tenir pendant une semaine, un journal des communications stressantes. Nous demandons aux participants de faire cela pendant la semaine qui précède la séance sur la communication (5^e semaine). La tâche consiste à être conscient d'une communication stressante par jour, au moment où elle se déroule. Ceci inclut d'être conscient de la personne avec laquelle vous êtes en difficulté, et de la façon dont c'est arrivé, ce que vous vouliez vraiment de la personne ou de la situation, ce que l'autre personne voulait de vous, la conscience de ce qui se passait en réalité et de ce qui en a résulté, de même que la façon dont vous vous sentiez au moment où cela se passait. Ces éléments sont rapportés chaque jour dans un carnet de notes puis nous les partageons et en discutons en classe. (Voir le calendrier modèle à l'appendice.)

Les participants rapportent de précieuses observations sur leurs schémas de communication, dont ils n'avaient pas été très conscients auparavant. Le simple fait de suivre en direct le déroulement des communications stressantes et de vos pensées, de vos sentiments et de votre comportement, donne des indices majeurs sur les différentes façons dont vous pourriez vous comporter pour parvenir à vos fins plus efficacement. Certains réalisent qu'une grande part de leur stress vient de ce qu'ils ne savent pas comment être assertifs pour leurs priorités, quand ils interagissent avec d'autres. Ils peuvent même ne pas savoir comment communiquer ce qu'ils sentent réellement, ou encore ont l'impression qu'ils n'ont pas le droit de sentir ce qu'ils sentent.

Ils peuvent aussi avoir peur d'exprimer leurs sentiments. Certains se sentent tout à fait incapables de dire non aux autres, même s'ils savent que leur oui entraînera la sollicitation de leurs ressources jusqu'à leurs limites et même au-delà. Ils se sentent coupables de faire quelque chose pour eux-mêmes ou d'avoir leurs programmes personnels. Ils sont toujours prêts à servir les autres à leurs dépens, pas parce qu'ils ont dépassé leurs besoins physiques et psychologiques et sont devenus des saints, mais parce qu'ils croient que c'est ce qu'ils « devraient » faire pour être des « gens biens ». Tristement, cela signifie souvent qu'ils sont toujours en train d'aider les autres, mais se sentent incapables de se nourrir ou de se venir en aide. Ce serait trop « égoïste », trop autocentré. Ils donnent donc priorité aux sentiments des autres, mais pas pour les bonnes raisons. Tout au fond, ils sont peut-être en train de s'éloigner d'eux-mêmes en aidant d'autres personnes, ou les aident pour gagner l'approbation des autres, ou parce qu'on leur a appris – et qu'ils pensent à présent –, que c'est comme cela qu'on est « quelqu'un de bien ».

Ce comportement peut vous créer un stress énorme car vous ne reconstituez pas vos ressources intérieures et n'êtes pas davantage conscient de vos attachements au rôle que vous avez adopté. Vous pouvez vous épuiser en courant dans tous les sens, en « faisant tout bien », en aidant les autres et, à la fin, en étant si fatigué que vous n'êtes plus capable de rien faire de bien, ni même de vous aider vous-même. Le stress ici ne vient pas de ce que vous faites des choses pour les autres. Il vient du manque de paix et d'harmonie de votre propre esprit quand vous acceptez de les faire.

Si vous décidez que vous devez plus souvent dire non et définir certaines limites dans vos relations pour rééquilibrer votre vie, vous découvrirez que cela peut se faire de nombreuses façons. Bien des manières de dire non causent plus de problèmes qu'elles n'en résolvent. Si vous réagissez aux demandes que vous adressent les autres en disant non d'un ton fâché, vous créez des émotions négatives et davantage de stress autour de vous. Souvent, quand nous nous sentons utilisés, nous contrattaquons automatiquement, si bien que l'autre se sent blâmé, menacé ou pas à la hauteur. L'usage de termes cassants et le ton de la voix contribuent à cette agression. La première chose que nous faisons habituellement est de *réagir* en disant non. Sans appel. Dans certaines circonstances, vous pouvez même vous mettre à insulter l'autre personne. C'est ici qu'une formation à l'assertivité authentique peut servir. Une formation à l'assertivité concerne la pleine conscience des sentiments, des paroles et des actions.

L'assertivité est enseignée en présumant que vous êtes en contact avec ce que vous ressentez. Il s'agit bien plus que de pouvoir dire non quand vous le voulez. L'assertivité concerne votre capacité la plus profonde de vous

connaître, d'avoir une lecture appropriée des situations et d'y faire face consciemment. Si vous avez conscience de vos sentiments *en tant que sentiments*, il devient alors possible de sortir des modes passif et hostile qui émergent si automatiquement quand vous vous sentez provoqué ou menacé. Ainsi, le premier pas pour devenir plus assertif consiste à vous entraîner à savoir comment vous vous sentez en réalité, autrement dit à vous exercer à la pleine conscience de vos états émotionnels. Ce n'est pas si facile, spécialement si vous avez été conditionné toute votre vie à croire qu'il ne faut surtout pas avoir certains types de pensées ou de sentiments. Chaque fois qu'ils émergent, vous devenez automatiquement inconscient et n'êtes plus du tout attentif. Vous pouvez aussi vous condamner intérieurement, vous sentir coupable de ces pensées et de ces émotions, et essayer de cacher aux autres ce que vous sentez vraiment. Vous pouvez être pris dans vos croyances sur le bien et le mal, et en arriver à nier ou à supprimer vos sentiments.

La première leçon d'assertivité enseigne que vos sentiments sont tout simplement *vos sentiments* ! Ils ne sont ni bons ni mauvais. « Bon » et « mauvais » sont des jugements que vous ou d'autres personnes *ajoutez* à vos sentiments. Agir avec assertivité requiert réellement la conscience de vos sentiments tels qu'ils sont, sans les juger.

Beaucoup d'hommes ont grandi dans un monde diffusant comme message fondamental que les « vrais hommes » n'ont pas – et donc ne devraient pas montrer – certains types d'émotions. Ce conditionnement social rend très difficile pour les garçons et pour les hommes d'être conscients de ce qu'ils ressentent vraiment. Dans bien des cas, leurs sentiments sont « inacceptables » et donc très rapidement rejetés, déniés ou réprimés. Cela rend particulièrement difficile une communication efficace dans les moments de forte charge émotionnelle, par exemple quand nous nous sentons menacé ou vulnérable, ou quand nous faisons l'expérience du chagrin, de la tristesse ou de la douleur.

Notre meilleure chance de sortir de ce dilemme est d'arrêter de juger et de rejeter les sentiments dont nous devenons conscients, et de risquer plutôt de les écouter et de les accepter car ils sont déjà là. Mais ceci suppose bien sûr, notre souhait d'être plus ouvert, au moins envers nous-mêmes, et peut-être aussi, de communiquer différemment.

Même quand la situation n'est pas menaçante, les hommes ont souvent de la difficulté à communiquer leurs sentiments. Nous avons été tellement conditionnés à dévaluer le fait de communiquer nos vrais sentiments, que nous oublions souvent que c'est même possible. Nous allons simplement de l'avant avec ce que nous faisons, et nous nous attendons à ce que les gens

sachent ce que nous voulons ou ce que nous sentons, sans devoir le dire. Ou encore, nous nous en fichons ; nous faisons ce que nous faisons, adienne que pourra ! Dire aux autres nos plans, nos intentions ou nos sentiments peut menacer notre autonomie. Ce comportement est parfois la source d'une exaspération infinie chez les femmes.

Quand vous savez ce que vous ressentez, et que vous vous êtes entraîné à ne pas oublier que vos sentiments sont simplement des sentiments, que c'est O.K. de les avoir et de les sentir, vous pouvez alors commencer une autre pratique. Dans celle-ci, vous explorez différentes façons d'être vrai envers vos émotions sans les laisser vous créer davantage de problèmes. Elles créent des problèmes quand vous devenez passif et en faites peu de cas, et aussi quand vous devenez agressif, exagérez et y réagissez excessivement. Être assertif signifie connaître vos sentiments et être capable de les communiquer d'une façon qui vous permette de conserver votre intégrité sans menacer l'intégrité des autres. Par exemple, si vous savez que vous voulez ou devez dire non dans une situation particulière, vous pouvez vous appliquer à le dire d'une façon telle que vous ne l'utilisiez pas comme une arme. Vous pourriez essayer d'abord de dire à l'autre personne que vous aimeriez satisfaire la demande si les circonstances étaient différentes (si c'est en fait le cas), mais..., ou vous pourriez aussi reconnaître que vous respectez l'autre personne et ses besoins. Vous n'avez pas à dire à la personne pourquoi vous dites non, mais vous pouvez choisir de le faire si vous le souhaitez.

Quand vous êtes assertif, il est très utile de veiller à dire comment vous vous sentez ou comment vous voyez la situation en employant des messages « Je » plutôt que des messages « tu ». Les messages « Je » informent de vos sentiments et de vos avis. De tels messages ne sont pas faux ; ce sont simplement des affirmations de vos sentiments. Mais si vous n'êtes pas à l'aise avec ce que vous ressentez, vous pourriez en arriver à en vouloir sans le savoir, à la personne de ce que vous ressentez. Vous risquez de dire alors par exemple : « Tu me mets vraiment en colère » ou « Tu m'en demandes toujours trop. »

Pouvez-vous voir que ceci nous dit que l'autre personne contrôle vos sentiments ? Vous donnez littéralement à une autre personne le pouvoir sur vos sentiments, et ne prenez pas la responsabilité de votre part du système, lequel vous inclut pourtant tous les deux.

L'alternative consiste à dire par exemple : « Je me sens si fâché quand tu dis ceci ou cela. » C'est plus adéquat. Cela dit comment vous vous sentez en réponse à quelque chose. Cela laisse à l'autre personne de l'espace pour entendre ce que vous vivez, sans se sentir blâmée ou attaquée, et sans entendre qu'elle a plus de pouvoir qu'elle n'en a en réalité.

L'autre ne va peut-être pas comprendre. Mais vous avez au moins fait un essai de communiquer sans vous bagarrer. C'est ici que commence la danse. Ce que vous ferez ou direz ensuite dépend des circonstances particulières. Mais si vous gardez pleinement conscience de la situation entière, de vos pensées et de vos sentiments, vous aurez bien plus de chance de vous diriger vers une forme de compréhension, d'arrangement ou de constat de votre désaccord, sans perdre ni abandonner votre dignité et votre intégrité, que ce soit en étant passif ou agressif.

Le plus important dans la communication efficace est d'être conscient de vos pensées, de vos sentiments et de vos paroles, de même que de la situation. Il est aussi crucial de vous souvenir que vous, et votre « rang », vous inscrivez dans un système social. Si vous élargissez le champ de votre propre conscience pour inclure l'ensemble du système, vous pourrez voir et respecter également le point de vue de l'autre personne. Vous serez alors capable d'écouter et d'entendre vraiment, de voir et de comprendre, de parler et de savoir ce que vous dites, et d'agir avec efficacité, avec assertivité et avec dignité. La plupart du temps, cultiver cette approche – que l'on pourrait appeler le *chemin de la conscience* – résoudra les conflits potentiels, et créera davantage d'harmonie et de respect mutuel. Dans ce processus, vous avez bien plus de chances d'obtenir ce que vous souhaitez et ce dont vous avez besoin dans vos rencontres avec les autres. Et eux aussi !