

Outil pour travailler sur ses peurs et « mécanismes de défense »

Pour que cet outil vous serve, il est préférable de **suivre pas à pas la démarche** proposée afin de vous laisser surprendre et d'éviter de renforcer vos « résistances » par une simple démarche de compréhension rationnelle.

Êtes-vous prêt-e ? Avez-vous du temps devant vous (1h ?) pour vous consacrer à cette démarche ?

- 1) Ecrivez un mot pour désigner ce qui vous attire, vous plaît, chez une personne de vos connaissances.
- 2) Ecrivez un mot pour désigner ce qui vous dérange, vous agace, vous freine pour aller vers cette même personne ou une autre.
- 3) Essayez de percevoir ce que vous avez ressenti en écrivant chacun de ces deux mots : était-ce aussi facile pour l'un que pour l'autre, et quelles sont les émotions / sentiments ressentis en faisant ce petit travail. Cf le tableau ci-dessous.
- 4) En fait ces deux mots expriment votre propre sensibilité à propos des actes, paroles, attitudes des personnes auxquelles vous avez pensé. Il se peut que vous ayez pensé en termes de « jugements » : il / elle est sympa, souriante ou il / elle parle trop, est malhonnête (forme adjectivale ((il/ elle est + adjectif). Essayez dans ce cas de traduire cette expression jugeante en décrivant ce qui objectivement vous fait réagir ainsi : à la place de il / elle est souriant-e, vous marquez « sourire », à la place de « il / elle est bavard-e », vous marquez « bavardage. Ces mots traduisent la parole, l'acte, le comportement ou l'attitude qui vous font réagir. Ce qui vous était demandé c'est d'exprimer un « fait » : c'est le sourire, de quelque personne que ce soit, le bavardage, de quelque personne que ce soit, qui provoque en vous une réaction émotionnelle. Selon comment vous allez accueillir avec bienveillance ou pas cette émotion, ce sentiment de vous, vous pourrez
 - soit vous concentrer sur l'émotion qui sera acceptable pour l'autre dans la mesure où vous exprimez votre ressenti, donc une perception qui n'engage que vous)
 - soit exprimer un jugement (favorables ou défavorables), c'est-à-dire une « projections » de vos propres catégories sur l'autre.

Pourquoi avons-nous appris qu' « il ne faut pas juger » ?

Parce que non seulement les jugements défavorables sont blessants et que même les jugements « favorables » créent de la dépendance. Et en plus parce que ces jugements sont des projections : ce que j'apprécie ou condamne chez l'autre correspond à la part que j'apprécie / à laquelle j'aspire en moi ou à la part que je rejette et condamne chez moi.

Pas d'accord ?

Vérifiez à partir des deux mots que vous avez sélectionnés et regardez honnêtement en vous mêmes en quoi ils vous concernent. Si vous ne voyez pas le lien entre ce mot et vous-mêmes, écrivez un ou deux mots que vous associez à celui-ci et vous serez surpris-e du résultat !

Ces deux mots révèlent en fait votre propre sensibilité qui n'est objective que pour vous même mais ne dit absolument rien sur l'autre, qui reste un mystère.

Les jugements que nous portons sur les autres en tant que tel, sont des manifestations de domination.

5) D'après le tableau ci-dessous, essayez maintenant de trouver les mots que vous avez retenu et s'il ne se trouve pas déjà dans cette liste essayez de voir quel est le « besoin fondamental » qui est satisfait par ce qui vous attire, et la « peur fondamentale » qui correspond à ce qui vous dérange ou vous freine dans la relation avec telle personne.

Le 2° mot peut renvoyer à une peur sans lien avec le besoin exprimé par le 1° mot.

Besoins fondamentaux	Peurs fondamentales
Ce qui m'attire chez l'autre (impression) : satisfait mon besoin >> >> sympathie	Ce qui m'agace chez l'autre (impression) : réveille mes (anciennes) peurs >> antipathie
Amour <i>Chaleur, amabilité, douceur, tendresse, accueil, gentillesse, sourire...</i>	Abandon <i>Indélicatesse, insensibilité, froideur, bouderie, séparation, deuil...</i>
Reconnaissance <i>Bienveillance, respect, attention, écoute, humilité, encouragement...</i>	Rejet/ Dévalorisation <i>Jugement, accusation, critique, non-respect, arrogance, suffisance, exclusion, supériorité...</i>
Sécurité <i>Sérénité, douceur, calme, maîtrise son émotion</i>	Agression, Envahissement <i>Violence, agressivité, provocation, destruction, énervement, fureur...</i>
Orientation <i>Ouverture, franchise, confiance, sincérité...</i>	Perte de repères <i>Hypocrisie, dissimulation, mensonge, fourberie, pessimisme, vulgarité...</i>
Autonomie, <i>Liberté, autorité, responsabilité, assurance, humour, joie, gaieté, spontanéité, fantaisie...</i>	Contrôle <i>Autoritarisme, dépendance, perte de liberté, directivité, surprotection...</i>
Créativité, transcendance <i>Dépassement, dynamisme, enthousiasme, ouverture d'esprit...</i>	Aliénation <i>Dogmatisme, rigidité, doctrine, péremptoire, sentence, réduction, enfermement, passivité, mort...</i>

Vous avez ci-dessus une liste des besoins et des peurs associées.
Qu'entend-t-on par Besoins de la personnes ?

Les besoins fondamentaux et les peurs de la personne

Par delà les besoins **physiologiques de la personne** (alimentation, repos, reproduction, bouger etc) il existe aussi des « **besoins psychologiques** » .

Satisfaits, ces besoins permettent aux individus d'être « **motivés** », de stimuler leur « **désir** ».

Selon l'âge ou les circonstances, **tel ou tel besoin doit être satisfait en priorité**.

Frustrés, ces besoins provoquent des « peurs » : vécues à répétition dans la petite enfance, ces peurs sont devenues des « complexes » et l'enfant a inventé des « **mécanismes de défense** » pour s'adapter. Ces mécanismes de défense sont inadaptés aux relations entre adultes.

Les besoins sont différents des « envies », lesquelles relèvent de la dimension du désir.

Besoins fondamentaux à satisfaire	Besoins frustrés = peurs fondamentales	Mécanismes de défense
Amour <i>Satisfait par l'accueil inconditionnel de l'être, le contact (la peau) depuis l'allaitement jusqu'à la sexualité, les soins, les cadeaux, l'hospitalité,</i>	Abandon <i>Provoqué par la solitude, la distance, la séparation, le deuil, l'injustice</i>	Pleurer pour attirer l'attention, se replier sur soi, être jaloux, s'attacher à une personne ou à un groupe de façon fusionnelle...
Reconnaissance <i>Satisfaite par l'écoute et le regard, l'appréciation du faire et des compétences, des marques de statut, de place, de salaire et d'honneurs.</i>	Rejet / Dévalorisation <i>Provoqués par la non prise en compte de soi, la dévalorisation, le dénigrement, le faux témoignage, la trahison, l'exclusion...</i>	Se dévaloriser, manquer de confiance en soi, dévaloriser les autres, solliciter en permanence l'attention, le regard des autres...
Sécurité <i>Satisfaite par la confiance dans tout ce qui a trait au territoire, au corps, aux biens, à l'âme, concerne le présent et l'avenir.</i> Orientation <i>Satisfait par des directives, limites, repères clairs, règles, lois, valeurs, sens,</i>	Agression Envahissement <i>Provoqués par les jugements de valeurs, de personne, la violence morale, l'agression verbale et physique</i> Perte de repères <i>Provoquée par la dissimulation, le mensonge, l'hypocrisie, la manipulation.....</i>	Agresser les autres, provoquer pour faire réagir, faire du bruit, prendre les affaires des autres, tenir des propos racistes, intolérants... Avoir des propos intransigeants, des attitudes de rigidité, faire la morale, agir de façon incohérente avec son discours...
Autonomie, <i>Satisfaite par la liberté de penser, d'agir, l'exercice de responsabilités, avoir de l'autorité...</i>	Contrôle <i>Provoqué par l'autoritarisme, la perte de liberté, la surveillance, la surprotection...</i>	Ruer dans les brancards, refuser les règles, provoquer Se soumettre Réglementer à outrance...
Créativité, transcendance <i>Satisfait par la possibilité de créer, d'innover, de dépasser des contingences matérielles, d'expression symbolique et spirituelle.</i>	Aliénation <i>Provoquée par le dogmatisme, la rigidité, l'enfermement, la répétition, l'absurdité...</i>	Passivité, toute puissance, refus de la nouveauté, recherche de solutions définitives, dénigrement de toute démarche spirituelle...
NEGOCIER	ACCUEILLIR	INVENTER
Les modalités de satisfaction des besoins sont négociables, pas les besoins eux-mêmes : apprendre à connaître, à (faire) formuler ses propres critères de satisfaction permet de renforcer la motivation.	Les peurs (émotions) - se dissolvent dans l'accueil bienveillant, l'écoute empathiques ; - se renforcent face aux dévalorisations, conseils et autres rationalisations.	Les « mécanismes de défense » (inconscients) renforcent les peurs qu'ils cherchent à éviter. Se doter d'outils de protection (conscients) permet de satisfaire nos besoins.

6) Chercher maintenant à nommer le « mécanisme de défense » que vous activez quand vous vivez cette peur qui peut être de l'ordre du combat (agression, colère, démarches combatives), de la fuite (ne rien dire, pleurer, se plaindre), de l'inhibition (incapacité à réagir, de la collaboration (s'activer pour « faire plaisir », prendre la défense de...) ? Inspirez-vous si nécessaire de ce qui est écrit dans la colonne « Mécanismes de défense ».

Quand vous réagissez avec un « mécanisme de défense » (c'est-à-dire de façon répétitive), vous activez en fait encore plus la « peur » que vous avez voulu éviter.

Exemple : si quand vous êtes en situation de stress (peur d'abandon, peur de rejet ?) vous réagissez de façon combative mais en agressant, l'autre peut se défendre et réagir de façon symétrique en vous jugeant : vous ressentirez encore plus d'abandon ou de rejet. Donc vous vous éloignerez encore plus de la satisfaction de votre besoin d'amour ou de reconnaissance.

7) Cherchez enfin dans vos souvenirs l'attitude que vous avez su adopter une fois, spontanément, en situation similaire qui vous a permis de sortir de ce mécanisme de défense et de satisfaire votre besoin.

Par exemple :

- vous avez appelé un-e ami-e qui a su trouver les mots justes, vous écouter avec empathie et vous permettre de vous sentir aimé-e, reconnu-e.
- vous avez chanté une chanson d'enfant que vous associez à une personne qui manifestait de l'amour pour vous et ce souvenir vous reconnecte avec la satisfaction de votre besoin d'amour,
- vous avez fait un footing et cela vous a permis d'évacuer les tensions en vous et vous vous sentiez beaucoup plus détendu-e après et ouvert-e aux autres (besoin de créativité ?).

Si vous manquez d'exemples, cherchez de quoi vous auriez besoin de très concret dans l'instant pour satisfaire le besoin en jeu, écrivez-le, inventez la phrase très simple qui l'exprime, apprenez-là par cœur pour pouvoir y recourir sans réfléchir en situation de forte tension émotionnelle.

Cet exercice peut –être fait régulièrement et apporter chaque fois des mots assez différents ou pas. Dans ce cas c'est que votre besoin le plus activé ou le plus frustré est le même pour une période donnée.

Vous pouvez aussi l'utiliser après une altercation, une forte frustration et regarder ce qui était en jeu en termes de besoins, de peurs et de mécanismes de défense (comment vous avez réagit qui vous a un peu plus « enfoncé-e »).

Vous avez des remarques, des questions à propos de cet outil, merci de me les communiquer

herve.ott@ieccc.org