

Trois attitudes

Comme dans le monde animal, l'humain a trois manières, disons instinctives de réagir:

la fuite; l'attaque ou l'agression; la paralysie ou la soumission.

Si vous vous trouvez dans une situation surprenante et/ou nouvelle: soit vous évitez d'affronter la situation, c'est la fuite; soit vous passez à l'action, cela correspond à «l'attaque»; soit vous restez tétanisé(e), comme paralysé(e) et dans l'impossibilité de réagir.



Si vous êtes devant une personne qui vous attaque verbalement, c'est pareil: soit vous n'entrez pas en discussion et vous ignorez la personne en ne répondant pas ou en partant, c'est la fuite; soit vous répondez avec verve, c'est l'attaque; soit vous restez sans voix, c'est la paralysie (être déprimé(e) peut être une forme de paralysie).

L'asservité

Deux chemins

Sans le savoir, nous avons dans nos vies toujours deux choix d'énergie possible: le chemin de la peur et le chemin de l'amour.

Selon moi, en tant qu'humain responsable nous devrions développer une conscience plus élevée que celle d'un animal et suivre plutôt un idéal de paix. Comment alors sortir de nos pulsions instinctives et du chemin de la peur?



L'assertivité

Pour avoir des attitudes plus conscientes, plus intelligentes et marcher sur un chemin d'amour pour soi et pour l'autre, je vous propose de développer votre assertivité. Mais qu'est-ce que l'assertivité? Selon Wikipédia: «l'assertivité, ou avoir un comportement assertif, est la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres. Elle correspond à une attitude de fermeté par rapport aux événements

et à ce que l'on considère comme acceptable ou non, de façon à développer des relations encore plus harmonieuses».

En communication non violente l'assertivité, c'est savoir défendre ses droits (= affirmation de soi) tout en respectant ceux des autres (= respect d'autrui). L'assertivité s'entraîne et comme tout nouveau comportement ou entraînement cela demande des efforts. Il est important de garder en tête quelques principes :

- vous pouvez penser ce que vous pensez;
- vous pouvez dire ce que vous pensez;
- vous pouvez vouloir ce que vous voulez et refuser ce que vous ne voulez pas;
- vous avez le droit d'être respecté(e) dans votre être et aussi dans ce que vous ressentez, pensez, dites et demandez;
- votre vis-à-vis a les mêmes droits que vous.

Rappelez-vous que nous pouvons respecter quelqu'un sans être d'accord avec lui.

Comment faire?

Dans un premier temps, le but n'est pas de savoir ce que l'on va décider, mais de s'écouter soi et d'écouter l'autre: autant il est important de se respecter soi, autant il est important de respecter autrui. L'assertivité, c'est la capacité à dire non pour soi tout en restant ouvert à l'autre.

Conclusion: «si l'assertivité n'est pas une technique, ce n'est pas non plus une méthode puisque c'est une attitude ou un comportement. Pour s'en tenir au plus strict respect de l'assertivité, il ne faut pas chercher à gagner plus que l'autre (c'est-à-dire être dominant) mais ne pas non plus accepter de gagner moins (être soumis)» .

Pourquoi ne pas profiter du calme, de la disponibilité des vacances pour exercer et expérimenter l'assertivité? L'assertivité est pour moi un des chemins d'amour de soi et de l'autre qui fait qu'alors la vie est Sybelle!

Sybille Luginbühl

www.lavieestsybelle.ch

