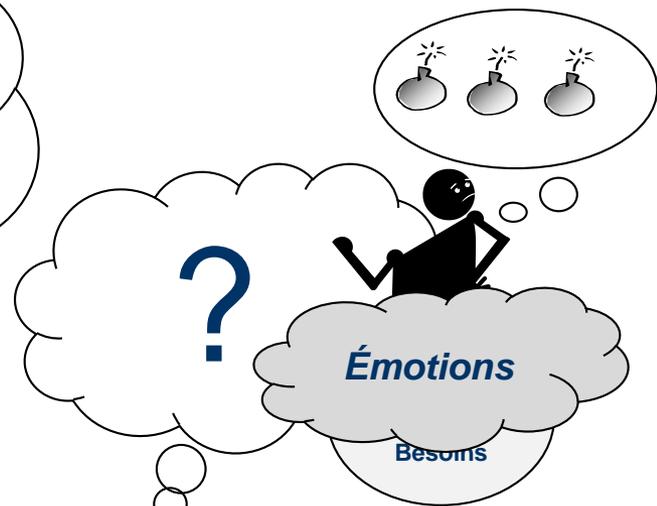


*Avant d'aller réguler
avec mon partenaire
comment retrouver une
juste estime de moi-
même et de l'autre ?*

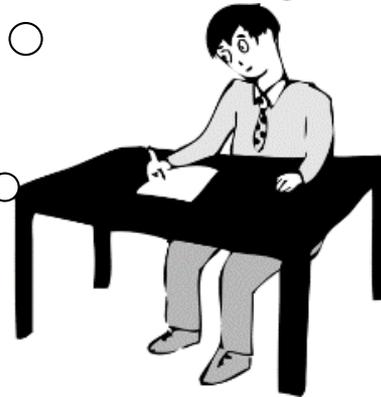




Mon intention est de reconstruire notre relation pour qu'à l'avenir ses besoins comme les miens soient mieux pris en compte

*Mon objectif est seulement d'obtenir un RDV.
Pour cela, je vais lui dire clairement mon intention et mon regret de ce qui s'est passé*

Maintenant que j'ai retrouvé mon calme, je décide d'aller voir mon partenaire pour lui proposer un entretien





Bien !

*En même temps
j'éprouve des
appréhensions pour
cette démarche...*



*Comment vais-je être accueilli par mon
partenaire ?*

Comment vais-je accueillir ses réactions ?

*Et moi, comment je m'accueille après ce qui s'est
passé ?*



L'autre s'est manifesté à moi dans une situation où je dépendais de lui et lui de moi, dans des attentes qui, de part et d'autre, n'étaient pas satisfaites.

Nous sommes entrés en conflit. Nous avons posé spontanément des actes, exprimé des paroles pour lutter contre ce qui nous faisait obstacle. Notre relation s'est dégradée.

Dans la relecture j'ai pu réaliser ce qui fut inadapté et injuste dans mes actes et mes paroles lors de mes échanges avec mon partenaire.

Sous le coup du stress et de la frustration il nous arrive à tous de faire des choses regrettables, qu'il nous est pénible après coup d'avoir faites.

Comment ne pas retomber dans cet écueil ?

Fiche moi la paix, je te dis. Allez, tu sors de mon bureau et tu me laisses travailler tranquille !

C'est ça, plante nous tous ! Quand on t'a recrutée on a vraiment fait une erreur de casting !



Je redoute de me trouver à nouveau dans une situation où devant une attitude fermée ou agressive, je me positionne à nouveau en position haute...

...ou bien en position basse.

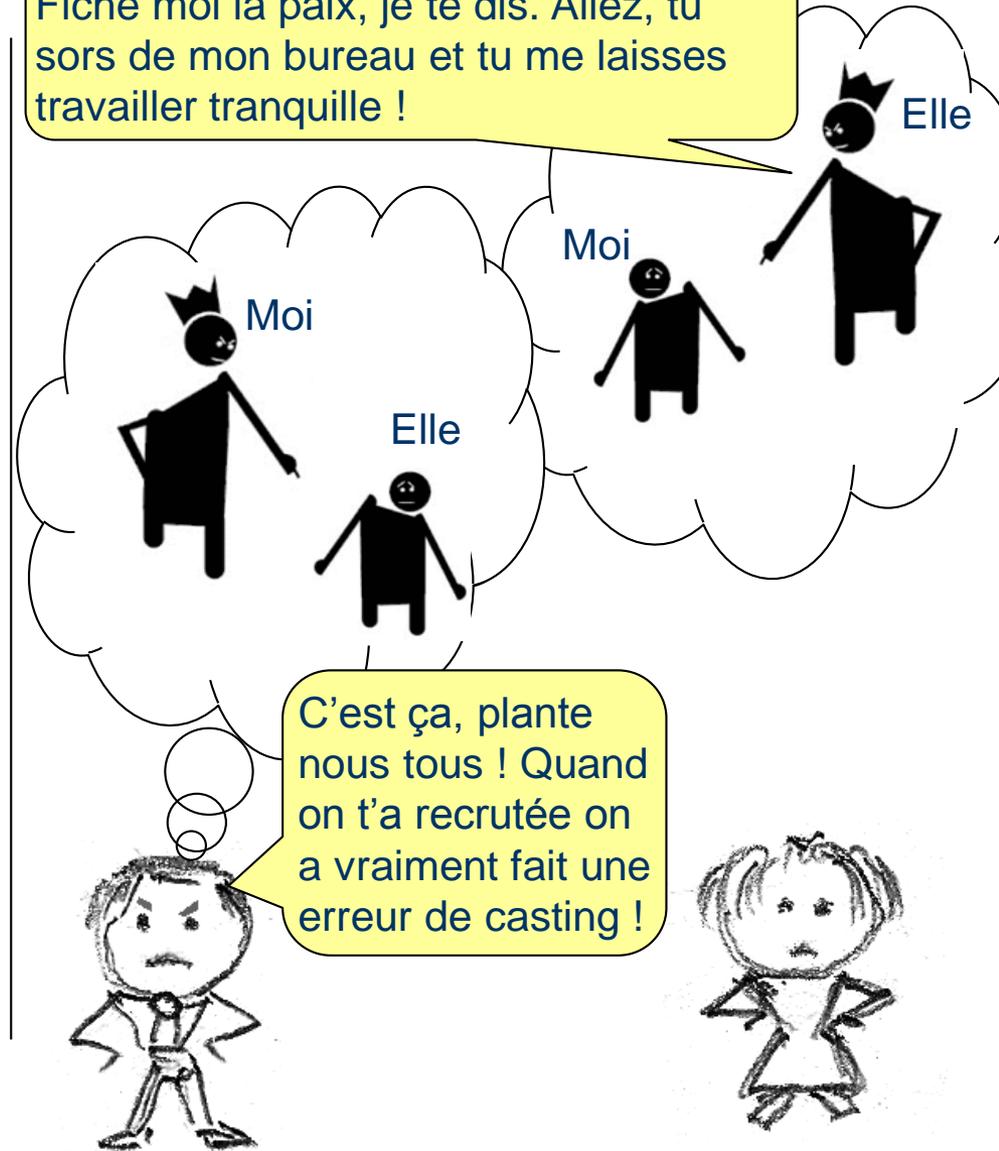
Agression ou soumission, les animaux font la même chose, les zones profondes de notre cerveau sont câblées ainsi.

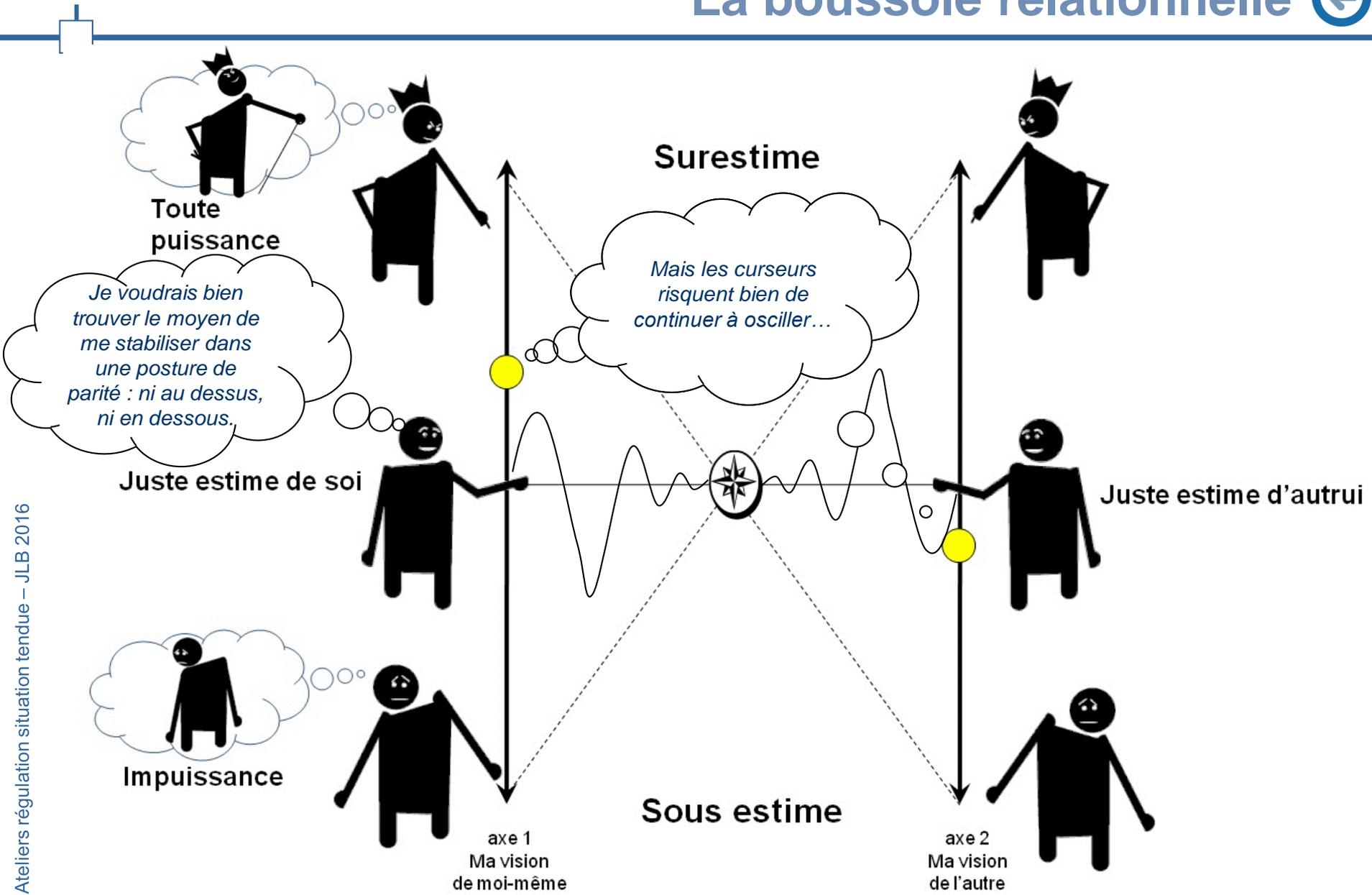
Le comportement d'autrui me déloge si facilement de la juste estime de moi-même et de la juste façon d'envisager l'autre...

Pour le dialogue que nous allons avoir j'aimerais bien que nous puissions nous retrouver à même hauteur, chacun dans une juste estime réciproque.

Le schéma ci-après de la boussole relationnelle symbolise ce qui se passe au niveau de mes représentations de moi-même et de l'autre.

Fiche moi la paix, je te dis. Allez, tu sors de mon bureau et tu me laisses travailler tranquille !





Dans quelle posture vais-je rencontrer mon partenaire ?



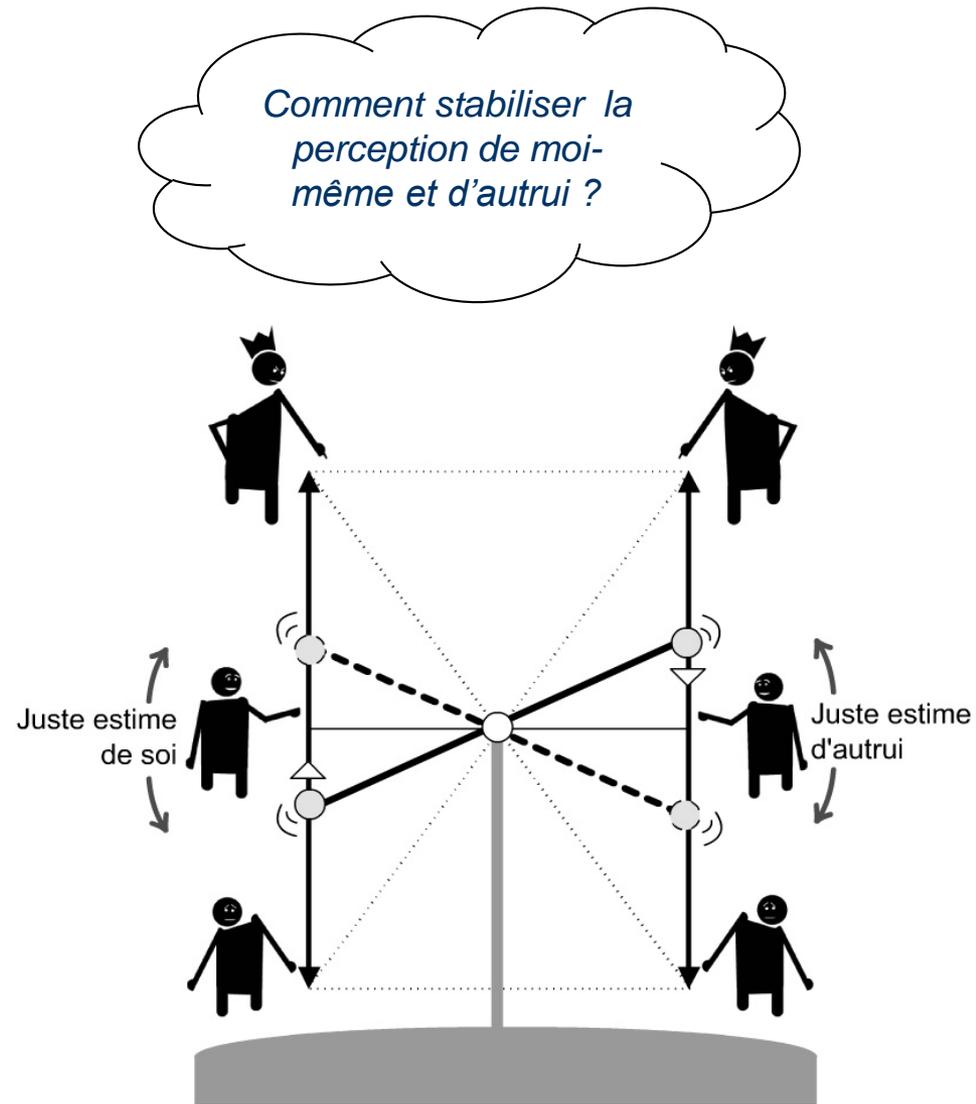
La première chose à faire est de retrouver une juste estime de moi-même.

Le problème est que j'ai pris conscience d'avoir fait une erreur et commis un dommage. Et cela peut me déprécier à mes yeux comme vis-à-vis d'autrui.

Ma tendance spontanée est bien souvent d'avoir du mal à regarder ça en face : c'est dérangeant. Alors soit je m'échappe vers le haut : je refoule ce qui me déplaît d'avoir fait, je me justifie (j'ai de bonnes raisons) et j'accuse (c'est de sa faute). Soit je dérape vers le bas et piégé dans la culpabilité, je me déprécie ou je m'efface.

Pour revenir à la juste estime de moi-même, je peux décider **d'assumer la responsabilité de mes actes** et de la nature **de la relation** que je veux établir à présent avec mon partenaire.

Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire ?





Assumer la responsabilité de mes actes : je veux communiquer à mon partenaire le **regret** de ce que j'ai fait qui a pu lui porter préjudice. Ce que j'ai fait, je voudrais ne pas l'avoir fait et j'en tire la leçon. Ce qui veut dire qu'à l'avenir **je m'estime capable** de m'engager dans une conduite où j'exclue ce genre d'attitude pour obtenir ce dont j'ai besoin. **Je me fais ce crédit**. Ce faisant je sens que je suis **restauré dans la juste estime de moi-même, et dans ma propre humanité**.

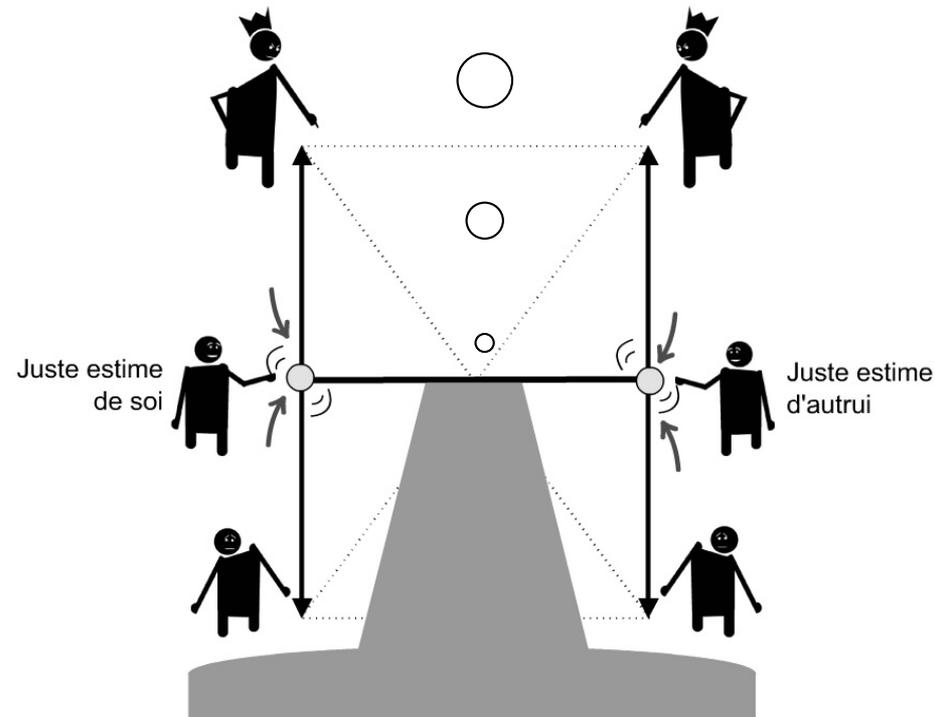
Assumer ma responsabilité dans notre relation : je m'engage à envisager l'autre comme je l'ai fait pour moi-même. **Lui aussi est une personne capable** d'agir pour de bonnes raisons, d'entendre celles d'autrui et de hiérarchiser ses préférences en les conciliant avec celles d'autrui. **Je lui fais ce crédit**. Je m'engage à maintenir en moi une perception d'estime de lui égale à la mienne.

Ce faisant je réalise que l'un comme l'autre nous pouvons être restaurés dans **une juste estime, fondée dans notre égale dignité d'être humains**.

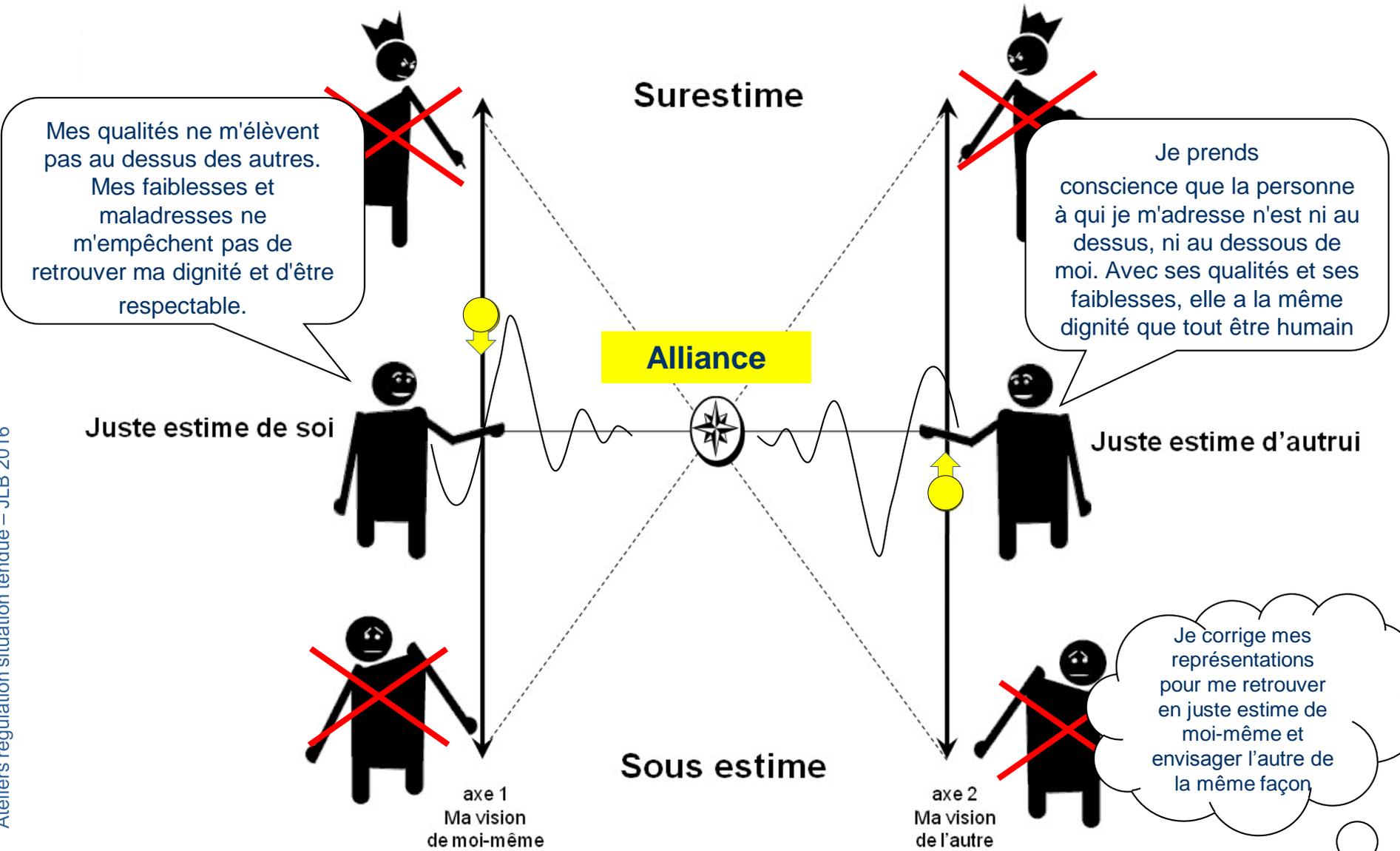
L'estime est en effet relative à nos actes : ce dont nous sommes capables. La dignité provient d'une valeur inaliénable, quoique nous fassions : celle d'être des humains. En temps qu'humains, nous pouvons nous créditer réciproquement d'une vraie capacité à faire le bien.

M'en tenir à cette perception c'est, de façon systémique, **appeler l'autre à cette place d'humaine parité**.

L'intention de créditer l'autre d'une humanité égale à la mienne me permet de stabiliser la balance relationnelle.



Cette stabilisation est le fruit le plus précieux du travail de relecture.



Ateliers régulation situation tendue – JLB 2016



Ce document est inspiré de...

Paul Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Editions du Seuil, 1990

Fred Poché, *Penser avec Arendt et Levinas*, Chronique Sociale, 1998

Les postures du triangle dramatique de Karpman. Pour une présentation de ce concept voir par exemple l'ouvrage de Claudie Ramond : *Grandir, Éducation et Analyse Transactionnelle*, Desclée de Brouwer, 1995, p. 83.

Jean-Luc Mermet, *Deux bouts la relation !*, Chronique Sociale, 2006