

communicateurs EFFICACES

Comment ne plus avoir peur de l'agressivité

S'il vous arrive de :

- vous sentir en porte-à-faux, comme si quelqu'un vous avait enlevé tous vos moyens
- vous sentir agacé par la présence de l'autre personne
- vous apercevoir que la mauvaise volonté semble régner dans une relation où vous vous attendiez à de la bonne volonté
- vous sentir pris dans un cercle vicieux
- ressentir une désagréable sensation de vide intérieur
- vous dire "Je ne sais pas ce qui m'a pris. Je suis vraiment ridicule"

Si donc vous connaissez ce genre de symptômes souvent en présence de la même personne, il y a de grandes chances pour qu'elle vous agresse secrètement.

Qu'est-ce que l'agressivité ?

Le mot agressivité intimide la plupart des gens. Ce mot est sans aucun doute le plus mal interprété de notre vocabulaire.

Il évoque des images de colère, de violence, d'invasion et

d'attaque. Les gens croient qu'en exprimant leur agressivité, ils pousseront les autres à ne pas les aimer, à les rejeter, à les exclure ou à les blesser à leur tour pour se venger.

En psychologie, l'expression de l'agressivité est un comportement humain tout à fait normal. **Exprimer son agressivité ne signifie pas blesser quelqu'un.**

Exprimer son agressivité signifie **s'affirmer, montrer qui l'on est, exprimer ses sentiments et ses désirs.**

L'expression de notre agressivité est indispensable à notre santé mentale.

En psychologie, dire : "Passe-moi le sel, s'il te plaît" constitue un acte d'agressivité.

Nous exprimons aussi notre agressivité lorsque nous disons : "Je suis fatigué", "Je suis aimable", "Je t'aime" ou : "Excusez-moi, Monsieur, mais vous m'écrasez le pied".

Le message agressif n'est rien de plus que notre **façon d'obtenir ce dont nous avons besoin** ou ce que nous attendons de l'univers et de nos semblables sur les plans matériel, affectif et spirituel.

Même la personne la plus douce du monde doit exprimer son agressivité pour assurer sa survie. L'expression de notre agressivité est aussi nécessaire

et naturelle que les efforts faits par le nouveau-né pour approcher sa bouche du sein maternel.

Comment réagit-on à l'agressivité

Nous apprenons tous à avoir peur de l'agressivité.

Dès notre enfance, nous apprenons que l'expression claire et directe de nos désirs et de nos sentiments comporte de graves dangers : risque d'être rejeté, risque de provoquer des conflits avec les désirs et les sentiments des autres, risque d'être blessé ou ridiculisé, risque de pousser les autres à nous fuir.

Nous camouflons notre agressivité. Nous apprenons donc tôt à nous taire lorsque nous détectons un danger. Mais, bien que la peur nous amène à devenir inconscients de nos impulsions agressives, nous ne pouvons pas les réprimer complètement. Par conséquent, nous cherchons des façons indirectes de les exprimer sans courir de trop grands risques.

Nous apprenons à camoufler notre agressivité, à l'exprimer à l'aide de codes et de symboles divers. Ainsi, nos messages s'obscurcissent et camouflent leur signification réelle.

Un exemple : Jacques P. téléphone à Isabelle B., qui a une entreprise de formation.

"Bonjour Isabelle. Que deviens-tu, il y a longtemps que je n'ai pas eu de tes nouvelles... "

"En effet, comment vas-tu ?"

"Bien, bien. Dis-moi, je viens à Paris mercredi prochain. Ça me ferait plaisir de te voir..."

"O.K."

Et ils conviennent d'un rendez-vous.

Lors de cet entretien amical, Isabelle se sent mal à l'aise. Vers la fin, au bout d'une heure de conversation, Jacques P. dit :

"Tu sais, je viens de mettre au point un nouveau séminaire sur le contrôle de la qualité. Ton fichier de clients s'est pas mal développé, je crois. Tu en as beaucoup ?"

En fait, Jacques est venu pour cela. Il avait une demande à formuler – proposer son séminaire aux clients d'Isabelle –, et l'a cachée à l'intérieur d'une rencontre amicale.

Mais Isabelle B. n'est pas dupe. Elle pense "Le salaud ! Il me dit que ça lui fait plaisir de me voir, mais en fait, c'est parce qu'il veut obtenir quelque chose de moi..."

Comment se sortir de situations agressives ?

1. Faites une **pause**. Regardez, écoutez et ressentez.

Ne parlez pas du tac au tac. Essayez de comprendre les motifs profonds de l'agression.

2. **Exprimez ouvertement les changements que vous désirez.**

Assumez pleinement la responsabilité de vos souhaits et de vos désirs.

3. **Abstenez-vous de réagir à la provocation et à l'hostilité.**

Ne le prenez pas personnellement. Voyez ce que l'autre veut dire, de quoi il a peur, pourquoi il l'a exprimé de cette manière.

4. **Respectez ses droits.** Les droits principaux sont :

- Le droit à nos sentiments et à nos idées
- Le droit d'être reconnu
- Le droit à notre territoire personnel

5. En cas de doute, demandez les **informations claires** dont vous avez besoin.

Commencez par "J'aimerais te poser une question".

6. **Faites part d'abord de vos sentiments.**

Par exemple :

"Je me suis senti mal à l'aise lorsque tu m'a parlé de ton

séminaire. Est-ce qu'il y aurait autre chose à ce sujet dont tu hésites à me parler ?"

"Non, rien."

"Réfléchis..."

"Ah, si... Eh bien voilà. Je traverse en ce moment une passe difficile. En fait, ce nouveau séminaire est le seul moyen que j'aie pour gagner de l'argent, et je n'ai pas un client pour le prochain. Je ne voulais pas t'en parler, mais..."

7. Vous ne pouvez pas vous empêcher de faire des suppositions sur les pensées et les sentiments de vos collègues et de vos proches, il convient donc de **vérifier si vos suppositions sont exactes**, après avoir demandé la permission de le faire.

N'agissez pas comme si vos suppositions étaient nécessairement exactes. En suivant ces 7 règles, vous éviterez des conflits larvés et permettrez à une saine "agressivité" de s'exprimer pour une **communication plus efficace**.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez:

- Comment éviter d'être manipulé
- Testez votre écoute des autres