

Méthode E.S.P.È.R.E. - Textes ressources

Tout changement dans les relations humaines suppose un prix à payer... dans deux directions.

Par Jacques Salomé

- Un prix à payer par soi-même : réactivation de l'insécurité, nouvelles interrogations, en mutations dans les conduites et les comportements...
- Un prix, que nous fait payer l'entourage, surtout ceux qui nous sont proches par diverses réactions défensives, contradictoires et parfois rejetantes.

**Tout changement n'ouvre pas nécessairement sur une crise
- comme on le croit trop souvent -
il transforme le plus souvent une crise larvée
en crise ouverte.**

Postulat de base pour celui qui a entrepris une démarche de développement personnel ou de changement.

Ne pas trop compter sur la compréhension de ceux qui prétendent nous aimer. Car cette attente risque d'être déçue... si elle est comblée, recevons-la comme un vrai cadeau que nous fait notre entourage, en soutenant notre démarche !

Préambule :

Tout changement, toute évolution à partir d'une psychothérapie ou d'une démarche de formation aux relations humaines va non seulement nous insécuriser et nous déstabiliser, dans un premier temps (malgré l'enthousiasme ou l'euphorie des premières découvertes), mais aussi inquiéter notre entourage, nos proches et mobiliser chez eux, le plus souvent, des énergies contraires au mouvement d'évolution et d'ajustement que nous tentons d'amorcer.

Les risques à envisager :

Ils sont nombreux et vont de toute façon nous surprendre... surtout venant de la part de ceux chez lesquels nous avons confiance et dont nous attendions un soutien, une confirmation... C'est fréquemment une infirmation, des doutes, des critiques voire une disqualification qui vont se déposer sur nous.

Quelles seront les réactions les plus fréquentes de notre entourage ?

- Au delà d'une **incompréhension**, un retrait, une prudence méfiante, d'autant plus forte que notre changement sera spectaculaire.
- Une possible **marginalisation** de nous ou de notre démarche, des commentaires allant de l'ironie à l'accusation manifeste.
- Un **refus**, voire un **rejet** "d'en entendre plus"
- Des **jugements de valeur sur notre personne** :
 - "Tu es folle !"
 - "Tu es vraiment inconscient de faire des choses comme ça !"
 - "Il va falloir te faire soigner !"
 - "Tu ne penses qu'à toi, tu es devenu égoïste !"

Méthode E.S.P.È.R.E. - Textes ressources

- Des **jugements de valeur sur notre démarche**, la méthode ou l'animateur de la démarche :
"Tu n'es plus normal, tu es tombé dans une secte !"
"Tu t'es fait envoûter c'est pas possible !"
"Et tu payes pour ça, tu te fais escroquer sans t'en rendre compte..."
- Un **renforcement du système relationnel précédent** et une recrudescence chez nos proches, des conduites, des attitudes ou des comportements... que justement nous souhaitions éviter ou changer !
- Des **contraintes**, parfois des violences verbales et quelquefois physiques pour nous obliger à revenir sur des positions antérieures, sur un mode de relation plus connu, plus raisonnable.

Tout cela bien sûr, n'exclut pas de notre part une vigilance, une attentivité, une écoute respectueuse de nos proches quand ils sont confrontés à nos démarches de formation ou de changement.

Il est possible aussi que ceux qui nous aiment, acceptent de se remettre en cause au travers de notre propre mutation, la rencontre des différences et des stimulations ouvrira à de nouveaux possibles.

En résumé :

Ne jamais oublier que toute démarche de changement bouscule non seulement nous même, mais notre entourage. C'est donc une invitation mutuelle au partage, au dialogue et à des échanges ouverts pour retrouver la sève profonde de toute relation nourrie par la tolérance et le respect.