

Gestion de l'agressivité Entre conflits et nœuds: Outils pour dénouer et renouer

Samira LAAROUSSI

Définition : Agressivité et violence

Agressivité :

- Conduite physique ou verbale qui vise à détruire, causer du tort, contraindre une personne de manière volontaire ou non

Violence :

- Expression tragique de besoins non satisfaits, manifestation de l'impuissance et du désespoir d'un individu qui pense que ses mots ne suffisent plus pour se faire entendre (Rosenberg)

Typologie des violences

- Violence verbale
- Violence physique
- Violence psychologique ou harcèlement moral
- Violence sexuelle ou harcèlement sexuel

Conflits et nœuds

Noeuds

- Rencontre avec l'autre = Blessures : abandon, rejet, injustice, trahison, humiliation
- Face à ses propres difficultés de communication
- Présents dans toutes les relations

Conflits

- Symptôme d'un problème à régler où l'on est perçu comme responsable de la situation.
- 2 personnes ont des visions différentes d'une situation au point où chacune a le sentiment que l'autre ne veut pas collaborer : bataille à gagner

Nœuds relationnels

Définition

Les nœuds sont des liens importants qui n'ont pas - encore - trouvé de résolution positive et dans lesquels l'émotion est encore aussi vive. Cela peut être parfois des liens desquels on a fuit.

Les nœuds relationnels

1. Nœud de reconnaissance
2. Nœud de doute ou d'engagement
3. Nœud de culpabilité
4. Nœud d'émotion

1. Le nœud de reconnaissance

- Empêche l'autonomie
- Enlève toute part de responsabilité
- Travaille au renoncement de soi
- Attise la déception

Exemples :

Ne pas donner son avis, Ne pas mettre de limites, Faire certaines choses pour être apprécié, Ne pas se réaliser de peur de perdre des personnes, ...

- Pour dénouer : poser des actions dans la zone limite
- Oser s'affirmer
- Faire des choses pour en être apprécié
- Aimer ceux qui ne nous apprécient pas
- Oser être fier de soi

2. Le nœud de doute

- Empêche l'engagement
- Ne favorise pas la vitalité d'une relation
- Exemples
 - * Est-ce que je serai à la hauteur?
 - * Est-ce que je ne suis pas trop sévère?
 - * Et si ce n'était pas le bon?
 - * Et s'il me trompait encore?
- Remplacez les questions qui génèrent le doute par les questions de solutions
- Est-ce que : comment

3. Le nœud de culpabilité

- Empêche la responsabilité
- Amène à des comportements incontrôlés
- Favorise la victimisation

- Exemples :
 - C'est de sa faute, s'il était comme ça,...
 - Pourquoi ce serait à moi de faire le 1^{er} pas?

4. Le nœud d'émotion

- Empêche de mieux se connaître
- Favorise les comportements de compensation et de sur adaptation
- Nous maintient constamment sous pression

Exemples :

Ne pas pleurer parce qu'il faut être fort et ne pas montrer ses faiblesses

Emotions mal digérées :

1. Goût qui peut en cacher un autre
2. La goutte qui fait déborder la casserole
3. Le fromage fondu
4. Les pdt chaudes

Exercice

Dénouer ou trancher?

Dans certaines situations, les mécanismes sont quasi insurmontables :

- Relation de violence physique ou morale
- Relation où il existe une assuétude
- Relation où le lien de dépendance cherche à être maintenu

Principes pour démêler

Exercice

CONSTRUIRE UNE RELATION SAIN ET VIVANTE

Comment?

- En évitant les jugements et préjugés
- En évitant les interprétations et malentendus
- En évitant la standardisation
- En évitant le dénigrement
- En évitant les idées préconçues et les idées fixes
- En évitant l'urgence

Quelques outils pour dénouer et renouer

1. Modèle de John Boyd
2. Assertivité
3. DESC de Bower
4. Méthode de communication ESPERE

Modèle de John Boyd

1. Moment pour Observer : être spectateur de sa propre situation
2. Moment pour S'orienter : définir un objectif à court terme
3. Moment pour Décider : élargir sa gamme d'options possibles
4. Moment pour Agir : progresser pas à pas et se dépasser

Qualités nécessaires :

- Humilité
- Réflexion
- Créativité
- Mise en mouvement

Principes de l'assertivité

L'assertivité consiste à refuser d'adopter les comportements suivants :

- agression ou domination par la force.
- manipulation ou domination par la ruse.
- soumission ou résignation en prenant la fuite ou l'abandon ou pire la destruction de soi.

Le concept de "positions de vie" permet de caractériser le type de relations aux autres et au monde, à partir de la valeur que chacun leur attribue ainsi qu'à soi-même.

Ainsi et selon l'[analyse transactionnelle](#), on peut dénombrer quatre positions de vie.

Exercice

Les positions de vie

Les positions de vie	
Position de mépris LE REQUIN OK – NON OK Je suis bien, meilleur. Les autres sont moins biens. Je me méfie des autres.	Position Idéale LA CHOUETTE OK-OK Je suis bien. Les autres aussi
Position de renoncement LA TORTUE NON OK- NON OK Je ne suis pas bien, les autres non plus, moins j'ai de contacts, mieux c'est	Position d'infériorité LE NOUNOURS NON OK-OK Je ne suis pas valable. Les autres le sont

L'assertivité en pratique

1. Oser dire non : comment?

- * Reconnaître qu'il est difficile de dire non
- * Prendre conscience de ce qui me pousse à dire oui alors que je pense non
- * Je ne dis pas non à une personne mais à une demande
- * J'évite de culpabiliser quand je dis non
- * Si je réponds oui, est-ce que je suis en accord avec moi-même
- * Prendre le temps pour réfléchir
- * J'évite de me justifier et de formuler des excuses
- * Je propose une solution alternative
- * Je prends la responsabilité de faire ou de ne pas faire
- * Je prends conscience que dire non c'est être libre d'être,

2. Utilisation du DESC

DESC de BOWER

D : décrire les faits objectifs

E : exprimer ses émotions et/ou ses besoins

S : proposer des solutions gagnant-gagnant

C : conclure en rappelant les conséquences – et +

Exercice

Méthode ESPERE

- Je ne peux faire qu'à mon bout de la relation
- Je suis responsable du message que j'envoie et de la manière dont je l'envoie : coresponsabilisation
- Je fais la différence entre la personne et sa fonction, son comportement ou sa demande
- Il est important de nommer la relation
- J'ose le « je » d'affirmation et de positionnement
- J'arrête de faire des questions-réponses ou de la répression imaginaire
- J'évite d'utiliser des mots valises
- Je sors de l'implicite et des non-dits et ose clarifier
- Je différencie proposition, demande et exigence
- Je fais le choix entre besoin d'affirmation ou besoin d'approbation
- Je différencie besoin et désir
- Je différencie sanction et punition
- Faits – vécu-besoins-demande

Trucs et astuces au quotidien

- Éviter le oui mais...
- Utiliser l'empathie : je comprends
- Pas de réponse trop longue
- Passer le relais
- Se centrer sur la personne et ne pas ramener à soi ou parler des autres
- Pas de contre menaces
- Éviter l'ironie
- Opter pour une distance de sécurité
- Éviter de se justifier
- Réduire les stimuli externes
- Décrire le comportement positif que l'on souhaiterait voir adopter par l'autre
- Éviter certains vêtements, bijoux, écharpes, colliers...
- Montrer que l'on est relié aux autres
- Recentrer sur la demande
- Attention au non verbal : sourire
- Importance de la communication dans le passage de dossier ou document

Conclusion

*« Pour vivre heureux, vivez noués
car une fois démêlés, vos nœuds
vous permettront de grandir,
d'évoluer et... de vous
confronter au nœud suivant... »*

Brigitte André

**Merci pour votre attention
Bon dénouement...**

Samira Laâroussi
0472/289-721
samiralaaroussi19@yahoo.be

Quelques livres ressources

- « Quand les nœuds s'en mêlent : dénouez vos nœuds relationnels, renouez-vous » Brigitte André, Editions Le Vivier 2005.
- « Les 5 blessures qui nous empêchent d'être soi-même ». Lise Bourbeau, éditions Pocket Santé 2013.
- « Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE », J. Salomé, éditions Albin Michel
- Si je m'écoutais... je m'entendrais », J.Salomé, éditions de l'Homme