

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à l'Autre

Tout changement dans les relations humaines suppose "un prix à payer".

par Jacques Salomé.

Tout changement dans les relations humaines suppose un "prix à payer" dans deux directions.

- **Un prix à payer par soi-même** : réactivation de l'insécurité, nouvelles interrogations, en mutations dans les conduites et les comportements.
- **Un prix, que nous fait payer l'entourage**, surtout ceux qui nous sont proches par diverses réactions défensives et contradictoires.

Dans un premier temps celui qui veut changer pense qu'il va devenir différent, devenir un autre, puis il va découvrir qu'il est plus important de devenir soi-même que quelqu'un d'autre.

Toute démarche de changement n'ouvre pas nécessairement une crise - comme on le croit trop souvent - il transforme le plus souvent une crise larvée en crise ouverte.

Il y a un postulat de base à intégrer pour celui qui a entrepris une démarche de développement personnel ou de changement : ne pas trop compter sur la compréhension de ceux qui prétendent vous aimer, car cette attente risque d'être déçue. Si elle est comblée, recevez-la comme un vrai cadeau que vous fait votre entourage, en soutenant votre démarche, en acceptant d'être bousculé, dérangé ou irrité par les mutations qu'ils vont percevoir chez vous et qui d'une certaine façon les invite à se remettre en cause dans la relation qu'ils vous proposaient jusque là !

Préambule : Tout changement, toute évolution à partir d'une psychothérapie ou d'une démarche de formation aux relations humaines va non seulement vous insécuriser et vous déstabiliser, dans un premier temps (*malgré l'enthousiasme ou l'euphorie des premières découvertes*), mais aussi inquiéter votre entourage, vos proches et mobiliser chez eux, le plus souvent, des énergies contraires au mouvement d'évolution et d'ajustement que vous tentez d'amorcer.

Les risques à envisager sont nombreux et vont de toute façon vous surprendre, surtout venant de la part de ceux chez lesquels vous aviez confiance et dont vous attendiez un soutien, une confirmation... C'est fréquemment une infirmation, des doutes, des critiques voire une disqualification qui vont se déposer sur vous.

Quelles seront les réactions les plus fréquentes de votre entourage ?

- **Au delà d'une incompréhension, un retrait**, une prudence méfiante, d'autant plus forte que votre changement sera spectaculaire.
- **Une possible marginalisation** de vous ou de votre démarche, des commentaires allant de l'ironie à l'accusation manifeste.
- **Un refus** voire un rejet d'en entendre plus :
« *Tout cela ne m'intéresse pas, c'est ton affaire, même si tu as tort...* ».
- **Des jugements de valeur sur votre personne** :
« *Tu es folle !* »
« *Tu es vraiment inconscient de faire des choses comme ça !* »
« *Il va falloir te faire soigner !* »
« *Tu ne penses qu'à toi, tu es devenu égoïste !* »
- **Des jugements de valeur sur votre démarche**, la méthode ou l'animateur de la démarche :
« *Tu n'es plus normal, tu es tombé dans une secte !* »
« *Tu t'es fait envoûter c'est pas possible !* »
« *Et tu payes pour ça, tu te fais escroquer sans t'en rendre compte...* »
« *J'ai entendu des tas de trucs sur ce type qui se prétend formateur, méfie-toi de son emprise...* »
- **Un renforcement du système relationnel précédent** et une recrudescence chez vos proches, des conduites, des attitudes ou des comportements... que justement vous souhaitiez éviter ou changer !

- **Des contraintes**, parfois des violences verbales et quelquefois physiques pour vous obliger à revenir sur des positions antérieures, sur un mode de relation plus connu, plus raisonnable.
- **Une intrusion dans votre démarche** pour savoir "*comment cela se passe vraiment*". Des dénonciations, des délations à certains organismes de protection et d'aide...

Tout cela bien-sûr, n'exclut pas de votre part, une vigilance, une attentivité, une écoute respectueuse de vos proches envers leurs inquiétudes qui sont réelles (*même si elles ne sont pas fondées*) par rapport à vos démarches de formation ou de changement.

Il est possible aussi que ceux qui vous aiment, acceptent de se remettre en cause au travers de votre propre cheminement. La rencontre des différences et des stimulations ouvrira à de nouveaux possibles.

Ne jamais oublier que toute démarche de changement bouscule non seulement vous-même, mais aussi votre entourage. C'est donc une invitation mutuelle au partage, au dialogue et à des échanges ouverts pour retrouver la sève profonde de toute relation : la tolérance.