

# Trouver ses propres Outils de protection

Lorsque que je suis confronté à un stress intense, je peux avoir tendance à réagir avec des « mécanismes de défense » qui sont des réflexes construits dans mon enfance pour me défendre d'une frustration trop importante et récurrente comme p. ex. m'accrocher à l'un de mes parents lorsque je me sens abandonné, ou pleurer sans douleur physique, ou me gaver de nourriture. Ça fonctionnait relativement avec mes parents, mais aujourd'hui ça ne fonctionne plus avec mon conjoint, mes collègues etc. Pire, ce « mécanisme de défense » sclérosé renforce les peurs que je cherche à éviter. Parmi les « modes de réaction » en cas de stress on identifie les 3 modes reptiliens (attaque, fuite et inhibition) et le mode mammifère (collaboration, qui peut être vécue aussi comme une forme de soumission, à la différence de coopération qui est elle consciente et négociée).

**Pour chercher à identifier ses propres mécanismes de défense, il faut pratiquer un peu d'auto-observation. Voici un exercice qui peut être utilisé pour analyser ses réactions en général ou après un incident qui nous a dérangé.**

1) Inscrire les mots qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez à « ce que j'apprécie chez telle personnes » >>> Besoins  
« ce qui me dérange chez telle personnes » >>> Frustrations peurs.  
Cf tableau ci-dessous.

2) Identifiez votre comportement récurrent (mécanisme de défense) quand vous êtes dérangé/e : fuite, attaque, inhibition... Aucun de ces modes de réaction n'est problématique en soi, ils ont tous leur fonction de protection. Il vaut souvent mieux fuir un danger que de vouloir se battre. Ce qui peut nous mettre en difficulté, c'est quand nous utilisons inconsciemment un peu trop souvent le même.

3) Si vous repérez votre mode de réaction « préféré », essayez d'imaginer quelles auraient pu être les autres formes de réaction et ce qu'elles auraient pu engendrer. Et essayer, après une réaction en situation de stress, d'identifier les différentes étapes émotionnelles par lesquelles vous êtes passé/e. Il vous arrivera alors, en situation, de prendre conscience que c'est ce même mécanisme qui est à l'œuvre : c'est déjà un progrès ! En continuant ce travail, vous arriverez à piloter consciemment vos

4) Il est probable que le « désamorçage » de tous nos mécanismes de défense soit impossible et que certains résistent. Il est alors possible de se forger des « outils de protection », élaborés consciemment et utilisés pour éviter de tomber dans notre piège « préféré ».

## Se forger des « outils de protection »

5) Retrouvez ce que vous avez déjà fait une fois dans une situation identique où vous êtes arrivé/e à éviter votre mécanisme de défense, ce qui vous a permis de re-stimuler votre besoin frustré et vous donner satisfaction. Peut-être avez-vous choisi d'aller courir, vous défouler physiquement pour dissoudre une colère, ou bien de regarder un film, d'écouter une musique dont vous avez repéré les effets bienfaisants sur vous, ou bien d'appeler une personne qui vous écoute avec empathie, ou bien... Aux professionnels qui peuvent vivre des situations difficiles et « tombent » facilement dans la soumission puis s'en veulent après, je recommande d'utiliser la formule « en tant que... chef de service, responsable de..., éducatrice, animateur... » etc pour arriver à se repositionner dans sa fonction et éviter de réagir comme le petit enfant qu'il/elle était.

6) Mémorisez ce geste cette parole, cette pensée pour l'utiliser dès que vous sentirez votre mécanisme de défense à l'œuvre...

7) Après une situation difficile, utilisez ce tableau pour améliorer vos réactions.

<b>Besoins</b>	<b>Frustrations / Peurs</b>	<b>Mécanismes de défense (inconscients)</b>	<b>Outils de protection (conscients)</b>
<b>Amour</b>	<b>Abandon</b>		
<b>Reconnaissance</b>	<b>Rejet</b>		
<b>Sécurité</b>	<b>Agression/ Envahissement</b>		
<b>Orientation</b>	<b>Perte de repères</b>		
<b>Autonomie</b>	<b>Contrôle</b>		
<b>Créativité</b>	<b>Aliénation</b>		

# Des émotions aux outils de protection

**Événement déclencheur**

(parole, acte, geste)

**ÉMOTION**

(Peur, joie, colère, tristesse, dégoût, honte, compassion)

**SIGNAL** d'un

<b>Besoin satisfait</b> (joie)	<b>OU</b>	<b>Besoin frustré</b> (peur, colère, tristesse...)
<b>Amour</b>		<b>Abandon, séparation</b>
<b>Reconnaissance</b>		<b>Rejet,</b>
<b>Sécurité</b>		<b>Agression, envahissement</b>
<b>Orientation</b>		<b>Perte des repères</b>
<b>Autonomie</b>		<b>Contrôle</b>
<b>Créativité</b>		<b>Aliénation</b>

**MOTIVATION – DÉSIR**

	<b>Outils de protection</b> conscient, négocié, élaboré à l'avance, permet de se reconnecter avec le besoin en jeu et de le satisfaire	<b>Mécanismes de défense</b> inconscient, compulsif, renforce la frustration du besoin en jeu	
Téléphoner à un/e ami/e	Actes, paroles, prévus d'avance pour neutraliser un mécanisme de défense identifié et stimuler la satisfaction du besoin frustré. Comme p. ex. Reformuler, ou commencer sa réaction par « en tant que... (profession) ou <<<<<<<<	<b>Lutte, attaque</b>	Agression, dévalorisation, projection
Se défouler physiquement		<b>Fuite</b>	Retrait, silence, tourner le dos, refoulement
Écouter telle musique		<b>Inhibition</b>	Incapacité de réagir
Etc.		<b>Collaboration</b>	Abonder, anticiper, se soumettre