

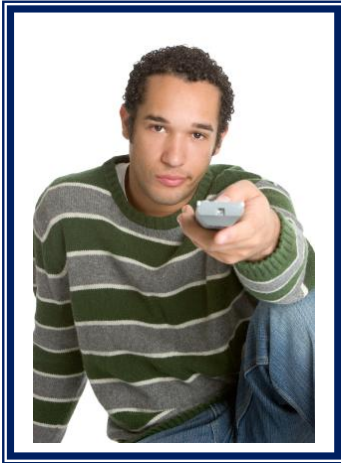
## CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

### ARTICLE

#### **SUJET : Choisir de ne plus souffrir**

**Lâcher prise au mode réactionnel**

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



#### **REMETTRE L'AMOUR ET LE RESPECT ENVERS SOI ET ENVERS L'AUTRE AU CŒUR DE LA RELATION**

#### **Je suis l'Auteur de ma vie**

Imaginons que nous sommes dans une salle de cinéma et que le film projeté ait pour titre : *Je ne suis pas satisfait de mon comportement et du comportement de mes enfants*, mettant en vedette moi et, comme personnages secondaires, mon conjoint(e), ma fille et mon fils. Enfoncé confortablement dans mon siège, j'assiste impassiblement aux scènes quotidiennes qui se déroulent sous mes yeux et j'entre fébrilement dans l'histoire, m'identifiant aux émotions de mon personnage. Malgré qu'il y ait du bon, les mêmes scènes et les mêmes réactions se répètent tous les jours.

J'aimerais m'élancer sur l'écran et améliorer le scénario : faire disparaître mes colères envers mon fils qui ne m'écoute pas, ma fille qui n'apporte pas sa participation et mon conjoint(e) qui me reprend tout le temps. Une partie de moi, ma raison, intervient à ce moment-là; elle a une bonne idée d'une mise en scène différente. Comme le meilleur des metteurs en scène, j'aimerais conseiller l'acteur que je suis afin qu'il agisse autrement. Mais ce thriller dramatique où je vois le héros (moi), le bon et le méchant en même temps ne me surprend guère et je connais déjà la fin : les bons gagnent et les méchants perdent. De toute évidence, j'aimerais changer tout le méchant en bon. J'aimerais tellement être heureux et réussir mon rôle de parent dans ce grand film.

Exaspéré, soupirant et tournant mon regard vers la cabine de projection, je sens une lueur d'espoir monter en moi. Je prends donc la décision de ne plus souffrir et de changer le titre de ce film pour *Je vis heureux et épanoui avec ma famille*. Je me lève et me dirige vers la cabine de projection. Je prends la bobine et coupe toutes les scènes que je ne veux plus vivre. Je laisse des espaces vierges entre les bonnes scènes pour écrire un nouveau scénario, guidé cette fois-ci par le metteur en scène à l'intérieur de moi qui connaît les principes de l'Estime de Nous (Moi et l'Autre)\*. Maintenant, je sais que le héros de mon film vivra un *happy end*.



**La clé :** reconnaître mon erreur et être heureux au lieu de vouloir avoir raison tout en continuant à être malheureux. Voilà la décision qui me fait passer du monde de l'émotivité à celui de la raison et qui m'apporte la paix et la tranquillité d'esprit. La décision étant prise, ma sagesse intérieure me dicte la direction adéquate. À l'inverse, en ne prenant pas de décision, je choisis inconsciemment la souffrance.

### **Un nouveau scénario**

Ce que j'écris coïncide-t-il avec mes vraies aspirations? Je dois être vigilant avant chaque reprise de scène, en orientant l'acteur pour qu'il n'écrive que du Bon, comme le meilleur Auteur de sa vie. À l'aide d'exemples, observerons deux types de rôles que nous avons tendance à incarner comme parent.

**Rôle 1.** Il a tendance à être autoritaire et ses enfants vivent des manques affectifs. Ils ont donc des comportements dérangeants pour aller chercher sa complicité. Il est dictateur, dur, exigeant, contraignant, il manque de compassion, ne voit que le négatif et donne des ordres en moralisant.

**Rôle 2.** Il est laxiste et permissif envers ses enfants qui ne l'écoutent pas et se sentent insécurisés. Ils ont des comportements dérangeants pour aller chercher son encadrement. Il n'a aucune structure et n'impose pas de balises. Il est peureux, victime et craint de ne pas être aimé.

Ces deux types de parents *réagissent* en vivant des colères sourdes ou mal exprimées. Eux et leurs enfants évoluent dans un climat de tensions.

Leur erreur est de croire que la difficulté vient des enfants et de se considérer comme victimes de leurs comportements dérangeants, alors qu'il leur suffirait d'agir sur la *cause réelle* qui est leur fermeture intérieure et leur manque de douceur : l'autoritaire est *dur et fermé* envers ses enfants et le permissif (laxiste) est *dur et fermé* envers lui-même. La première Action Aidante Aimante, dans les deux cas, sera de privilégier la *douceur* qui leur fait défaut, sans oublier la fermeté bienveillante des balises qu'ils devront instaurer dans la famille. Ainsi, ils s'enseigneront cette qualité qui, disons-le, est une force et non une faiblesse. L'ayant acquise, ils seront des modèles et pourront la transmettre à leurs enfants.

### **Pour que de réels changements se produisent**

Voici les étapes pour défaire les mauvaises séquences et sortir du mode réactionnel

**Dès qu'une émotion négative monte en moi (colère, impatience, agressivité, frustration, etc.).**

1. Je m'arrête et reconnaitre que je n'aime pas ce que je vis et ressens en ce moment.
2. Reconnaitre mon erreur sans me juger. Admettre que je me trompe (grain de sagesse).
2. Prendre un recul et changer de source : de la peur ou manque, à l'amour.

3. Observer la scène comme si c'était quelqu'un d'autre.
4. Monter mon niveau de conscience jusqu'à ma raison.
5. Prendre la décision de refuser de m'attaquer ou d'attaquer l'autre.
6. Sortir en dehors du champ de bataille ; lâcher les *mauvaises prises*, enlever les critiques.
7. Dédramatiser, relâcher la tension (une erreur se corrige).
8. Choisir la relation « Nous », plutôt que la réaction (orgueil et solitude).
9. Par rapport au comportement dérangeant, me poser cette question : « Dans la même forme ou une forme différente, suis-je pareil ? » Si je réponds *oui*, me transformer.
10. Accomplir des Actions Aidantes et Aimantes.

\* Livre *Je me lève de Bonheur* et formations **COMMEUNIQUE**

### @ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences et des cours pour** éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail partout à travers le Québec. Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM) 450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière  
 Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs  
 Pour en savoir plus, visitez notre site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)

**Extrait du livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous*, édition Québec-Livres**

**Aussi, vous pouvez lire tous nos autres articles dans la même section CHRONIQUE**

**Inscrivez-vous à notre formation « Parent-guide, Parent-complice » ou « Famille-guide, Famille-complice ». S'offre dans plusieurs régions du Québec. Une formation sans précédent ! Transformera radicalement votre vie de parent !**

---

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
 450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)

---

## Les Formations **COMMEUNIQUE INC.**

**Formations:** Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)  
 Couple-guide, Couple-complice (couples et individus, développement personnel)  
 Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)  
 Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandC♥eur (contre l'intimidation école)  
 Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)  
 Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)  
 Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)  
 Les Conférences **COMMEUNIQUE** pour parents, éducatrices, enseignants, directeurs, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail.

## NOUVEAU

- ☞ Formations et Conférences en ENTREPRISES
- ☞ Formation Développement personnel *Je suis l'Auteur de ma vie*
- ☞ Formation COUPLE-COMPLICE... l'importance de la relation
- ☞ Livre *8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent*
- ☞ Livre *Être parent, mode d'emploi*
- ☞ Livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous*
- ☞ Livre *Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2*

### NOTRE BOUTIQUE

Inscrivez-vous à notre Infolettre [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)

**Les formations COMMEUNIQUE INC.**  
**WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Tous droits réservés / Les formations COMMEUNIQUE INC