

Comment dire



Fixer des limites saines et développer de meilleures relations

par **Heather Beaumont**

Illustrations par **Jeannie Phan**

Les bons amis sont rares. Ils vous fournissent un soutien émotionnel et pratique et vous font sentir valorisé. Avec eux, le temps passe toujours trop vite.

Comparez cela au temps passé avec des personnes qui ont le don de vous épuiser. Le temps passe trop lentement et vous avez envie de fuir le plus loin possible.

Les gens négatifs peuvent se plaindre constamment et faire des remarques désobligeantes à votre endroit, ou envers d'autres personnes. Ils sont du genre à toujours voir le proverbial verre de vin « à moitié vide », au point où l'on se demande parfois si c'est de leur faute ou de la nôtre.

« On croit souvent que le développement survient dans

COMMENT GÉRER LES SITUATIONS NÉGATIVES

Personne ne veut être perçu comme un fauteur de troubles. Nous voulons paraître gentils, nous doutons de nous-mêmes et craignons les conséquences. « On est en état de choc. On ne trouve pas les mots. On est dans un état de combat, de fuite, d'immobilisation; il faut de l'apaisement », explique la psychologue Emily Blake, directrice clinique du cabinet Blake Psychologie de Montréal. Voici quelques outils de communication pour vous aider à dire « non » aux personnes négatives.



Concrétisation des intentions : Le psychologue Frederick Grouzet, professeur agrégé de psychologie à l'Université de Victoria, suggère de planifier. « Décidez à l'avance quoi faire si quelque chose se produit. Par exemple, si votre ami fait une remarque négative sur votre nouveau passe-temps de menuiserie, vous direz ou ferez quelque chose de précis en réponse. » La concrétisation des intentions peut prendre la forme d'un plan « si - alors » qui vous prépare à faire face à des situations inconfortables.

Carte des limites : La D^e Mariana Bockarova, qui enseigne la psychologie des relations à la School of Continuing Studies de l'Université de Toronto, suggère de repenser aux expériences antérieures où vous avez ressenti un malaise, de la colère, du ressentiment ou de la frustration envers les gens. Définissez clairement vos limites intellectuelles, émotionnelles, physiques et spirituelles vis-à-vis des différentes personnes dans votre vie. Créez ensuite une fiche décrivant ce que vous vous sentez à l'aise de partager avec chaque personne.

Technique de la rengaine : Vous dites « Je ne peux pas faire ça », mais la personne vous donne une autre raison d'accomplir ce que vous ne voulez pas. « Alors, répétez cette affirmation », conseille la D^e Tiffany Lippens, psychologue clinicienne agréée à la Clinic Psychology Manitoba. « On croit qu'il faut trouver une autre raison pour refuser. La technique de la rengaine consiste à dire "Non, je ne peux pas faire ça", et à le répéter jusqu'à ce que le message devienne clair pour l'autre personne. »

Commentaire « direct » par opposition à « vague » : « Si une autre personne a tendance à accepter la vérité, vous serez peut-être plus enclin à lui faire un commentaire honnête, suggère Mme Blake. Mais si vous croyez que votre honnêteté aura de lourdes conséquences, vous pourriez vouloir répondre de façon vague. Si vous avez essayé d'éviter une personne qui vous épuise, vous pouvez lui dire "Désolé de ne pas avoir pas été présent ces derniers temps. Je me sens très fatigué et je n'ai pas l'énergie pour socialiser". Vous pouvez aussi essayer une approche plus directe : "J'ai l'impression de ne pas pouvoir te fournir l'aide dont tu as besoin. Tu pourrais peut-être t'adresser à quelqu'un d'autre. Est-ce que je peux te faire quelques suggestions?" ».

« On croit souvent que le développement survient dans l'enfance et l'adolescence, mais il existe une étape de développement à l'âge adulte qui inclut de parfois devoir examiner nos amitiés. »

l'enfance et l'adolescence, mais il existe une étape de développement à l'âge adulte qui inclut de parfois devoir examiner nos amitiés », explique la D^{re} Tiffany Lippens, psychologue clinicienne agréée à la Clinic Psychology Manitoba (clinicpsychology.com). « Il peut s'avérer très sain d'envisager ce processus comme votre moment à consacrer à des choses significatives qui sont le reflet de vos valeurs personnelles, ce qui implique de s'entourer de gens avec qui vous avez des atomes crochus. »

Alors, le temps est peut-être venu pour vous d'évaluer les qualités d'une bonne amitié. Le D^r Frederick Grouzet, professeur agrégé de psychologie à l'Université de Victoria, mène des recherches sur les objectifs et les valeurs personnelles. Il déclare : « Avec un bon ami, on se sent bien, mais sans nécessairement être toujours d'accord avec lui. Il n'est pas mauvais d'avoir des désaccords entre amis, parce que ce peut être un moyen de favoriser la croissance personnelle et de relever des défis. »

La docteure en psychologie Emily Blake, directrice clinique du cabinet Blake Psychologie de Montréal (blakepsychology.com/fr), est d'accord. « Les gens n'ont pas nécessairement besoin d'être sur la même longueur d'onde pour s'entendre, tant qu'il existe un respect mutuel et la possibilité de discuter et de trouver un terrain d'entente. »

Pour que les relations évoluent et perdurent, il est important de faire part de votre point de vue avec gentillesse et tact.

« Cela m'a frappé quand j'ai commencé à faire des recherches sur les relations. Certains conflits peuvent découler de la perception et de la façon dont l'autre évalue vos actions ou vos paroles », explique la D^{re} Mariana Bockarova, qui enseigne un cours intitulé « Psychologie des relations » à la School of Continuing Studies de l'Université de Toronto. « En revanche, ajoute-t-elle, la communication reste ce qui permet aux relations sociales de fonctionner, même si ça fait un peu cliché. »

« Au fil des années, nous changeons et évoluons, et les gens ne peuvent pas deviner ce que les autres pensent, indique Mme Blake. Les facteurs qui contribuent à la façon de fixer les limites peuvent évoluer; il est donc conseillé de s'en assurer auprès des autres. »

Mme Blake, qui se spécialise dans les conflits interpersonnels, définit les limites comme « les espaces autour et entre les personnes qui aident celles-ci à se sentir en sécurité ».

« La violence, le racisme et le sexisme sont des limites non négociables, mais lorsque d'autres sont franchies, explique Mme Blake, vous pouvez réagir avec respect. »

Par exemple, si une connaissance se tient trop près de vous et vous met mal à l'aise, vous pouvez vous éloigner un peu. Un ami vous insulte? Faites-lui savoir que son commentaire vous déplaît. Vos petits-enfants se lancent dans une longue tirade alors que vous devriez déjà être parti? Dites-leur que vous êtes pressé et demandez-leur si c'est urgent ou si vous pouvez leur parler plus tard. Votre fille emprunte la tondeuse à gazon sans vous demander l'autorisation – dites-lui qu'elle peut l'utiliser, mais que vous préférez qu'elle vous en parle d'abord.

Le D^r Grouzet précise que le moment idéal pour aborder les problèmes dépend de vous et de la personne à qui vous devez vous adresser, « mais mieux vaut tôt que tard ».

« Dire aux gens ce que l'on ressent permet de s'affirmer, indique la D^{re} Lippens. On se sent vulnérable lorsqu'il faut expliquer ou faire savoir à quelqu'un que ses paroles sont offensantes ou interprétées d'une façon particulière, sans savoir comment elle va réagir. »

Supposons que vous répétez à votre amie qu'elle vous blesse en se moquant de votre relation difficile mais enrichissante. Vous sentez qu'elle ne vous écoute pas ou bien vous n'avez pas reçu les excuses attendues, alors votre amitié s'en trouve d'autant diminuée.

« Dans la vie, on parle souvent de l'approche "gagnant-gagnant" ou "pas d'entente". Autrement dit, si la relation n'est pas perçue comme étant à l'avantage des deux parties, elle n'est peut-être pas faite pour durer, explique Mme Blake. Même s'il est important de faire des compromis, le fait de céder au-delà de vos valeurs personnelles peut mener une situation "gagnant-perdant" à dégénérer très probablement en "perdant-perdant". »

Avant de torpiller une relation sans issue, la D^{re} Lippens souligne l'importance de savoir que vous avez vraiment tenté de communiquer votre point de vue. « Cela aide les gens à être en paix avec leur décision. »

La D^{re} Lippens recommande de s'asseoir pour discuter, mais s'il s'agit d'une personne exigeante et que vous n'êtes pas sûr de pouvoir vous affirmer, mettez alors vos pensées par écrit. « À la fin de votre lettre, vous pouvez suggérer une prochaine conversation. De plus, il est préférable de se quitter en bons termes afin d'être en mesure de se saluer à l'avenir, surtout si vous fréquentez le même cercle d'amis et risquez de vous revoir. »

Vous pouvez aussi recourir à une approche moins intimidante pour mettre fin à une relation. Il suffit de dire à la personne que vous avez besoin d'une pause pour vous concentrer sur votre propre santé mentale ou physique. ☹