

Ma trousse de secours

Le bien-être
au quotidien
à portée de la main

Vivre à coup de cœur
Stephanie Laprise

Stephanie Laprise
Intervenante sociale, formatrice, conférencière
www.vivreacoupdecoeur.ca

stephanie@vivreacoupdecoeur.ca
438.826.7032
www.facebook.com/VivreACoupDeCoeur

Table des matières

Introduction : Présentation de la trousse	p.2
Première partie : Les 8 piliers	p.6
Deuxième partie : S'affirmer pour reprendre confiance en soi et croire en sa capacité de résilience	p.13
Troisième partie : Briser l'isolement et choisir la bonne personne à qui parler	p.19
Dernière partie : Reconnaître et réagir face à la manipulation psychologique	p.26
Mot de la fin : Ensemble, c'est mieux!	p.32

2020 © Vivre à coup de cœur Stephanie Laprise – NEQ 2273579823

Tous droits réservés – Toutes utilisations d'éléments contenus dans ce Ebook, sur mon site web ou sur des liens affiliés sont interdites sans mon autorisation écrite formelle.

« Ma trousse de secours » c'est TA trousse de secours!

Au cas où on n'aurait pas encore eu le plaisir d'échanger ensemble en personne ou en ligne, je me présente : mon nom est Stephanie et je suis intervenante sociale certifiée en pratique de travail social depuis 1997 et depuis, j'accompagne des personnes à travers des moments d'épreuves et de remises en question. Personnellement, comme plusieurs d'entre vous, j'ai aussi connu ce que j'appelle la Nuit Noire De l'Âme et j'ai côtoyé les bas-fonds avant de découvrir des outils, techniques et informations utiles pour 1) se relever et 2) prévenir les chutes.

Je vous offre cette trousse de secours afin de vous soutenir dans le maintien de votre sentiment de bien-être au quotidien, à mieux passer à travers les moments difficiles lorsqu'ils surviendront et surtout, de vous aider à prévenir certains moments de détresse à l'avenir.

Vivre à coup de cœur, c'est l'entreprise à vocation sociale que j'ai fondée en 2018, après plus de 20 ans à œuvrer comme intervenante sociale dans divers milieux. La mission de Vivre à coup de cœur est de favoriser le bien-être, la santé mentale et le pouvoir d'agir des personnes afin qu'elles puissent se construire une vie qui leur ressemble. C'est en ce sens que j'offre des formations, conférences, ateliers, groupes de soutien de qualité et des consultations en individuel, tout cela sous le signe de la bienveillance et de la compétence. J'offre aussi ces services aux équipes de travail, rémunérée ou bénévole.

Pourquoi une trousse de secours?

Parce que parfois on a besoin d'un rappel bienveillant et efficace pour nous raccrocher dans les moments difficiles lorsqu'on se sent à la dérive. C'est avant l'épreuve, agissant en prévention, qu'on doit préparer son coffre à outils pour mieux affronter les moments difficiles.

Qu'est-ce que c'est?



La trousse de secours est un aide-mémoire concret et utile qui rappelle les outils, techniques, connaissances et expériences qui apportent un bien-être rapidement et qu'on utilisera lorsque des épreuves viendront entraver notre parcours. C'est quand ça va relativement bien qu'on complète la trousse de secours, dans les moments où l'esprit est tranquille et en mesure de réfléchir sans l'influence d'intenses émotions ou de la barrière d'une perception de conséquences graves. C'est dans sa simplicité et sa nature adaptée à la réalité unique de chaque personne qui entreprend l'exercice que cet outil devient une véritable trousse de secours pour les moments difficiles.

Voici les découvertes que vous allez faire et pouvoir appliquer dès aujourd'hui

Qu'est-ce que j'y trouve?

- ♥ 8 piliers pour préparer sa trousse de secours en vue de moments difficiles
- ♥ Un plan d'urgence infallible pour s'accorder le droit de prendre soin de soi sans culpabilité
- ♥ Reprendre confiance en soi, en sa capacité de résilience et en sa capacité de s'affirmer
- ♥ Briser l'isolement et choisir la bonne personne à qui parler
- ♥ Reconnaître et réagir aux personnes qui tenteraient de vous manipuler

Comment compléter la trousse ?

Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangé, puis installez-vous dans une pièce propice à la détente. Prévoyez au minimum 30 minutes pour faire l'exercice des 8 piliers. Détendez-vous. Lisez chacune des questions, puis fermez les yeux et répétez-vous la question en respirant doucement. Voyez émerger des images, des visages, des états. Ce seront vos réponses. Prenez bien note que vos réponses ne viendront pas toujours de votre cerveau rationnel. Ne vous mettez pas de pression. Cet exercice est expérientiel avant tout, et pas seulement intellectuel.

Les questions relatives aux 8 piliers vont vous guider dans la recherche et la découverte des éléments relatifs à votre trousse de secours. Les éléments que vous trouverez seront personnels et adaptés à votre personnalité, à votre philosophie de vie, à vos valeurs et à votre réalité. Vous pourrez utiliser les exemples offerts pour susciter la réflexion nécessaire afin de trouver vos propres réponses.

Après avoir trouvé vos découvertes initiales concernant les 8 piliers, vous trouverez 3 volets conçus pour solidifier votre capacité à la résilience dans toutes les sphères de votre vie. Nous aborderons comment reprendre confiance en soi, en sa capacité de résilience et en sa capacité de s'affirmer. Ensuite, nous aborderons comment briser le sentiment d'isolement et choisir la bonne personne à qui parler lorsqu'on en ressent le besoin. En dernier lieu, il sera question d'apprendre comment reconnaître et réagir face à la manipulation psychologique dans nos relations.

Tous ces éléments font de ce e-book un excellent outil de connaissance de soi ET d'informations concrètes, pertinentes et importantes qui vous seront utiles dans toutes vos relations et dans toutes les situations que vous pourriez vivre à l'avenir. Pourquoi? Parce que votre fondation, votre base sera construite sur du solide.



**Je vous souhaite de belles découvertes!
(Et je suis toujours intéressée de savoir ce que ce e-book vous a apporté! Écrivez-moi!)**

PREMIÈRE PARTIE : LES 8 PILLIERS

1. Quels sont les moments critiques pour moi?

Les moments critiques sont les moments où je reconnais être vulnérable, fragile, susceptible et où j'ai tendance à perdre mes repères et à me sentir envahi. Ce sont les moments où je sais que l'émotion prend le dessus et où la réflexion et le raisonnement sont plus difficiles. Ce sont les moments où à chaque fois, je suis affecté, où je sais que je ne pourrai pas prendre du recul et où j'obéirai à des réflexes automatiques. Les moments critiques sont les moments où je suis le plus vulnérable et où j'aurai besoin d'aide.

Je regarde derrière, dans le passé, et je vois ces moments où j'ai eu de la difficulté à surmonter les épreuves. J'essaie de voir des « patterns », des moments où l'anxiété, la peur ou le doute me paralysent. Sans me juger, je nomme les moments que je sais être critiques.

Exemples :

Quand je suis avec _____.

Quand j'ai faim.

Quand je me sens jugé.

Quand je suis fatigué.

2. Qu'est-ce qui m'enlève de l'énergie?

Ce qui me tire vers le bas, ce sont les situations, les émotions, les pensées et les personnes qui m'épuisent. Ce sont les choses, les situations et les personnes qui grugent mon énergie vitale et je deviens fatigué à leur contact toutes les fois que je suis à proximité. Chaque fois, je manque d'énergie, je me sens « siphonné » au contact des choses et des personnes qui me sont énergivores.

ATTENTION : Ces énergivores ne le sont pas nécessairement pour d'autres personnes de mon entourage. Nous sommes tous uniques et les choses et les personnes ont différentes influences sur chacun.

En réponse à cette question, je pense à moi et mon degré d'énergie devant certaines personnes/choses. J'essaie de voir s'il y a des scénarios récurrents et je nomme tout ce qui me tire vers le bas.

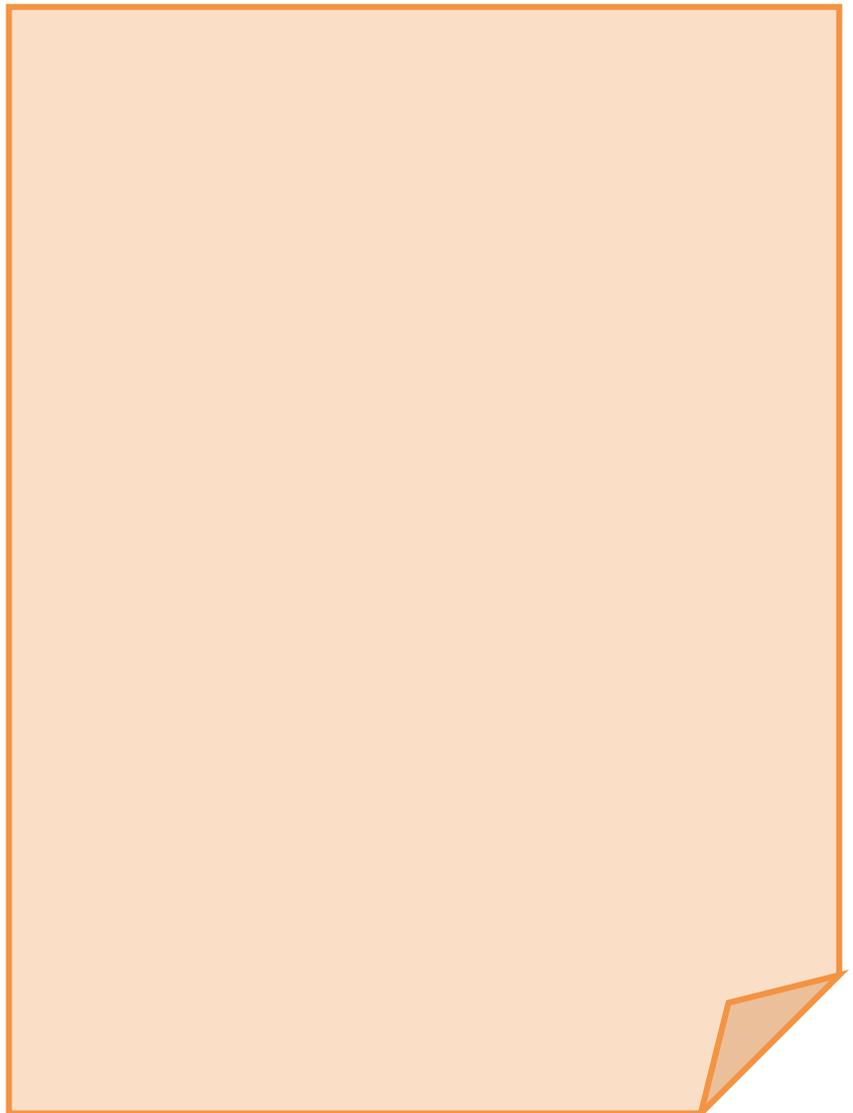
Exemples :

Quand je suis avec _____.

Quand je dois m'affirmer.

Quand je me sens coupable.

Quand je suis occupé.



3. Quels sont mes moments ressourçants?

Ce sont les moments où je me sens bien, en sécurité et détendu. Ce sont les situations, les activités et les moments dans la journée où je sais que je peux me ressourcer, refaire le plein d'énergie et récupérer. Ça peut être le moment de la journée où je reconnais que je suis le plus en forme, ou encore un moment de la journée où je me reconnais être plus en mesure de m'adonner à une activité apaisante. Ça peut être à différents moments, comme par exemple, quand je reçois la visite de mes petits-enfants ou quand je rencontre une amie au café. Ça peut aussi être un endroit : quand je me trouve sur le bord de la rivière ou encore le nez dans un livre.

Je regarde derrière, dans le passé, et j'essaie de percevoir des habitudes, des réflexes de bien-être, de bonheur et de sérénité qui me font du bien à tout coup.

Exemples :

Quand je suis avec _____.

Quand je lis.

Quand je conduis ma voiture.

Quand je suis au spa.

4. Qu'est-ce qui me donne de l'énergie?

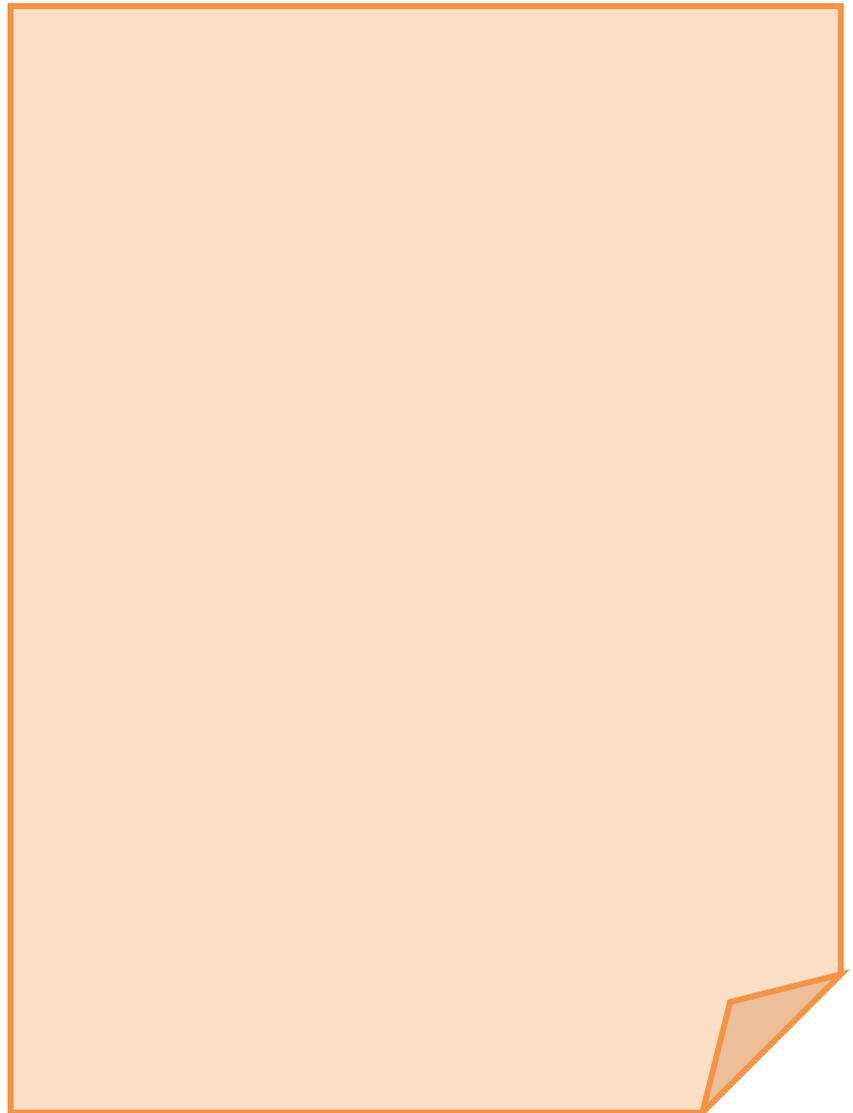
Ce qui me tire vers le haut, ce sont les situations, les émotions, les pensées et les personnes qui me revitalisent. Elles me remplissent d'énergie vitale. Je deviens motivé et heureux à leur contact toutes les fois que je suis à proximité. Je me sens bien, je me sens revigoré au contact des choses et des personnes qui me tirent vers le haut.

ATTENTION : Ces choses et ces personnes qui me tirent vers le haut n'ont pas nécessairement cet effet pour autrui. Nous sommes tous uniques et les choses et les personnes ont différentes influences sur nous.

En réponse à cette question, je pense à moi et mon degré d'énergie devant certaines personnes/choses. J'essaie de voir s'il y a des « patterns » et je nomme tout ce qui me tire vers le haut.

Exemples :

- Quand je suis avec _____.
- Quand j'écoute de la musique.
- Quand je me sens apprécié.
- Quand je suis en forêt.



5. Quels sont mes signaux et symptômes d'alarme?

Souvent, ce sont des signes qui sont déplaisants à ressentir. Pourtant, j'oublie parfois que ces symptômes ont une raison d'être importante et essentielle au maintien de mon bien-être. Ces signes, lorsqu'ils sont présents, demandent à être pris au sérieux. Ce sont les signaux d'alarme qui m'indiquent que ma limite a été dépassée. Ce sont les signes qui me disent que quelque chose ou quelqu'un contrevient à mes valeurs profondes. Ce sont les symptômes qui m'indiquent que quelque chose cloche. Les signaux et symptômes seront différents pour chaque personne.

J'apprends à me connaître et à reconnaître les signes qui m'indiquent que je dois m'occuper de moi, à affronter une situation et m'assurer de mon bien-être, de ma sécurité et de ma santé mentale. Je note mes signaux.

Exemples :

Quand je suis avec _____.

Quand je ne dors plus.

Quand je me sens prisonnier.

Quand je suis irritable.

6. Quels sont mes facteurs de protection?

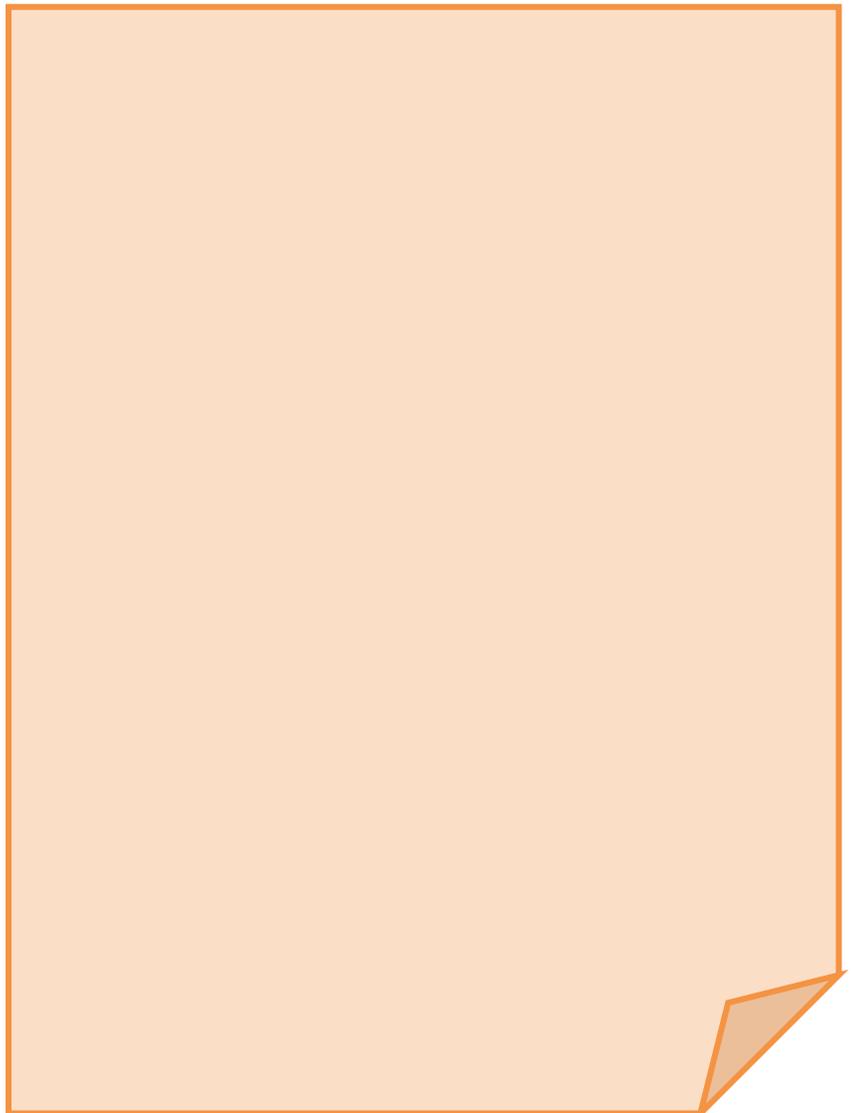
Les facteurs de protection sont les éléments-ressources que je possède déjà en moi et qui font en sorte de m'aider à mieux surmonter les situations difficiles. Ce sont des atouts, des outils dans mon coffre qui facilite mon cheminement à travers les épreuves de la vie.

Ce sont les connaissances, les expériences, les forces, les qualités et les compétences que j'ai en moi. Ces dernières ont été acquises au fil du temps et des expériences. Il est important que je puisse les reconnaître et les amplifier en moi. Ce sont les aptitudes que je possède et sur lesquelles je peux compter pour m'appuyer et me soutenir dans les moments plus difficiles.

Je me regarde, comme si c'était la première fois et je les nomme ici afin de les maintenir, les amplifier et me rappeler leur existence lorsque j'en aurai besoin.

Exemples :

Quand je suis avec _____.
Quand je prends du temps pour colorier.
Quand je me sens bien entouré.
Quand je suis bien reposé.



7. Qui sont mes alliés?

Je regarde en arrière, dans mon passé, et je vois qui a toujours été présent quand j'en avais besoin. Ce n'est pas seulement la présence, mais la qualité de la présence qui est importante ici. Je remarque les visages qui passent dans mon souvenir. Je vois les personnes qui sont là pour moi. Ce sont les personnes qui me soutiennent sans me juger et de façon qui me convient et me réconforte. Ce sont les personnes sincères qui veulent mon bien-être, mon bonheur. J'en suis même convaincu. Ce sont les personnes qui me rappellent le meilleur de moi-même quand je l'oublie. Ce sont les personnes qui savent m'écouter sans dicter mes gestes, et sans me juger. Mes alliés sont les personnes qui sont disponibles quand j'en ai besoin.

J'inscris le nom de mes alliés en réponse à cette question, car quand je me sentirai seul au monde, je saurai qui contacter.

8. Quelle est mon affirmation personnelle?

Je ferme les yeux et j'attends qu'émerge MON affirmation, celle qui me procure un moment de bien-être et de paix. C'est peut-être une phrase que j'ai déjà entendue, une citation, un extrait d'une chanson, une mélodie, un poème ou écouter une personne inspirante. Ou ça peut être des mots qui viennent spontanément et qui me font du bien. C'est la petite phrase qui me motive, m'encourage et me donne du courage quand j'en ai besoin. C'est ce que je me répète pour m'activer, me ressourcer et me rappeler que je suis en route, sur mon chemin. C'est la petite phrase qui rappelle la raison de ma présence, et ma destinée sur cette Terre.

C'est peut-être un rappel de ma mission. Cette petite phrase est très importante dans ma vie. Je la note pour ne pas l'oublier.

Voilà l'exercice des 8 piliers terminé. Vous avez passé un moment important qui a servi à découvrir les outils et le bagage qu'il y a en vous. Vous avez puisé les ressources qui seront la base de votre trousse de secours. Vous pourrez alors vous soutenir dans les moments difficiles. Il se peut que vous ayez besoin de soutien ou d'un accompagnement extérieur en plus. Dans ce cas, ne restez pas seul. Nous aborderons comment briser l'isolement et choisir la bonne personne à qui parler dans la troisième partie de ce e-book. Aussi, vous savez que vous pouvez me contacter aux coordonnées en bas de la page ou via mon groupe Facebook privé et confidentiel qui comporte une **petite communauté de quelques centaines de personnes** qui partagent votre objectif d'apprendre à prendre soin de soi sans culpabilité et qui apprécient d'échanger en toute bienveillance sur leurs réussites et leurs difficultés!



DEUXIÈME PARTIE : REPRENDRE CONFIANCE EN SOI, EN SA CAPACITÉ DE RÉSILIENCE ET DE S’AFFIRMER

La capacité de s'affirmer de façon claire et bienveillante est essentielle pour reprendre confiance en soi et pour vraiment croire en sa capacité de résilience. La personne qui s'affirme sait exprimer et défendre son opinion, ses sentiments, ses pensées, ses droits et ses besoins *tout en respectant ceux des autres*. Cette capacité implique aussi de reconnaître aux autres des droits identiques à ceux qu'on s'attribue à soi-même. S'affirmer c'est d'exprimer ce que nous ressentons et pensons de façon 1) directe, 2) honnête et 3) appropriée. L'affirmation de soi, c'est dire franchement et clairement les choses telles qu'on les pense, de la bonne façon et au bon moment.

Les bienfaits de l'affirmation de soi

- ♥ Plus sûr de soi
- ♥ Plus honnête et authentique
- ♥ Mieux se respecter
- ♥ Confiance en soi augmentée
- ♥ Parallèlement, on a plus de chances d'obtenir le respect des autres
- ♥ On obtient de façon plus transparente ce que l'on désire
- ♥ On renforce notre sentiment d'efficacité personnelle et de contrôle sur soi

Trucs pour vous aider à vous affirmer

1. Rédigez votre propre liste de droits

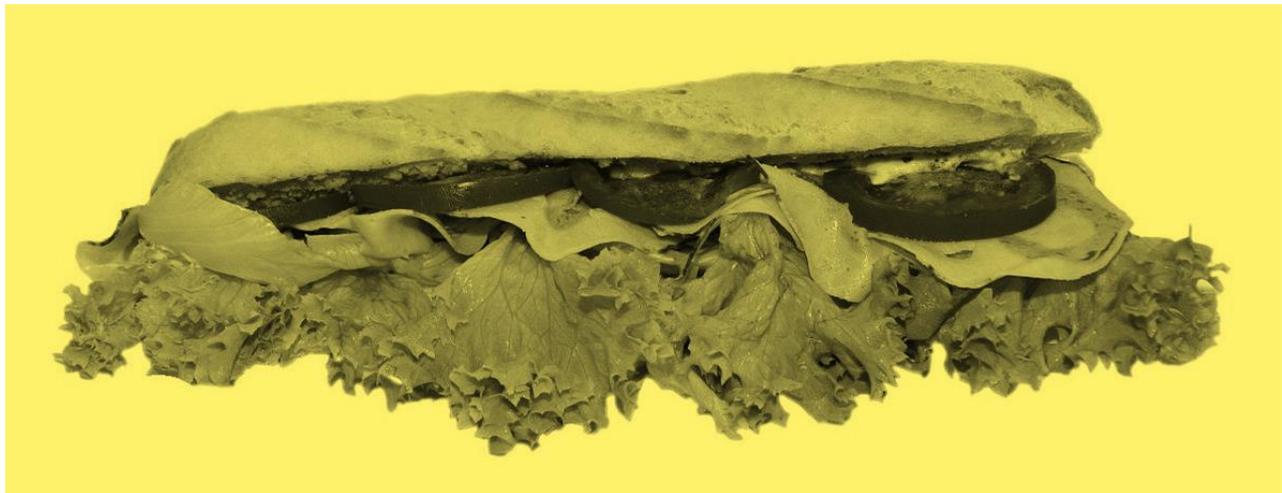
Si vous le désirez, prenez connaissance de la déclaration des Droits de l'Homme sur internet. Puis, il s'agit ici de rédiger les vôtres. Sur une page blanche, répondez à l'affirmation « J'ai le droit ... » avec toutes les réponses qui vous viendront à l'esprit. Si vous n'avez pas beaucoup d'idées, pensez à ce que vous diriez à une autre personne que vous appréciez et voyez si vous pouvez appliquer ces droits à vous-même. Une fois ceci fait (plus la liste est longue et mieux c'est), lisez-la chaque jour. Rappelez-vous que vous avez ces droits et appliquez-les.

J'ai le droit de _____.

2. La méthode sandwich

Cette méthode consiste à d'abord dire quelque chose que vous aimez chez une autre personne ou dans une situation, puis quelque chose qui vous déplaît, pour terminer sur une nouvelle note positive. De cette manière, vous ne faites pas une critique vous faites un commentaire bien équilibré à la personne. Attention, il ne s'agit pas de mentir, mais de souligner le positif réel.

Par exemple, imaginez que vous devez dire à un ami que vous le trouvez distant. Une manière de le faire pourrait être : « J'aime beaucoup quand on passe du temps ensemble, on s'entend bien et je t'apprécie beaucoup, Ces derniers temps je te trouve distant, comme si tu ne pouvais jamais rester. J'aimerais récupérer l'ami qui est si important pour moi. »



3. J'aimerais, j'ai besoin, je me sens

Les discussions ne sont pas toutes nécessairement mauvaises. Nous devons arriver à des accords avec les autres et, pour cela, il est nécessaire de discuter (ce qui n'est pas forcément synonyme de querelle ou de manque de respect). Commencez vos phrases par des formules comme : « j'aimerais, j'ai besoin de, je me sens, j'adorerais. » Cela aide les autres personnes à se mettre à votre place et vous pouvez ainsi donner votre point de vue.

Par exemple : « Aujourd'hui, j'aimerais choisir le restaurant pour souper, car j'ai très envie de manger des nachos et que j'attends d'en manger à cet endroit depuis longtemps. »

4. Le message en « je »

L'utilisation du « je » plutôt que du « tu » ou du « vous » permet d'exprimer des pensées, émotions ou opinions désagréables (désapprobation, irritation, colère) de façon responsable, tout en évitant d'accuser l'autre. Ce message peut comporter les étapes suivantes :

♥ L'expression du comportement qui nous dérange chez l'autre.

♥ L'expression du sentiment vécu.

♥ L'expression de la conséquence, l'effet concret de ce comportement sur soi.

Ceci demande que nous soyons en contact avec ce que nous vivons :

* Capable de nommer nos sentiments.

* Capable de nous exprimer à partir de nos sentiments.

Dans cet exemple, la situation est abordée convenablement à partir d'un ressenti positif.

QUAND	JE ME SENS	PARCE QUE
Quand tu ranges ton linge dans le placard	Je suis vraiment content	Parce que j'aime une chambre en ordre.

Vous pourriez aussi ajouter une étape :

Dans cet exemple, la situation est abordée convenablement à partir d'un ressenti négatif.

QUAND	JE ME SENS	PARCE QUE	JE PRÉFÉRERAI
Quand tu ne ranges pas ton linge dans le placard	Je suis vraiment déçu et je ne me sens pas respecté	Parce que j'aime une chambre en ordre	Je préférerais que tu ranges ton linge maintenant.

5. Apprenez à dire NON

Avant tout, sortez votre liste de droits et lisez-la. Nous avons tous le droit de décliner quelque chose qui ne nous plaît pas. Vous pouvez aussi utiliser la technique du sandwich pour refuser quelque chose qui ne vous fait pas envie.

Par exemple, imaginez que vous soyez dans une fête et que tout le monde boive de l'alcool, mais que vous n'en voulez pas malgré les offres de vos amis. Plutôt que d'utiliser les classiques « je prends des antibiotiques » ou « je conduis après », affirmez-vous et dites « je passe un très bon moment comme ça, je n'ai pas envie de boire de l'alcool; je suis heureux avec un soda, merci de me le proposer. »

7. Gagnez du temps

Lorsqu'on vous pose une question ou qu'on vous demande quelque chose, il peut arriver que vous ressentiez un sentiment d'urgence. Cela peut être une perception sans fondement ou une pression réellement exercée par l'autre. Dans les deux cas, il est possible de ne pas répondre à la question sur-le-champ. Gagner du temps (répondre tantôt, demain, lundi ou plus tard) est une option valable et vous permettra de bien réfléchir avant de donner votre réponse.



6. Apprenez à dire OUI

Quand on dit oui, cela est un ENGAGEMENT envers soi et envers l'autre. Il est important de bien réfléchir avant de répondre à une question ou une demande. La réponse étant bien réfléchie, il y a moins de chances que vous vous retrouviez à faire du ressentiment dans votre relation et que votre oui soit un vrai oui et que votre non soit un vrai non.



8. On ne peut pas plaire à tout le monde

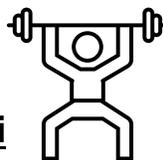
Lorsque vous montez en avion, on vous explique via un écran quoi faire en cas d'urgence. La consigne est de mettre d'abord le masque à oxygène sur vous avant de l'appliquer aux autres, même s'il s'agit d'un enfant. Il ne s'agit pas d'être égoïste, mais de se protéger et de prendre soin de soi, et il est bon de procéder de la même manière dans la vie de tous les jours. Aider les autres sans leur porter préjudice, voilà qui est effectivement important, surtout sans oublier que cela implique de ne pas vous porter préjudice à vous-même.

Voici maintenant quelques obstacles qui peuvent sous-entendre une difficulté au niveau de l'affirmation de soi :

- ♥ La peur de blesser l'autre : « Si je lui dis ça, ça va le blesser, il va être triste, j'ai peur qu'il pleure. »
- ♥ Peur du conflit : « À tous les coups il se met en colère et me crie dessus, ça ne vaut pas la peine. »
- ♥ Peur d'avoir l'air ridicule : « Je suis presque sûr qu'il va se moquer de moi si j'exprime ce que je ressens. »
- ♥ Peur de mal faire : « À tous les coups je bégaie et finis par dire autre chose qui n'a pas rapport. »
- ♥ Peur d'être différent : « Si j'exprime ça j'ai l'impression que les autres vont me regarder bizarrement. »
- ♥ Peur du jugement : « Mon patron va encore penser de moi que je suis faible. »
- ♥ Peur de ne plus être aimé : « Si je dis ça à ma mère ça va lui briser le cœur et j'ai peur de perdre son affection. »

Notez bien lesquelles de ces peurs vous affectent le plus souvent. Ce sont vos zones de vulnérabilité. Reconnaisant quelles sont ces zones, vous pourrez vous préparer et prévenir des situations difficiles à l'avenir.





Résumé : Comment s'entraîner à l'affirmation de soi

Soyez à l'écoute de vos besoins et soyez convaincu que vous avez le droit de vous respecter : c'est la première étape. Sans ça, vous ne saurez pas sur quelles bases vous affirmer. Il est bien plus facile de s'affirmer lorsqu'on est connecté à ses besoins et lorsqu'on se donne le droit de les respecter.

Exprimez (petit à petit, un pas à la fois) vos émotions, vos besoins et vos envies : c'est, pour la plupart d'entre nous, un véritable apprentissage. S'exprimer sur ses besoins réels et ses émotions c'est donner à l'autre l'occasion d'en tenir compte et de les entendre. Cela contribue à renforcer des relations de qualité.

Les deux étapes précédentes acquises, il est important d'arriver à formuler des demandes très claires. Dégagez-vous du résultat, ce n'est pas parce que vous faites la demande que l'autre doit y répondre. Ceci dit, plus vous serez à l'aise avec vos besoins, plus vous arriverez à les communiquer clairement.

Entraînez-vous en commençant par des petites affirmations sans enjeu trop grand. Choisissez une opinion, un avis, un sentiment - commencez à en parler calmement sans que ce ne soient des sujets trop brûlants.

Soyez régulier dans vos efforts et soyez patient. Les vrais changements s'intègrent tranquillement.

TROISIÈME PARTIE : BRISER L'ISOLEMENT ET CHOISIR LA BONNE PERSONNE À QUI PARLER

En premier lieu, il est pertinent de faire la distinction entre la solitude et l'isolement, qui sont deux états complètement différents.

La solitude c'est un moment CHOISI où on s'accorde le droit de prendre du temps pour soi, pour faire une activité qu'on aime ou pour ne rien faire. Ces moments seuls sont appréciés et recherchés et ce sont des moments RESSOURÇANTS. Ces moments de solitude sont essentiels à divers degrés selon les besoins de chaque personne, pour jouir d'une bonne santé mentale. La solitude, c'est un élément positif.

L'isolement c'est un moment seul qu'on n'a PAS CHOISI et qu'on SUBIT. C'est la souffrance d'être seul alors qu'on voudrait être accompagné, c'est un moment DOULOUREUX. Ce sentiment d'isolement peut se produire même s'il y a des gens autour, comme lorsqu'on se sent exclu, mis de côté, incompris. Ce sentiment d'isolement est un enjeu important de la santé mentale. L'isolement, c'est un élément négatif.

Dans les moments où on se sent seul, ce sera important de trouver une personne à qui parler.

Une trousse de survie serait incomplète sans la mention de personnes de confiance qui vous soutiennent dans les moments difficiles. Nous l'avons abordé dans le premier volet (pilier #7).

Souvent, partout autour de vous, vous entendrez des personnes dire qu'il est important de ne pas rester seul quand ça ne va pas bien, qu'il faut parler à quelqu'un. Ne pas rester seul ne veut pas dire de parler à n'importe qui. Je vous suggère ici de vous rappeler de bien CHOISIR la personne dans votre entourage à qui vous allez vous confier.



Choisir à qui parler

Ça peut être une personne dans votre entourage, que vous connaissez déjà et ça peut être aussi un intervenant dans un organisme communautaire, votre thérapeute, votre psychologue, votre travailleur social, votre intervenant. Il y a différentes personnes disponibles dans votre entourage immédiat, mais le choix de cette personne vous revient et ce choix est décisif en terme du soutien que vous allez ressentir à son contact. Nous aborderons « comment choisir son intervenant » dans la deuxième partie.

Quelques éléments à prendre en considération incluent de choisir une personne dans votre entourage qui manifeste un équilibre entre l'empathie et une capacité de recul devant la détresse que vous vivez. Ce sera une personne qui n'a pas nécessairement besoin de tout comprendre, qui ne va pas vous faire un interrogatoire, et qui va simplement dire « je vois que tu ne vas vraiment pas bien en ce moment, et je suis là pour toi. » Ce sera une personne qui ne va pas se noyer dans les mêmes émotions que vous, qui ne va pas porter votre fardeau et qui ne vous dira pas quoi faire. C'est une personne qui comprend qu'au départ, ce dont on a besoin quand on ne va pas bien, c'est d'être accueilli sans jugement et d'être écouté avec empathie.

Cette personne devrait aussi avoir la capacité de vous aider à vous souvenir que vous êtes beaucoup plus que le stress, l'anxiété, la peine ou les émotions et états difficiles que vous vivez en ce moment.

Pensez aux personnes que vous connaissez. Est-ce que vous connaissez une personne qui a ces capacités-là?

Il sera aussi important de choisir une personne qui sait mettre ses limites et qui ne prendra pas tout votre vécu sur ses épaules. Ce sera une personne qui osera vous dire, éventuellement et au besoin, qu'il est peut-être temps de consulter un professionnel qui pourra mieux vous accompagner pour la suite. Cette personne aura été d'un soutien indéniable jusqu'alors et elle est assez à l'aise et assez humble pour savoir où se trouve sa limite et jusqu'où elle peut vous accompagner dans votre moment difficile. C'est une personne qui reconnaît ne pas vouloir aller au-delà de ses capacités ou de l'énergie qu'elle a à donner à ce moment-là.

La personne à qui vous choisissez de vous confier doit être à l'aise de dire « Je comprends, je t'entends, je suis avec toi ET je pense que ça pourrait être intéressant pour toi de rencontrer quelqu'un qui pourrait t'aider à approfondir sur le sujet davantage ».

Finalement, lorsque vous recherchez la bonne personne à qui parler, essayez de choisir une personne qui est sincèrement intéressée par ce que vous vivez et qui veut sincèrement votre bien-être et votre bonheur. Par exemple, une personne qui

vous demande « comment ça va? » et qui se met à faire d'autres choses alors que vous n'avez même pas fini de répondre, ce n'est peut-être pas la meilleure personne à qui parler.

Ce n'est pas la personne qui pourra le mieux accueillir ce qui se passe en vous et vous écouter lorsque vous avez besoin de parler.

Essayez de choisir une personne qui a une facilité à voir les progrès, à voir ce que vous avez fait et comment vous avez avancé. Elle va vous rappeler les bons coups et que vous n'êtes peut-être pas rendu à l'atteinte de l'objectif, mais que vous avez fait des pas. La personne qui vous le rappelle est précieuse dans votre entourage car elle apporte un élément plutôt motivant. Elle vous aidera à célébrer les petits pas et les étapes franchies dans votre cheminement.

Cette personne ne devrait pas avoir d'attentes exagérées envers vous pendant que vous vivez un moment difficile. C'est possible que vous ne soyez pas au top de votre productivité. Dans ces moments, vous n'avez pas besoin de vous faire dire « lève-toi, retrouse tes manches et vas-y ». Ça pourrait vous mettre de la pression, vous faire sentir coupable. Ce n'est pas ce dont on a besoin quand on a besoin de parler. On a plutôt besoin d'être écouté. Certaines personnes sont trop investies dans la relation pour avoir cette capacité de recul et de pouvoir faire la part des choses.

Ciblez une personne qui ne va pas vous mettre de la pression, mais qui va vous accueillir dans ce que vous vivez et ce que vous êtes ici et maintenant en sachant très bien que demain ce sera peut-être autre chose. Recherchez une personne qui est reconnue pour sa flexibilité, qui accepte qu'il y ait de moins bonnes journées et qui ne sera en mission pour vous convaincre que « ça va bien aller » ou pire, que tout va bien. La personne qui vous écoute devrait accueillir ce que vous avez à dire; cela vous apaisera et vous aidera à voir la situation plus clairement. Ce type d'écoute vous donnera le goût de revoir cette personne à l'avenir et elle aussi aura le goût de vous revoir, car elle sait qu'elle n'ira pas au-delà de ses limites.

L'humilité est essentielle chez la personne à qui vous allez choisir de vous confier. Qu'elle soit à l'aise de dire « Je ne sais pas quoi te dire... j'me sens vraiment impuissante dans la situation que tu me racontes. Je n'ai aucune idée quoi faire. J'aimerais t'accompagner pour aller voir quelqu'un qui pourra plus te soutenir dans cette situation parce que moi, je ne vois plus ce que je peux faire ». Ce n'est pas de l'abandon, ce n'est pas un manque d'amour, ce n'est pas un manque d'intérêt, ce n'est pas un manque de bienveillance c'est simplement de connaître nos propres limites et de savoir quand les affirmer.

Si cette personne a un jour besoin de votre soutien aussi, et que vous atteignez votre limite, vous allez pouvoir le lui dire aussi. C'est signe d'une belle ouverture et d'une belle liberté dans cette relation. C'est comme ça qu'on construit une relation solide, de confiance où, ensemble, vous pouvez aller chercher ce dont vous avez besoin.

Attention aux sauveurs!

« Je suis là! ». Ce n'est pas parce qu'une personne veut t'aider qu'elle est la bonne personne pour le faire.

Soyez vigilant si vous avez des personnes autour de vous qui disent vouloir vous aider, mais que ce n'est pas nécessairement positif pour vous, que ça ne se passe jamais vraiment bien. Ce sont peut-être des personnes avec qui vous vous sentez toujours plus mal en point après les avoir vues... C'est important de vous faire confiance et de

suivre votre instinct. Ça peut-être une personne qui dit vouloir vous aider, mais qui a tendance à vous blâmer, à vous culpabiliser, à vous dire que vous n'avez pas bien fait, à remettre en doute votre raisonnement ou à vous dire « voyons donc, ce n'est pas comme ça! À quoi t'as pensé?!... »



La personne qui va critiquer votre façon de prendre des décisions, ou de gérer vos difficultés ne va pas vous aider à reprendre le pouvoir sur votre propre vie. Le fait que vous essayez de trouver des solutions, que vous avez mis des choses en place, c'est déjà très bien. Vous allez essayer bien des choses au fil du temps pour

régler un défi : vous n'aurez pas besoin, au tout départ, de vous faire dire que ça n'a pas d'allure ce que vous faites.

Si une personne, qui dit vouloir vous aider, minimise et banalise toujours vos difficultés, il faut savoir qu'elle ne fait pas ça pour être méchante ou pour mal faire; souvent, c'est parce qu'elle est mal à

l'aise et que la situation dépasse ses limites. Parfois, on peut être maladroit devant la souffrance de quelqu'un d'autre. Dans ce cas-là, ne sachant pas quoi dire, on finit par dire n'importe quoi ou des choses qui ne sont pas aidantes.

Si la personne à qui vous avez choisi de parler exige que vous fassiez des démarches que vous n'avez pas l'énergie de faire ou qu'elle vous incite à fuir complètement une situation et d'oublier tout ça avec un ou douze verres d'alcool par exemple, ce ne sont pas les meilleures approches pour vous aider. Il y a aussi la personne qui veut vous organiser pour régler vos difficultés ou celle qui veut vous sauver et qui vous enlèvera toutes les occasions de découvrir vos forces. Reconnaître les sauveurs dans votre entourage est un bon moyen de se protéger d'une mission de sauvetage qu'on n'aurait pas demandée et de protéger le sauveur qui ne met pas ses limites.

Les personnes à qui vous choisissez de ne pas parler quand ça va mal peuvent quand même être vos ami(e)s. Ce ne sont pas de mauvaises personnes. Ça peut être simplement parce qu'il y a des comportements ou des attitudes malsaines, une perte d'énergie à leur contact ou parce qu'elles sont trop proches et trop investies dans la relation. Soyez ami(e)s, parlez d'autres choses et faites d'autres activités avec ces personnes.

En conclusion, quand vous, vous ressentez que le fait de parler à quelqu'un vous ferait le plus grand bien, pensez bien à qui vous allez demander. Vous connaissez votre entourage; vous pouvez reconnaître qui pourrait être un bon candidat à l'écoute et qui ne l'est pas à ce moment, (mais qui pourra peut-être l'être à un autre moment).

C'est important de se rappeler que, pour briser l'isolement, il n'est pas suggéré de parler à n'importe qui, mais plutôt à une personne bienveillante en qui vous avez confiance et qui fait partie des relations saines dans votre vie.

Comment choisir son intervenant

Si vous avez besoin de plus qu'un(e) ami(e), comment choisir son travailleur social, son psychologue, son thérapeute, son intervenante sociale? Comment faire pour choisir la bonne personne pour vous accompagner?

Un pensez-y bien

Si, au niveau de votre santé physique, il se passe quelque chose, que vous avez besoin d'une chirurgie ou d'une opération et vous avez un malaise quelconque et qu'on doit poser un diagnostic, est-ce que vous allez choisir Pierre, Jean ou Jacques qui dit qu'il peut vous aider ou vous allez choisir un médecin, un chirurgien, un spécialiste? Un professionnel qui est formé, qui a de l'expérience-pratique et qui fait ça dans sa vie depuis plusieurs années? Au niveau de votre santé physique, souvent, vous optez pour un professionnel.

Nous sommes hyper sollicités par des offres venant de personnes de partout. Ce serait naïf de croire qu'on peut automatiquement faire confiance à toute personne qui dit qu'elle peut nous aider.

Un fossé existe quand on a des difficultés ou des questionnements liés à notre vécu, nos émotions, notre façon de penser et notre façon de vivre la vie. Tout ceci a des impacts importants dans notre quotidien, sur notre physique, sur nos émotions, sur nos relations et ça, c'est la santé mentale.

Donc, comment on fait pour choisir son intervenant? De la même façon qu'on choisit son médecin :

1. Est-ce que cette personne a fait des études?

Est-ce que cette personne a fait un parcours pour pouvoir connaître de fond en comble qu'est-ce que la santé mentale? Est-ce qu'elle connaît les différentes techniques, les différentes approches et toute la théorie nécessaire pour pouvoir accompagner des personnes au quotidien? Il est important d'avoir un vaste éventail de connaissances au niveau académique pour pouvoir adapter la bonne technique et la bonne approche dans la bonne situation et pour la bonne personne. Il n'est pas possible d'avoir UNE méthode, une recette, une technique qu'on va appliquer à tout le monde uniformément car chaque personne est

unique et aura besoin d'une démarche adaptée à sa situation. La personne que vous allez choisir comme intervenant ou comme intervenante devrait avoir des études reconnues dans le domaine pour lequel vous recherchez du soutien. Nous vivons dans une société qui répète sans cesse « si on veut, on peut » et de se créer sa propre réalité. C'est bien en général, mais quand la santé mentale d'autres personnes est en jeu, une base concrète et une fondation solide sont nécessaires. Si vous souhaitez consulter un coach, par exemple, sachez que c'est un titre non-régulé dont tout le monde peut se prémunir. Certains coachs ont réussi une certification avec plus de 3 000 heures de formation incluant des stages et des travaux. D'autres aiment aider les gens et ont réussi des formations de 120 heures sur un thème et se proclament experts. Rappelez-vous que si une personne va sur le moteur de recherche Google et prend toute l'information sur un sujet, lit des livres, regarde des vidéos et fait des formations d'un jour et des conférences à ce sujet, ça ne fait pas d'elle une experte à ce sujet.

2. Est-ce que cette personne a des compétences?

Personne n'est capable de tout faire. Par exemple, je suis intervenante sociale et je me spécialise au niveau du bien-être et de la santé mentale. Si vous venez me voir pour une problématique de toxicomanie, je ne vais pas m'improviser experte parce que ce n'est pas mon domaine d'expertise. Je vais plutôt vous référer à un autre professionnel. Posez-vous la question : « Dans toutes les personnes qu'on me réfère, laquelle a une expertise dans ce domaine-là? ». Si une personne ne considère pas avoir cette expertise et qu'elle vous réfère à quelqu'un d'autre, c'est bon signe – c'est ce qu'un intervenant responsable et éthique va faire : il ne va pas improviser pour tout faire, il œuvre dans son domaine d'expertise.

Les compétences impliquent aussi une capacité d'accompagner. Et cet accompagnement peut prendre différentes formes selon le type que vous recherchez. Un consultant, un coach certifié, un psychologue, un intervenant auront chacun une approche différente. Un intervenant d'expérience ne va pas conseiller ou vous dire quoi

faire. Ce n'est pas un conseiller ni un coach (malgré qu'un intervenant peut prendre la posture de coach au besoin et sur demande à certains moments précis). Un bon intervenant vous accompagnera en marchant à côté de vous et explorera avec vous vos états, vos options.

3. Quelle est son approche thérapeutique?

Si vous êtes intéressé par une approche qui propose d'aller explorer votre passé, ce que vous avez vécu avant et comment ça vous affecte encore aujourd'hui, ce sera important pour vous de trouver une personne qui a une approche cohérente avec ce que vous recherchez. Si vous êtes une personne qui ne veut rien savoir du passé et que vous voulez explorer ici et maintenant qu'est-ce qui se passe pour améliorer le quotidien et l'avenir, vous choisirez une personne qui privilégie cette approche. Votre préférence doit bien se jumeler à l'approche de la personne qui vous accompagnera pour que vous puissiez trouver l'accompagnement qui vous convient.

4. La disponibilité est-elle en lien avec vos besoins?

Vous ressentez le besoin de voir la personne 3 fois par semaine pendant un moment et la personne est seulement disponible une fois aux deux semaines? Si ce n'est pas simple en termes

d'organisation de votre temps, vous allez lâcher. Vous avez droit à vos disponibilités, vos préférences (en ligne, au téléphone, en personne) et d'avoir accès à votre intervenant quand vous en avez besoin. Ceci dit, si vous cherchez à avoir accès à un intervenant jour et nuit 7 jours sur 7, un bon intervenant va vous dire non. Pour continuer d'accompagner et de soutenir des personnes longtemps, un bon intervenant reconnaitra et saura faire respecter ses limites.

5. Est-ce que les rencontres sont abordables?

Si vous vivez des difficultés et qu'en plus, on y ajoute un stress financier pour pouvoir avoir du soutien, ça ne vous aide pas, ça ajoute un problème. Respecter votre budget est important. Ce qui ne veut pas dire de choisir la personne qui charge le moins cher, parce qu'on veut aussi s'assurer de répondre aux 4 autres points dont on a parlé ci-dessus. Si la personne est accessible, qu'elle travaille avec une approche qui vous convient, qu'elle a des compétences dans le domaine dont vous avez besoin et qu'elle a fait des études dans ce domaine et le pratique depuis longtemps, il y a un coût rattaché à tout ça. C'est important de faire la part des choses et en même temps, il faut que le tarif vous convienne.

6. Est-ce qu'on s'entend bien?

La personnalité de l'intervenant avec qui vous choisirez de cheminer est aussi importante dans votre choix. Vous aurez de la difficulté à vous confier à une personne en qui vous n'avez pas confiance, ou s'il y a quelque chose de sa personne qui vous dérange. C'est important que vous vous sentiez bien avec cette personne et que vous aimiez sa façon d'être, son accueil, son respect, sa bienveillance. Il est important que vous ne vous sentiez pas poussé, tiré ni bousculé et qu'un lien de confiance soit construit.

Le savoir-être, le savoir-faire, le savoir, et le savoir faire-faire (inspirer, enseigner) sont importants dans le choix d'un intervenant afin que votre accompagnement professionnel puisse être une expérience positive pour vous et que le cheminement mène à des changements bénéfiques dans votre vie au quotidien.

DERNIÈRE PARTIE : RECONNAÎTRE ET RÉAGIR AUX PERSONNES QUI TENTERAIENT DE VOUS MANIPULER

Certaines personnes n'ont pas appris à s'affirmer de façon claire, à communiquer ouvertement et à cultiver des relations saines. Elles auront peut-être appris que le fait de manipuler la vérité, les émotions ou les pensées des autres est la seule façon d'arriver à leurs fins. Ces personnes peuvent faire partie de notre entourage et c'est important de les reconnaître et de savoir comment réagir auprès d'elles.

Voici un duo de comportements qui empêche une saine communication :

Le comportement soumis

La personne qui adopte un comportement soumis est caractérisée par une incapacité à exprimer ses pensées, ses émotions et ses opinions, ou si elle les exprime, elle le fait de façon indirecte, inappropriée ou au détriment de ses propres droits.

Quelques causes du comportement soumis

1. Peur de déplaire et peur du rejet
2. Désir d'éviter un conflit à tout prix
3. Mauvaise compréhension des responsabilités réelles
4. Manque d'information sur les droits de la personne
5. Réticence à perdre certains bénéfices secondaires
6. Habiletés sociales limitées
7. Renforcement positif des comportements soumis antérieurs

Conséquences du comportement soumis

Sur le coup, la personne soumise profite de bénéfices secondaires associés à la soumission : elle évite les conflits, les tensions et les confrontations. On l'apprécie parce qu'elle est serviable, accommodante et prête à rendre service. Ces avantages encouragent la répétition de ce comportement, mais sont de courte durée : le ressentiment se fait vite ressentir. La personne soumise est chroniquement insatisfaite et peut devenir agressive et anxieuse parce qu'elle a le sentiment d'être exploitée. Il survient une diminution de sa qualité de vie et parfois des somatisations.

Le comportement manipulateur

La personne qui adopte un comportement manipulateur est caractérisée par l'expression de ses pensées, émotions et opinions dans le but de défendre ses droits et de satisfaire ses besoins, mais de façon toujours indirecte et malhonnête et ceci au détriment fréquent des droits des autres. Le comportement manipulateur est rempli de détours, de ruses, de séduction, d'intimidation.

Quelques causes du comportement manipulateur

1. Désir d'atteindre ses fins à tout prix, même de façon détournée et au détriment des droits des autres
2. Recherche des bénéfices secondaires liés à la manipulation
3. Sentiment de vulnérabilité
4. Désir d'éviter un conflit

Conséquences du comportement manipulateur

La personne qui manipule obtient ce qu'elle désire sans confrontation. À moyen terme, elle peut développer de l'anxiété, soit par culpabilité ou par peur que son jeu soit découvert par les autres. Elle peut aussi craindre d'éventuelles représailles car tôt ou tard son entourage finira par réaliser qu'il se fait tromper. L'entourage développera alors de l'agressivité et du ressentiment envers la personne qui s'affirme en manipulant. C'est alors qu'on se méfie d'elle et on peut même en arriver à l'éviter ou à la rejeter. Le manipulateur établit difficilement des relations interpersonnelles durables et stables car il n'arrive pas à avoir des communications franches et honnêtes.

5 signes que cette personne vous manipule

1. Feindre la bienveillance pour mieux créer le doute

La personne qui manipule sera gentille, intéressée par votre façon de penser, de voir la vie et vos états d'âme. Elle sera attentionnée et charmante et apprendra à vous connaître. Elle utilisera ensuite ce qu'elle aura appris à votre sujet contre vous : pour vous faire douter du bien-fondé de vos émotions ou de vos réactions, pour vous piquer là où vous avez une fragilité. Elle notera toutes vos vulnérabilités au fil des discussions et s'en servira sans scrupules lorsqu'elle aura besoin de quelque chose de vous.

2. Jouer sur les perceptions

La personne qui manipule vous fera sentir compétent, capable de tout et d'une force admirable et puis elle vous fera sentir coupable, minable, incapable et faible. Elle tentera de réveiller vos peurs, elle jouera sur votre affection, vos espoirs et vous donnera des raisons variées et créatives de nier votre instinct. Elle vous reprochera aussi vos plus grandes qualités, comme si c'était des défauts. Elle vous plongera dans une remise en question face à des talents, des compétences que vous avez et dont elle retourne en problème, en faiblesse. Pour semer le doute, elle vous dira qu'elle ne vous comprend pas, ne comprend pas votre façon de penser, elle vous dira qu'elle est inquiète et sans avoir le temps d'y réfléchir, vous acquiescerez en tentant de la rassurer. Elle trafiquera l'information pour créer de la confusion; elle changera sans cesse d'idée, vous disant « je n'ai jamais dit ça » puis « je te l'ai dit 100 fois » selon ses besoins et son humeur du moment. Elle est experte au niveau de la simplification rhétorique : « tu sais bien que ça ne fonctionne jamais », « tu te souviens, c'est toujours comme ça, quand tu fais ça », « tu t'attendais à quoi, vraiment? »



3. Abuser de l'effet surprise

Le manipulateur changera d'attitude et de comportement sans raison. Il sera mielleux, vous offrira un sourire, vous rendra service, puis, il vous dira que ce n'est pas de votre faute que vous êtes un incapable, vous êtes ainsi fait. Il est impulsif émotionnellement et vous ne savez jamais comment il réagira d'un moment à l'autre. Il se fait discret, puis débarque dans votre cadre de porte sans avertissement vous assaillant de questions, de reproches flous, de demandes. Il vous surprend et semble ouvertement fier de vous voir déstabiliser...

4. Utiliser les systèmes de récompense et de punition

Le manipulateur sera gentil, vous couvrira d'éloges, vous offrira un cadeau lorsque vous dites ou faites comme lui le désire. Si votre opinion diffère ou si vous n'agissez pas comme il l'aurait voulu, vous êtes déprécié, rabaissé, parfois même ignoré. Ceci, toujours dans le but de vous ramener à sa façon de voir, de faire et de vivre.

5. Exercer une pression physique, morale et mentale

Le manipulateur ne lâchera pas. Chaque fois que vous déviez de ce qu'il veut, il reviendra à la charge, de toutes les façons énumérées ci-dessus. À la longue, cette personne envahissante sera l'acteur principal de votre environnement maintenant devenu toxique. Vous êtes émotif, stressé, vous éprouvez de la difficulté à vous concentrer, vous dormez ou vous alimentez peut-être plus (ou moins), vous manquez d'énergie pour les activités que vous aimez pourtant. La pression que vous ressentirez ira toujours en augmentant. L'épuisement à l'horizon et certains symptômes utilisés en appui, il vous traitera de faible. L'épuisement à l'horizon, vous le croirez peut-être.

Sous-jacent aux 5 signes mentionnés ci-dessus, on trouve la répétition et l'accumulation de comportements et d'attitudes issus de la manipulation ainsi que le sentiment d'envahissement de plus en plus intense ressenti. Il est clair que les comportements soumis et manipulateurs ne permettent pas une relation saine et équilibrée.

Comment réagir

Ne tombez pas dans son piège

La personne qui prend plaisir à jouer avec les sentiments des autres et qui utilise divers moyens pour avoir ce qu'elle veut n'a pas de scrupules en ce sens. Si vous vous sentez coupable, demandez-vous pourquoi vous seriez coupable et écoutez bien la réponse qui vous vient à l'esprit. Si la réponse ressemble à quelque chose que cette personne vous a déjà dit, cette culpabilité ne vous appartient pas : elle a été concoctée et implantée par une personne qui vous manipule.

Écrivez ce que la personne qui vous manipule dit pendant vos conversations

Utilisez les grands moyens quand vous soupçonnez une personne de vous manipuler et de changer les faits. Cette personne a peut-être l'habitude de vous faire paraître comme « le méchant » ou « l'étourdie » quand elle change l'histoire selon ce qui lui convient? Elle vous dira « je n'ai jamais dit ça » ou « tu as mal compris » et elle vous fera croire que vous n'avez pas compris ou que vous êtes de mauvaise foi. Si vous avez écrit ce qu'elle a dit, ce ne sera pas nécessaire de lui montrer. L'important c'est de savoir que vous n'êtes pas fou/folle et cela vous rappellera de prendre vos distances à l'avenir.

Dites-lui que vous savez : I see what you did there!

Ces personnes deviennent vraiment douées et maîtrisent bien la manipulation, au fil du temps. Elles sont trop peu souvent confrontées face à leurs comportements. Surprenez cette personne et dites-lui clairement que vous vous sentez manipulé et que vous ne l'appréciez pas. Il y a certainement de bonnes chances que la personne nie toute manipulation. Elle pourrait même aller jusqu'à vous dire que c'est vous qui la manipulez avec cette accusation! Dans tous les cas, elle se gardera une petite gêne à l'avenir et vous, vous aurez fait un excellent pas dans la direction de l'affirmation de soi.

Ne créez pas de liens avec eux

Ceci n'est pas toujours facile à faire, car les gens ne nous montrent pas toujours tout de suite qui ils sont lorsqu'on les rencontre. Aussitôt que vous observez qu'une personne utilise vos émotions pour vous faire dire comme elle, reculez tout doucement et exposez clairement vos limites. Si elle ne comprend pas et vous manipule encore, mettez un terme à la relation. Ce n'est jamais facile de quitter une personne qui manipule dans notre vie, mais c'est plus facile quand il n'y a pas de liens d'attachement importants avec la personne. Tôt est mieux que tard. Et, il n'est jamais trop tard.

Soyez inspirant

Essayez, autant que possible, de ne pas manipuler les gens autour de vous. Acceptez les décisions de vos proches, soyez adepte du « Vivre et laisser vivre » quand c'est possible. Montrez que vous pouvez avoir une discussion sans avoir recours à de la manipulation émotive ou psychologique. En agissant de la sorte, vous démontrez à votre entourage une possibilité de communiquer autrement, vous dévoilez une option dans les relations. Vous démontrez par votre comportement qu'on peut être avec les gens, qu'on peut discuter et même être en désaccord sans manipuler.

Gagnez du temps

La personne qui vous manipule a besoin de temps pour vous amadouer, et elle a besoin de l'effet de surprise pour vous ébranler. Si elle vous met de la pression pour répondre sur-le-champ, répondez non. Vous pourrez lui dire : « si tu me mets de la pression, je te réponds non. Si je prends le temps d'y penser et que je te réponds jeudi après-midi, la réponse sera peut-être autrement. » Habituellement, les gens vous laisseront y penser et vous n'aurez pas à répondre sous pression. Si elle continue de vous mettre de la

pression et que vous êtes particulièrement fatigué, vous pouvez piler sur votre orgueil et dire à la personne qui tente de vous manipuler « Oui, d'accord » ou « Oui, tu as raison ». Elle laissera tomber, croyant avoir gagné, et vous aurez ensuite la paix pour faire comme bon vous semble! La personne vous dira peut-être être déçue (encore de la manipulation) et vous pourrez lui dire que vous avez changé d'idée. Car tout le monde sait que tout le monde a le droit de changer d'idée.

Soignez votre dialogue intérieur

Travaillez sur votre estime de soi et reconnaissez vos forces, vos talents, vos qualités. Souvenez-vous de vos valeurs, de ce qui vous anime et de ce qui fait en sorte que vous êtes une bonne personne. Rappelez-vous vos bons coups et parlez-vous de façon bienveillante. Entretenez en vous un terrain fertile pour tout ce qui est positif, beau et bon dans la vie. De cette façon, les paroles et les accusations d'une personne qui tente de vous manipuler trouveront plus difficilement une emprise en vous.

Vous croyez qu'on vous manipule

- ♥ Ne restez pas seul, entourez-vous de personnes positives qui vous aiment
- ♥ Reconnaissez les signes de manipulation et vos propres signes de détresse ou d'épuisement
- ♥ Affirmez-vous, n'acceptez pas la manipulation
- ♥ Quittez la relation toxique ou du moins, mettez de la distance entre la personne qui manipule et vous
- ♥ Souvenez-vous de votre valeur; vous méritez d'être traité avec considération et respect
- ♥ Prenez soin de vous

Ensemble, c'est mieux!

Vous voilà maintenant outillé pour affronter les moments difficiles qui surviendront à l'avenir. Pour approfondir sur les sujets abordés dans ce e-book, je vous propose de visiter les plateformes suivantes :

- Site web (www.vivreacoupdecœur.ca), où vous trouverez entre autres le Répertoire des services offerts, incluant et ne se limitant pas aux formations sur la communication consciente pour les relations saines, Vaincre le sentiment d'impuissance, Reconnaître et réagir face à la manipulation psychologique et Un moment pour soi.
- Page Facebook (www.facebook.com/VivreACoupDeCoeur), où vous trouverez une communauté de plusieurs milliers de personnes qui ont à cœur leur bien-être et leur santé mentale, et où, tous les jours, je partage des outils, techniques, approches et publications permettant de cheminer vers plus de liberté et plus de prise en charge personnelle dans votre propre vie.
- Groupe Facebook privé et confidentiel (www.facebook.com/groups/SelfCarePrendreSoinDeSoi), où nous échangeons en toute bienveillance dans ce groupe axé sur l'entraide concernant nos défis et nos objectifs pour s'accorder le droit de prendre soin de soi et de prendre du temps pour soi, et ce, sans culpabilité.
- Si vous aimeriez un rendez-vous en consultation individuelle ou connaître les différentes possibilités d'accompagnement (de gratuites à payantes), contactez-moi via les coordonnées au bas de la page ou via l'onglet « consultations individuelles » de mon site web. Il me fera plaisir d'échanger avec vous sur différentes options d'accompagnement possibles en ce moment.

N'oubliez pas de me dire comment vous avez trouvé ce e-book et ce qu'il vous a apporté, c'est important pour moi de savoir que ce que je vous offre vous est utile! Au plaisir de vous parler bientôt!

Stephanie 🦋



Roxanne Lafond, mise en page
Carole Dupont, révision
Yvonne Dubé, révision

Je vous remercie tellement !! :)