

Découvrir ses schémas répétitifs

En couple ou en famille

En couple comme en famille, on a tendance à vouloir que l'autre ou les autres se conduisent conformément à une sorte de contrat tacite qu'il est supposé connaître bien qu'il n'ait pas été évoqué et encore moins discuté. Les conflits avec les autres comme avec soi-même, prennent leur source dans des non-dits, les malentendus où chacun a lu et donné sens aux comportements et aux choix de l'autre, en utilisant ses propres filtres.

Témoignage

Carlotta est mariée depuis six mois et elle éprouve une haine implacable à l'encontre de la mère de son mari. Peu à peu cela prend des proportions énormes et pourrit la vie du jeune couple. Pietro, le mari de Carlotta, tente d'adoucir les choses, de traduire les bonnes intentions de sa mère, mais cela ne fait que renforcer la tension. Carlotta pense que Pietro prend parti pour sa mère contre elle et le met au défi de s'engager clairement : « Si tu n'es pas avec moi, c'est que tu ne m'aimes pas ».

Carlotta explique la situation : « Je ne supporte pas cette femme, elle se croit tout permis, elle ne veut pas lâcher son fils, je suis obligée de la remettre à sa place... » Quand je lui demande si elle a déjà vécu ce genre de situation, elle répond : « Ça n'a peut être rien à voir, mais quand je suis arrivée dans mon nouveau poste, j'avais une collègue proche de la retraite qui avait fait toute sa carrière dans la boîte et qui prétendait me donner des conseils. Au début, je l'ai écoutée, mais rapidement, j'ai été obligée de marquer les limites, elle se croyait tout permis... »

Carlotta entre en guerre avec des gens qui « passent les bornes », ou « franchissent les limites » et par conséquent menacent son territoire, sa « chasse gardée » serait-on tenté de dire. Ce sentiment d'envahissement, et l'obligation de défendre ses possessions reflète l'orientation

vers la peur du thème de vie. Qu'il s'agisse de son mari, de son travail, et plus généralement de la place qu'elle entend occuper dans un groupe, Carlotta considère la présence des autres comme une menace potentielle.

En outre, elle ne précise jamais qui fixe les limites, ni comment elle sait qu'elles ont été franchies et dépassées.

Le problème de Carlotta s'exprime dans différentes situations de sa vie tout en gardant la même structure, c'est la « signature » de son thème de vie. Elle se joue toujours le même scénario sur la scène de son théâtre mental, et se contente de changer décors et costumes, ce qui donne l'apparence de pièces différentes.



À savoir

Si on arrive à identifier clairement la source du problème dans l'organisation du thème de vie, il sera possible de définir une stratégie de résolution et de mettre un terme à l'ensemble des difficultés présentant la même structure.

Une croyance très courante consiste à poser que, si nous connaissons les causes d'un problème, nous pourrions le résoudre. Ce n'est pas faux dans un certain nombre de situations mais, pour les difficultés psychologiques la connaissance d'une cause ne saurait suffire à résoudre le problème.

Dans le parcours de coaching, on cherche la source, c'est-à-dire les éléments qui permettent de produire le problème. Cela exige une attitude de respect vis-à-vis des personnes et des difficultés, un même thème de vie peut être la source de comportements libérateurs ou inhibiteurs. Même si d'un coup de baguette magique, nous pouvions changer un thème solidement ancré dans la peur, il serait prudent de réfléchir et de s'interroger sur les répercussions de ce changement.

Dans le témoignage de Carlotta, il apparaît clairement qu'elle interprète comme des invasions ou des franchissements de limites des comportements qui, par d'autres aspects, ressemblent à s'y méprendre à des désirs de lui venir en aide, de la protéger ou l'encourager. Nous avons tendance à donner aux autres les attentions dont nous avons

aujourd'hui l'impression d'avoir manqué. Malheureusement, les autres n'ont pas nécessairement besoin de ces marques d'attention, pire encore, cela peut les blesser ou les mettre en colère. Rien n'est plus difficile à exprimer que les bonnes intentions, d'autant qu'elles sont souvent révélatrices d'un désir de plaire, de se valoriser, de se mettre en avant sur la scène relationnelle. De là à y lire une tentative de prise de pouvoir, il n'y a qu'un pas.

Dans la situation de Carlotta, je vais utiliser une stratégie qui consiste à changer de posture pour percevoir et donner sens à la situation, mais, avant d'en arriver là, je lui fournis quelques pistes de réflexion et d'interrogation.

16 - Les questions à se poser

M'arrive-t-il de ressentir des impressions similaires dans d'autres situations ?

Que se passe-t-il alors ?

Qu'est-ce que je crains quand cela se produit ?

En quoi l'autre personne est-elle une menace ?

Qu'est-ce que je risque de perdre ?

Comment fais-je pour me protéger ?

Quels sont les résultats de cette stratégie ?

Que voudrais-je obtenir dans l'idéal ?

Au travail

La vie professionnelle peut être un contexte d'épanouissement ou au contraire générer de difficiles situations de stress. Le développement personnel représente une clé de l'efficacité, et de plus en plus d'entreprises se sentent concernées par le bien-être au travail de leurs collaborateurs. Désormais, le coaching n'est plus un luxe réservé aux dirigeants, mais toute personne peut en bénéficier, notamment pour accompagner des transitions de carrière.

Témoignage

Amélie dirige l'antenne régionale d'une entreprise commerciale ; la promotion tant attendue est arrivée et elle se prépare à déménager car son nouveau poste se trouve en région parisienne. Cette promotion, elle en est très fière, mais en même temps elle souffre dit-elle, de s'éloigner de son cadre habituel. Je lui demande ce que ce déplacement signifie pour elle. Amélie réfléchit et répond : « C'est l'aboutissement de plusieurs années d'efforts, j'ai débuté comme agent commercial, puis je suis devenue responsable d'une équipe, puis directrice d'agence, j'ai fait mes preuves, aujourd'hui j'intègre un poste au siège de la société. Je suis fière de cette réussite. Pourtant, je me sens déracinée, mon bonheur n'est pas du tout ce que j'avais espéré... » Peu à peu, au cours de l'entretien, il apparaît que le problème du déplacement n'est qu'une bonne raison pour justifier un autre malaise. Amélie reconnaît qu'au fond, cela ne lui déplait pas du tout de changer de cadre. Quand je cherche à faire préciser Amélie explique : « Ce que je viens de vous dire, c'est la version officielle, au fond, j'ai le sentiment que je cours après quelque chose que je n'arrive jamais à atteindre... »

À la lumière de cette explication, il devient évident que, depuis des années, Amélie a volé de succès en réussites, tant au niveau de ses études, du sport que du travail, sans toutefois éprouver une véritable satisfaction. Une fois le but atteint, elle ne désire qu'une chose, courir vers un nouvel objectif, mais cette pression permanente l'épuise et elle traverse périodiquement de douloureuses baisses de forme où elle perd le moral et déprime.

Très rapidement, Amélie découvre de nombreuses autres situations au cours desquelles, elle a ressenti la même frustration, à l'issue de son parcours scolaire, le « bac avec mention », qu'elle jugeait alors indispensable, son diplôme universitaire, son parcours professionnel rapide et brillant. Quand elle s'interroge à propos de ce qui donne du sens à sa vie, elle comprend pourquoi il lui est impossible d'avoir des relations sentimentales stables et épanouissantes. Amélie est beaucoup plus consciente de ce qui lui manque que de ce qu'elle possède, beaucoup plus intéressée par la course que par la médaille...