

UTILISER L'ÉNERGIE DE COLÈRE ET S'AFFIRMER SANS VIOLENCE



Formuler des phrases en "Je"

Les messages Je parlent des **émotions ressenties**, des **besoins** spécifiques dans la situation, les **valeurs** sous-tendues. Ils servent à formuler des demandes (**ce qu'on veut plutôt que ce qu'on veut pas**).

Si nous prononçons des **accusations** du type "Tu ne m'écoutes jamais" ou "On dirait que tu le fais exprès", l'interlocuteur va se mettre sur la **défensive** : il pourra contre-attaquer, fuir ou laisser couler sans jamais prendre de mesures correctives ("Cause toujours !")

Expliciter les besoins et valeurs (sans attendre que l'autre les devine)

Nous sommes nombreux à espérer **secrètement** que les autres (mari, femme, enfants, collègues...) fassent ce que nous attendons sans leur faire part de ce que nous attendons précisément. **Expliciter** les changements désirés, c'est dire ce que nous voulons, à quelle **échéance** idéalement et en quoi ces actions prendraient soin de la relation.

Des questions-clés :

- Quels sont mes **manques** ?
- Si ces manques sont comblés, qu'est-ce que cela me permet de vivre ?
- Quels sont les **aspirations** et les **désirs** insatisfaits qui seront atteints, une fois ces manques comblés ?
- Quand les demandes seront réalisées, qu'est-ce qui aura changé dans le déroulement concret des **journées** ?
- Comment traduire mes buts en **objectifs** précis, concrets, réalistes, datés à court et moyen terme ?

Reconnaître la part de vérité dans les accusations

Stephen Karpman, médecin psychiatre, a conçu la règle des 10% : **il y a toujours au moins 10% de justesse dans ce que quelqu'un dit** (même si nous le percevons pas toujours).

En gardant en tête qu'il y a au moins 10% d'intention positive dans chaque interaction, on peut **voir ce qui motive les mots d'une personne** (par exemple, une personne qui se plaint peut le faire pour chercher à être comprise et changer la situation, même si sa manière de communiquer ses besoins est inappropriée ou adressée à la mauvaise personne).



S'affirmer ne signifie ni écraser ni obtenir tout ce qu'on désire.

Il ne suffit pas de s'affirmer pour obtenir tout ce que l'on veut, surtout **pas au détriment** de l'autre. Les relations sont **intègres** quand elles sont empreintes de dignité et de considération tant pour soi que pour l'autre. L'objectif est de générer des relations plus satisfaisantes, moins épuisantes, pas de se doter de stratégies pour faire plier autrui par la manipulation, ni pour se faire plaindre. Par ailleurs, avoir des **attentes trop élevées** peut engendrer de la culpabilité, qui elle-même peut entraîner de la colère du fait de la frustration de ne pas atteindre ces standards. Ce qui fait que, paradoxalement, moins on veut crier, plus on va crier.



Parfois, cela ne suffit pas.

Si une personne est **maltraitante au long cours** et ne **change pas** ou ne s'excuse pas quand nous affirmons notre colère et nos besoins, qu'elle ne souhaite pas s'engager dans un processus de changement et que notre **souffrance** augmente, nous devons admettre qu'il est nécessaire de trouver des moyens pour nous **protéger** (et protéger les autres, surtout les éventuels enfants).