

MESSAGES CONTRAIGNANTS (1/2)

Mis en lumière par un psychologue, le Dr Kahler, ceux qu'on appelle « messages contraignants » sont perçus par celui qui les reçoit comme une consigne, une prescription, une recommandation, un conseil ou encore un encouragement et parfois directement comme un ordre. Ces injonctions, foncièrement ni bonnes ni mauvaises, deviennent problématiques lorsqu'elles nous entraînent dans des situations que nous ne maîtrisons plus.

Leur caractère « contraignant » tient à ce que leur répétition incitative et régulière, l'attente sous jacente qui n'est pas toujours exprimée et l'importance qu'on lui accorde finissent par conditionner, pour chaque situation, notre « bonne façon » de nous comporter.

On les regroupe habituellement en cinq grandes catégories. Les repérer chez les autres peut faciliter notre communication avec eux, et les diagnostiquer chez nous peut nous libérer de certains comportements parfois compulsifs et trop fréquemment pénalisants.

SOIS PARFAIT

messages	je veux que tu sois le meilleur ... ce n'est pas mal, mais ... 15/20, c'est sûr tu peux faire mieux ... sois le premier ... tu dois tout savoir ... ne montre ni faiblesse ni émotion ... traque les erreurs
ce qu'il fait ou évite de faire	exige de ne rien laisser passer ... vérifie et revérifie ... veille à ce que tout soit bien rangé ... vit avec un stress permanent ... jamais pleinement satisfait ... recommence les choses plusieurs fois ... délègue difficilement ... lâche difficilement prise ... est un bourreau de travail ... se surmène
ce qu'il pense	je dois être parfait, si je ne suis pas parfait, si je ne suis pas conforme à mon désir de perfection, je risque de déplaire ... perfectionniste ... grande exigence vis à vis de soi et des autres ... besoin de maîtriser, de contrôler ... un être humain peut faire les choses à la perfection
antidotes et autorisations	décider d'être réaliste ... s'accorder le droit de faire des erreurs ... être objectif et pragmatique ... prendre du recul pour analyser la situation avant de prendre une décision ... déléguer si possible

SOIS FORT

messages	ne pleure pas ... montre toi à la hauteur ... bravo tu es courageux ... on peut compter sur toi ... ne montre pas que tu as peur ... ne va pas te conduire comme un bébé, un enfant ...
ce qu'il fait ou évite de faire	se méfie des émotions ... montre un visage impassible aux aléas de la vie ... refuse toute aide, tout conseil ... refuse de se laisser aller ... « rigole » quand une tuile lui arrive ... refuse d'écouter ses besoins, notamment émotionnels, et encore plus d'y répondre ... délègue difficilement ...
ce qu'il pense	montrer que cela va mal serait un signe de faiblesse ... exprimer ses sentiments c'est de la sensiblerie ... il faut se débrouiller seul ... c'est important de montrer qu'on est fort ... être un as pour trouver les solutions ... la discipline et la rigueur sont des vertus prioritaires ...
antidotes et autorisations	se donner le droit à l'erreur, d'avoir besoin d'aide, d'avoir des faiblesses ... accepter d'ouvrir son cœur ... développer sa communication personnelle ... restaurer la confiance en soi et en l'autre

DEPECHE TOI

messages	ne traîne pas ... secoue toi, tu peux aller plus vite ... tu vas être en retard ... cesse de rêvasser ... on t'attend ... tu lambines ... tu seras le dernier si tu ne te dépêches pas...
ce qu'il fait ou évite de faire	exhorte celui qui est toujours en retard d'un train ... s'agite et s'impatiente dès que son interlocuteur prend son temps ... déplace beaucoup d'air, un vrai tourbillon ... bout

	d'impatience ... vit toujours dans l'urgence ... est perpétuellement en retard ... ne tient pas en place ...
ce qu'il pense	on ne fait bien les choses que vite ... on n'est acceptable que lorsque l'on se dépêche ... plus j'en fais et plus je me sens utile et justifié ... la pression de dernière minute est mon moteur ... il y a toujours quelque chose à faire ... la pression est stimulante ...
antidotes et autorisations	s'autoriser à prendre son temps ... s'accorder le droit d'aller à son rythme et aussi d'être calme ...accepter l'idée que l'on peut faire les choses intensément et tranquillement à la fois ...

FAIS PLAISIR

messages	fais plaisir à maman ... ne fais pas de peine à ta sœur ... sois gentil ... penses un peu aux autres ... comprend que papa a beaucoup de travail ... il faut être généreux, sinon on est égoïste ...
ce qu'il fait ou évite de faire	cherche sans cesse à plaire ... orienté vers les autres ... attentif à ne pas décevoir ... devance les souhaits des autres ... craint de faire de la peine ... ne sait pas refuser ... se laisse envahir par les autres et prend en charge leurs problèmes ... a peur de gêner ... dit oui quand il pense non ...
ce qu'il pense	seuls comptent les besoins des autres ... si je refuse je fais de la peine ... pour être accepté il faut plaire à tout le monde ... le bonheur et le malheur des autres sont sous ma responsabilité
antidotes et autorisations	oser demander pour soi ... oser dire son désaccord ... s'autoriser à penser à soi, à se faire plaisir ... estimer qu'il est aussi important de se respecter et d'être respecté que d'être apprécié et aimé ... s'accomplir soi même aura également des effets bénéfiques pour les autres ...

FAIS DES EFFORTS

messages	acharne toi ...essaie encore, tu vas y arriver ... donnes toi du mal pour ce travail ...on gagne son pain à la sueur de son front ... applique toi plus ... il n'y a aucun mérite à réussir facilement ...
ce qu'il fait ou évite de faire	il y arrive presque ... a toujours le mot au bout de la langue ... n'est jamais tout à fait prêt ... n'a jamais vraiment tout à fait terminé ... réfléchis beaucoup avant d'agir ... culpabilise et fait la morale ... fait plusieurs choses en même temps ...essaie et essaie encore ... travaille trop ...
ce qu'il pense	l'effort est plus important que le résultat ... si les choses sont obtenues facilement, elles ne valent pas grand chose ... quand c'est difficile c'est bien ... il faut en baver pour être apprécié ...
antidotes et autorisations	considérer que la valeur du travail est indépendante de la facilité ou de la difficulté associée ... s'autoriser du repos ... accepter l'idée que parfois les choses se réalisent presque toutes seules

Ces messages contraignants peuvent également comporter des aspects positifs : ils peuvent respectivement aider à être méthodique et consciencieux, à s'organiser dans l'action, à être persévérant dans une tâche donnée, à tenir compte des autres et à maîtriser un débordement émotionnel.

Ces aspects positifs disparaissent sous les inconvénients lorsque les messages sont assortis d'une condition implicite du style : « pour être accepté, tu dois... ».