

COOPÉRATION ET OUTILS DE COMMUNICATION :

PARTIE II



OCTOBRE 2006

Mise à jour : septembre 2015

Coopération et outils de communication: partie II

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	p. 3
2. ORIGINES ET COMPOSANTES DES OUTILS DE COMMUNICATION	p. 4
2.1. ANALYSE TRANSACTIONNELLE	p. 5
2.1.1. Les états du Moi	p. 6
2.1.2. La communication dans tous ses états...du Moi	p. 9
2.2. THÉRAPIE RADICALE	p. 10
2.2.1. Les oppressions intériorisées ou «flic »	p. 11
2.2.2. Se débarrasser d'un «flic »	p. 12
2.2.3. Assumer ses responsabilités	p. 17
3. MISE EN PRATIQUE	p. 20
ANNEXE I Mises en situation	p. 21
ANNEXE II	
Illustration de l'enregistrement d'un flic	p. 25
ANNEXE III	p. 27
LEXIQUE	
COLÈRE- AGRESSIVITÉ- VIOLENCE	
INDICES POUR DISTINGUER LA COLÈRE DE LA VIOLENCE	

1. INTRODUCTION

Nous aborderons dans «Coopération et outils de communication partie II» les origines et les composantes des outils de communication. Ces outils ont été développés dans les années 60 et 70, à une époque de remises en question des traditions, qui a vu surgir nombre d'écrits, d'activités et de mouvements sociaux. Ces informations devraient nous permettre d'approfondir notre compréhension du rôle que peut jouer la communication comme outil de changement social.

Ce document fait suite au premier de ce titre: «Coopération et outils de communication partie I» dans lequel nous avons traité de l'importance du climat de coopération lors de la clarification des malaises et présenté les outils de communication préconisés par le ROEQ. Voici un bref rappel concernant l'utilisation de ces outils au sein du ROEQ et des organismes ESPACE.

LES OUTILS DE COMMUNICATION EN VIGUEUR AU ROEQ

Lors de son congrès d'orientation en novembre 1997, le ROEQ a choisi de préconiser, pour lui-même et pour ses membres, l'utilisation des outils de communication pour aider le fonctionnement en collective, notamment parce que ces outils:

- visent la coopération plutôt que la compétition;
- visent une communication franche, respectueuse, claire, honnête, égalitaire;
- sont un complément utile au fonctionnement en collective;
- favorisent un bon climat au sein de l'organisme lorsqu'ils sont utilisés selon les règles.

Ces outils proviennent de la thérapie radicale et ceux utilisés par le ROEQ et ses membres sont plus particulièrement:

- comment ça va, pause et évaluation
- sentiment retenu, paranoïa, demande et médiation
- appréciations (auto-appréciations, appréciations données à une autre personne, demandes d'appréciation pour soi).

Les outils de communication ne sont pas magiques. Ils demandent un certain apprentissage, le respect de règles précises quant à la façon de les utiliser et surtout ils doivent se vivre dans un climat de coopération. L'utilisation des outils de communication ne devrait pas nuire ou bloquer la bonne gestion de l'organisme. Les personnes qui les utilisent doivent donc respecter les règles de coopérations:

- communiquer de façon claire, honnête et transparente;
- nommer ses besoins et respecter ses propres limites;
- favoriser l'écoute et partager le pouvoir;

L'utilisation des outils de communication est un critère d'admissibilité pour être membre actif et membre en accompagnement au ROEQ et également une exigence pour demeurer membre du Regroupement.¹

2. ORIGINES ET COMPOSANTES DES OUTILS DE COMMUNICATION

Une des composantes des outils de communication est l'analyse transactionnelle d'Éric Berne. Il explique sa théorie dans un livre intitulé «*Games People Play* – N.Y. Grove Paris 1964 ». Ce livre a été traduit en français sous le titre «*Des jeux et des hommes*».

Éric Berne était un psychiatre qui a mis fin à sa formation de psychanalyste à cause des différents avec son analyste enseignant. Il a fait des recherches sur des concepts qui s'éloignent radicalement de la psychanalyse et qui allaient devenir l'analyse transactionnelle. L'analyse transactionnelle est une technique qui étudie les relations humaines en se focalisant sur le contenu précis des interactions entre personnes. C'est un outil simple et puissant pour analyser la façon dont les gens interagissent et leur permettre de changer leur vie en corrigeant leurs erreurs comportementales. En cela, elle se démarque clairement de la psychanalyse traditionnelle qui porte son attention sur ce qui se passe à l'intérieur des personnes et non *entre* elles.

À l'époque où Claude Steiner est devenu un disciple d'Éric Berne, les émotions n'étaient pas le point focal de leur attention. Ils considéraient qu'elles avaient peu de rapport avec leur travail qui était simplement d'étudier des échanges interpersonnels à partir d'une perspective rationnelle. Par la suite, les concepts de Berne ont été liés de près au développement des formations en *alphabétisation émotionnelle*² de Claude Steiner.

Hogie Wyckoff, féministe passionnée, fut à l'origine du lien entre l'analyse transactionnelle et l'alphabétisation émotionnelle. C. Steiner raconte qu'il a rencontré cette femme en donnant un cours en psychiatrie radicale à l'université libre de Berkeley et que plus tard, avec d'autres personnes, ils ont créé un centre RAP, «*Radical Approach Psychiatry*», (Approche Radicale de la Psychiatrie), à la clinique ouverte de Berkeley.

¹Tiré des règlements généraux du ROEQ

²Voir la définition de l'alphabétisation émotionnelle à la page suivante.

Alphabétisation émotionnelle

Un savoir-faire qui repose sur la compréhension de nos émotions et de celles des autres, ainsi que sur la connaissance de la meilleure façon de les exprimer. Elle se compose de trois capacités :

- comprendre ses émotions;
- écouter d'autres personnes et entrer en empathie avec leurs émotions;
- exprimer des émotions de façon productive.

Être «émotionnellement alphabétisé-e», c'est pouvoir gérer nos émotions d'une façon qui augmente notre puissance personnelle, améliore notre qualité de vie et celle des gens qui nous entourent. L'éducation émotionnelle améliore les relations, crée un climat propice à l'amour entre les gens, rend possible un travail coopératif et facilite le sentiment de communauté.

Une deuxième composante des outils de communication est la thérapie radicale. Les années 60 et 70 ont vu surgir nombre d'écrits, d'activités et de mouvement sociaux qui ont esquissé les grandes lignes d'une *thérapie radicale*... «Les méthodes de traitement de la psychiatrie traditionnelle – notamment les drogues, l'électrochoc, la psychochirurgie, les contraintes, la réclusion, la thérapie behaviorale – ont été critiquées sévèrement par d'anciens «malades mentaux» (...). À l'Université Berkeley aux États-unis, une nouvelle thérapie a vu le jour, la psychiatrie radicale, qui incorporant plusieurs des pratiques du mouvement du potentiel humain, et avant tout, celles de l'analyse transactionnelle. On tenta d'édifier une thérapie consistant à s'aider soi-même. On comptait, par ce moyen, donner aux gens le pouvoir d'affronter jusqu'au bout l'oppression psychosociale dans leur vie quotidienne. Il en est sortie un mouvement de thérapie radicale.»³

2.1. L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Pour commencer, Berne a développé le concept « d'Enfant libre », la source de notre vie émotionnelle. Il a découvert en chaque personne trois parties, l'Enfant, le Parent et l'Adulte, qui sont les états du Moi: l'Enfant est la partie créative et émotionnelle de notre personne ; l'Adulte est un «ordinateur humain» rationnel ; le Parent est composé d'un ensemble d'attitudes envers les gens et la vie que nous percevons sous la forme de messages préenregistrés. Parce qu'il pensait que nous agissions à tout moment à partir de l'un de ces états, Berne a souligné l'intérêt de prêter attention aux «transactions sociales» entre les personnes, en particulier à identifier quel état du Moi prend part à ces transactions.

³(Tiré de *Thérapie radicale et psycho-politique*, par Robert B. Sipe dans le Bulletin du Collectif d'intervenantes féministes pour la santé mentale, numéro de février 1983.)

2.1.1 Les états du Moi

Quel que soit notre âge et l'âge de la personne avec qui nous communiquons, nous nous trouvons toujours dans l'un ou l'autre des trois «états du moi» suivants. Ce sont les concepts de base de l'analyse transactionnelle: le Moi Enfant, le Moi Adulte et le Moi Parent.

Les trois états du Moi développés par Éric Berne

LE MOI ENFANT	LE MOI ADULTE	LE MOI PARENT
La partie créative et émotionnelle de notre personne. Les pulsions qui viennent naturellement au petit enfant. L'enregistrement des expériences vécues par le jeune enfant, les réactions, les positions adoptées vis-à-vis soi et les autres. C'est le lieu de la créativité, du jeu, du plaisir. C'est le lieu des émotions et des comportements rebelles.	Un «ordinateur humain» rationnel. Orienté par la réalité présente, c'est une banque d'accumulation objective de données. En rapport avec le rationnel. C'est le lieu de la résolution de problème, du raisonnement logique. Son fonctionnement consiste à analyser la réalité, à estimer les probabilités et à traiter les données de la façon la plus impartiale possible.	Ensemble d'attitudes envers les gens et la vie que nous percevons sous la forme de messages préenregistrés. Banque d'anciens messages «parentaux» enregistrés en nous et qui continuent à influencer l'Enfant en nous. Nous avons deux types, deux modèles de parents en nous : • nourricier : messages positifs sur nous, sur les autres et sur la vie. • Critique : messages négatifs, de malheur de destruction, d'impuissance. Ils n'ont pas forcément de rapport avec notre père ou notre mère.

Le parent-nourricier :

C'est le domaine du renforcement et du développement du pouvoir d'agir (empowerment) qui :

- nous apprend les règles de la société dans laquelle nous vivons;
- nous aime, nous comprend;
- est bienveillant, respectueux;
- critique de façon constructive et modérée;
- veille à notre bien-être, à notre développement;
- nous aide à nous élever, à grandir intérieurement;
- nous montre et nous encourage à devenir autonomes;
- nous apprend et nous laisse nous attacher de façon saine;
- nous outille pour faire face aux traumatismes grâce à son attachement;
- nous donne des messages positifs sur nous, sur les autres, sur la vie.

Un concept important développé par Berne est celui des signes de reconnaissance. Lorsque vous dites : «j'aime la façon dont tu es habillé-e aujourd'hui», vous donnez à la personne un signe de reconnaissance, de même lorsque vous caressez affectueusement la tête de votre enfant ou que vous écoutez attentivement ce que dit votre partenaire.

Les signes de reconnaissance peuvent être physiques ou verbaux et sont définis comme l'unité de base de la reconnaissance humaine. Le genre de signe de reconnaissance que donne une personne est particulièrement significatif. Certains n'échangent pratiquement que des signes de reconnaissance négatifs et leur vie est très différente de ceux qui maintiennent un régime de reconnaissance positif et plein d'amour.

Même si les signes de reconnaissance peuvent être positifs ou négatifs, l'auteur de *L'ABC des émotions, un guide pour développer son intelligence émotionnelle*, utilise dans son livre le terme «signe de reconnaissance» pour parler d'un signe de reconnaissance positif, un signe d'affection, comparable à une appréciation dans le cadre des outils de communication utilisés au ROEQ et dans les organismes ESPACE membres du Regroupement.

Le parent-critique :

C'est le domaine du dénigrement et du développement de l'impuissance qui :

- attaque, critique, fait échouer;
- est contrôlant; dur; égoïste, sans considération pour les autres, pour nous;
- est irrespectueux, sans amour;
- applique des sanctions démesurées y compris toutes les formes de violence;
- est entièrement en opposition avec notre bien-être.

Le parent critique est un amalgame de toutes les critiques que nous avons reçues enfant, à la maison, à l'école, dans notre famille et ailleurs dans la société dans des circonstances où d'autres essayaient de nous contrôler et de nous manipuler.

Rappelons-nous que la voix du Parent-critique est comme un enregistrement de pensées et d'opinions de l'extérieur. Il est donc possible d'en baisser le niveau sonore ou de l'éteindre. Il peut être virtuellement écarté de notre vie.

Même si les gens ont besoin de signes de reconnaissance positifs pour s'épanouir, lorsqu'ils essaient de donner, de demander ou d'accepter des signes de reconnaissance, ils peuvent traverser une crise sévère en terme d'estime de soi, parfois alimentée par une anxiété extrême et même un dégoût de soi.

Certaines personnes entendent une voix qui dit : «tu es égoïste. Tu ne mérites pas d'avoir des signes de reconnaissance» ou «Ceci est stupide, tu vas te rendre ridicule, tais-toi». D'autres se sentent tout simplement anxieuses, coupables ou gênées, chaque fois qu'elles prennent la parole pour donner ou demander un signe de reconnaissance.

Presque tout le monde a un tyran interne qui le calomnie de temps en temps, surtout quand il est émotionnellement vulnérable. Une partie du travail consiste à reconnaître et à mettre hors d'état de nuire le parent critique qui attaque non seulement notre propre estime de soi, mais aussi celle de notre entourage lorsque nous les critiquons de la même façon.

2.1.2. La communication dans tous ses états...du Moi

Selon l'analyse transactionnelle, une communication s'établit entre deux personnes, lorsque les lignes de communication sont ouvertes chez les deux. Lorsqu'il y a une volonté de communiquer.

Les gestes, les expressions du visage, la position du corps, le ton de voix, etc. contribuent à la perception que nous avons du message émis, à son interprétation donc à sa signification.

La communication passe bien lorsque les deux personnes communiquent dans le même état du Moi : ex. enfant/enfant (pour rire, avoir du plaisir); adulte/adulte pour prendre une décision rationnelle.

Lorsqu'une des personnes émet un message et que l'autre personne a une réaction inattendue ou émet une réponse dans un état du Moi différent de la personne qui a parlé en premier, les lignes de communication se croisent sans se rencontrer.

La personne qui a pris l'initiative d'une communication en attend une certaine réaction. Si elle ne l'obtient pas, elle voit ses attentes contrariées et risque de se sentir incomprise ou dévalorisée.

Lorsque qu'une telle situation arrive, les deux personnes ont tendance à se replier sur elles-mêmes, à se détourner l'une de l'autre ou à changer, dans l'instant, de sujet de conversation. Bref à faire comme si de rien n'était, que rien ne se passait ou alors elles vont s'opposer, se confronter, se contredire, se mettre en compétition.

Ce sont ces communications « croisées » qui sont à l'origine des incompréhensions, des peines ou de la colère. Si nous ne clarifions pas la situation, nous risquons de rester avec des « impressions » non vérifiées, qui pourraient mener à des jugements sur l'autre personne, des préjugés et même des conflits à répétition.

Lorsque nous communiquons, il se peut aussi que nous soyons ambivalent-e-s, mélangé-e-s et dans deux états du Moi en même temps. Nous émettons alors une communication « piégée ». Le message n'étant pas clair, semble « double ». La personne qui le reçoit ne sait comment le décoder. Ex : je suis à la fois dans mon état du Moi Enfant et dans mon état du Moi Parent critique, j'ai donc à la fois envie de m'amuser et de critiquer. Je pourrais dire : c'est drôle la façon dont elle parle. L'autre personne ne sait pas à quel niveau répondre ; est-ce vraiment drôle ? La personne qui émet est-elle amusée ou est-ce une critique déguisée ?

Lorsque nous sommes sur la défensive, pour différentes raisons liées à des facteurs personnels ou sociaux, de façon plus ou moins consciente parfois, nous pouvons alors entrer en compétition avec le groupe ou avec une personne en particulier.

Nous ne sommes donc plus en coopération et notre perception de ce qui se passe devient partielle, teintée de ce que nous vivons et nous pouvons, dans ce cas, émettre ou recevoir des messages de façon piégée. Ces messages risquent alors d'être doubles; comportant une partie dite et une partie cachée.

2.2. LA THÉRAPIE RADICALE

Radicale : Qui vise à agir sur la cause profonde des effets qu'on veut modifier.⁴ Radicale vient de racine et signifie ici, prendre le problème à la racine.

Le texte suivant est un résumé d'un texte intitulé «Les oppressions intériorisées» de Claude Steiner.

«Les gens sont, de par leur nature, capables de vivre en harmonie avec eux-mêmes, les autres et leur environnement. L'atteinte de cet idéal se traduit par un sentiment de bien être et un véritable pouvoir».⁵ Le concept d'*oppression intériorisée*, tel qu'il est utilisé ici, établit que le niveau d'inconfort des gens avec eux-mêmes et les autres est directement relié aux conditions sociales et matérielles caractérisant leur vie et affectant leur pouvoir d'agir.

En effet, des conditions de vie oppressantes affectent directement le pouvoir que nous sentons et que nous avons réellement. Tel que nous l'avons vu dans la première partie de *Coopération et outil de communication*, nous vivons dans une société où la compétition et l'utilisation du pouvoir sont enseignés comme des idéaux. Conséquemment, la plupart des gens, lorsqu'ils se retrouvent dans une situation de pouvoir... cherchent automatiquement à en profiter. Selon le degré d'oppression que nous vivons, nous expérimentons une perte de pouvoir plus ou moins importante, des sentiments d'impuissance et de malaise plus ou moins forts. Cette impuissance se nomme *aliénation*.

La psychiatrie radicale voit l'oppression intériorisée comme jouant un rôle déterminant dans la perpétuation de l'aliénation. L'oppression intériorisée est définie comme la force qui fait que nous avons des jugements de valeurs nuisibles, inexacts à propos de nous-mêmes et du monde en général. Ces idées et sentiments se manifestent sous forme de comportements renforcés par la culture qui nous entoure.

Dans la pratique, la psychiatrie radicale parle d'oppression intériorisée en termes de parent-critique ou de flic. Le concept de «flic» prend ses racines dans le concept de parent, tel que défini par Eric Berne dans l'analyse transactionnelle. Dix ans après l'introduction des états du Moi, C. Steiner commençait à distinguer deux types de messages parentaux.

⁴Le Petit Robert 1, 1990

⁵Radical Psychiatry : *Once again with feeling*, article paru dans *Issues in Radical Therapy*, vol 3, 197 9

Le premier type, *le* «Parent-aimant», semblait indiquer les comportements socialement acceptables et le deuxième type, *le* «Parent-critique», semblait attaquer, dénigrer la personne.

Lorsque Steiner et son équipe développaient ces concepts à la fin des années 60, ils ont observé en même temps, les forces de l'ordre taper sur les jeunes qui se battaient contre la guerre au Viet-Nam. Ils ont vu une similarité entre le comportement de certains policiers et celui du «parent-critique» qu'ils ont surnommé le «flic». Si nous ne suivons pas les ordres restrictifs qu'il veut nous imposer il nous dit que nous sommes mauvais-e, stupide, laid-e, folle-fou ou malade; et de toute façon, même si nous les respectons il nous traite des mêmes noms. Eric Berne avait remarqué, comme Freud et d'autres d'ailleurs que ces messages crus, cruels, sadiques et destructeurs pouvaient littéralement être entendus par les gens «comme des voix dans la tête».

2.2.1. Les oppressions intériorisées ou «flic»

Steiner croit que le concept du «flic» représente très bien pourquoi les gens souffrent émotionnellement. Dans plusieurs approches, les sources de la maladie mentale ont été recherchées dans les désordres chimiques, maladies héréditaires, traumatismes de l'enfance, la masturbation, le péché, les cris réprimés, le karma et encore. La psychiatrie radicale, pour sa part, postule que l'état de détresse des gens est fondamentalement causé par des sources externes et qu'il prend racine dans les formes d'oppression venant de l'extérieur. Ces formes d'oppression sont «avalées», adoptées, intériorisées mais originellement elles demeurent de sources extérieures. Elles sont des influences extérieures qui, comme des échardes dans le doigt, peuvent être enlevées et bannies de la personnalité.

Quatre catégories de flics

1. Qualificatif : je suis paresseuse-paresseux, je suis gros-se, je suis faible...
2. Quantitatif : je suis trop lent-e, pas assez fin-e, pas assez agressive-agressif...
3. Généralisation : je suis toujours nul-le, je ne suis jamais à mon affaire...
4. Obligation: il faut que je travaille beaucoup, il faut que je m'occupe des autres...

En analyse transactionnelle, on compare le *Parent* à une enregistreuse. Le «*Parent-critique*» est comme un enregistrement sur cassette qui nourrit d'information et de commandes négatives. Toujours comme une cassette, le «flic» peut être affaibli, éteint, réenregistré ou éjecté.

Claude Steiner et ses collègues ont développé des méthodes pour se débarrasser des oppressions intériorisées. En utilisant le concept de flic dans leur travail, ils ont découvert qu'ils pouvaient isoler les messages de type flic («parent-critique») des messages de «parent-nourricier» et des critiques provenant du Moi Adulte.

Ils ont découvert qu'en ne permettant pas de comportements flics dans les groupes, s'établissait une atmosphère de confiance et de coopération qui aidait beaucoup les membres des groupes à se débarrasser de leurs propres flics.

Une bonne partie de nos vies est dominée par les autres et ceci est le résultat des flics. Nous sommes affecté-e-s par les flics et ce, de deux manières : les flics des autres nous oppriment et nos propres flics nous oppriment. Plus subtilement, nous sommes aussi affecté-e-s négativement pas l'oppression que nous exerçons sur les autres et par l'oppression des autres sur d'autres personnes que nous. Par contre, ces dernières formes d'oppression peuvent nous être profitables en améliorant notre position de pouvoir. C'est pourquoi le rejet des flics dans nos vies est inévitablement un geste politique. Les flics sont des instruments d'abus de pouvoir rendant possible l'exploitation des uns-unes par les autres. Combattre les flics est donc une partie importante de la révolution, ce changement social que nous visons.

2.2.2 Se débarrasser d'un flic

Le flic est une réalité dans notre vie à toutes et à tous. Cependant la conscience et la compréhension que nous en avons, varient d'une personne à l'autre. Pour certaines personnes, le flic peut-être une influence néfaste, enrobant leur esprit comme une couverture suffocante qui, sans aucun avertissement, transforme tout en tristesse, désespoir et grisaille. Pour d'autres, le flic devient une voix agaçante, insistante, qui lui parle à l'oreille et la persécute. Pour d'autres encore ce sera un message rationnel, posé et qui met fin à chacun de ses efforts. *Ex : Ça ne sert à rien, tu n'y arriveras pas.* Le flic peut prendre différentes formes : cauchemars, rêves éveillés, douleurs physiques, éclairs de douleur ou phobies.

Peu importe sa forme particulière, un flic ne peut survivre et être opérant que si sa victime ne le conteste pas. Ce qui signifie qu'un flic n'agit et ne continue d'agir que si nous le percevons et l'acceptons comme une réalité, une vérité.

Reconnaître qu'un flic n'est qu'un ensemble de messages arbitraires qui ont été intériorisés et que nous écoutons et suivons comme s'ils constituaient notre meilleur jugement, est un pas important dans la bataille engagée pour vaincre un flic. Le flic a du pouvoir sur sa victime aussi longtemps que celle-ci l'écoute et le suit. Alors, il est essentiel que les étapes suivantes soient entreprises.

○ Premièrement : Dépister le flic

Où est-il? Quelle forme prend-il? Quels sont ses principaux messages? De quels sentiments se nourrit-il : culpabilité? Honte? Peur? Faible estime de soi?

Prendre conscience des messages

La première étape de cette bataille contre le flic consiste à prendre conscience de ces messages de flic qui nous affectent. Le processus pour prendre conscience d'un flic et démystifier sa façon d'agir, ressemble à la méthode utilisée pour éplucher un oignon. Les messages des flics sont superposés les uns sur les autres. Quand nous prenons conscience d'une pelure et que nous commençons à l'enlever, une autre apparaît. Certaines personnes doivent travailler sur un oignon ayant toutes ses pelures, tandis que d'autres ont déjà une compréhension du flic qui implique que l'élimination d'un certain nombre de pelures est déjà faite.

La première et la plus obscure des couches d'un flic est celle qui obscurcit la conscience par une émotion négative. C'est une subtile impression d'être jugée. Ce peut être un sentiment de haine, un doute, une peur de la maladie ou de la mort. Ce peut être aussi une impression d'étouffement (claustrophobie), une extrême mésestime de soi ou de l'autre. L'expérience semble n'être rattachée à rien de particulier. Elle vient simplement, nous enrobant irrésistiblement et sans préavis. Nous réalisons que cette impression peut venir à n'importe quel moment.

Souvent quand nous nous sentons bien, le premier présage d'un flic est une peur secrète qui envahit notre conscience. «Tout va trop bien, cela va se terminer. Chaque fois que je me sens ainsi, les choses finissent inévitablement par tourner mal». Nous réalisons que nous venons de vivre une semaine entière de jours heureux et voilà que soudain, l'anxiété nous envahit. C'est la première offensive du flic. L'étape suivante dans l'attaque du flic est une impression familière de peur, de terreur ou de doute selon le sentiment favori sur lequel agit le flic. Chaque flic possède ses messages spécifiques ainsi que ses techniques d'approche. En fait, chaque flic est une véritable personne avec ses forces et ses faiblesses, ses artifices et ses stratégies.

Une attaque de flic peut durer quelques secondes intenses et gâcher la journée ou elle peut commencer lentement puis devenir une émotion violente puis enfin s'apaiser. Une attaque de flic peut durer une minute, une journée, une semaine ou même plus longtemps encore, selon le pouvoir du flic.

Reconnaître sa venue

Après avoir identifié le sentiment, l'étape suivante consiste à reconnaître qu'il y a toujours quelque chose qui a provoqué sa venue. Cette cause peut être une phrase, une image ou une série d'images. Il existe toujours une forme d'activité mentale qui est la cause de ces sentiments.

Dans tous les cas, la première stratégie défensive contre une attaque de flic est de rendre clairement consciente cette fantaisie pré-consciente, de découvrir ce qu'elle contient et de devenir vigilant-e afin de la reconnaître chaque fois qu'elle se manifeste.

Verbaliser le contenu de l'attaque

Après cela, la prochaine étape pour contrer le flic est de verbaliser le contenu de cette attaque. Il est presque toujours possible de trouver des messages verbaux qui ont provoqué l'attaque. Chaque fois que vous ne vous sentez pas bien, écrivez l'émotion que vous ressentez et si c'est possible, le fantasme et le message verbal cachés derrière. En agissant ainsi, nous prenons conscience non seulement des émotions, des fantasmes et des mots spécifiques à ces attaques, mais également de l'envergure de l'offensive du flic. Quand le flic attaque, certaines personnes se sentent totalement aveuglées, incapables d'aucune activité mentale pour quelques secondes, minutes ou heures. D'autres ont l'impression d'être complètement dépassées et d'autres simplement ennuyées.

L'objectif de cette partie du travail est de déterminer l'étendue du champ d'action du flic et les messages exacts qu'il utilise. On ne peut affronter un flic sans affronter une partie de vérité, si infime soit-elle. Il est important de comprendre que ces énoncés sont soit totalement faux, soit principalement faux.

o Deuxièmement : Séparer le Moi du flic

Comment retirez-vous votre support au flic afin de lui faire perdre son pouvoir et qu'il retourne à sa forme originelle: une influence extérieure, oppressante qu'il faut dépister et combattre?

Une fois que les messages du flic sont identifiés, il est essentiel de reconnaître que tous ces messages négatifs que nous assumons à propos de nous-mêmes sont extérieurs et donc, optionnels. Ceci est souvent la partie la plus difficile dans la bataille contre le flic: mettre en lumière le fait que le flic est toujours dans l'erreur, même s'il n'est pas faux dans sa totalité et que son système de valeurs représente les intérêts de quelqu'un d'autre.

En thérapie radicale et en analyse transactionnelle, nous choisissons d'accepter l'idée que les êtres humains sont fondamentalement corrects. Travailler à partir de ce principe implique que ces choses malsaines que nous nous répétons à nous-même et à propos des autres sont des mensonges à rejeter.

Il est important de reconnaître la différence entre les messages flics, les critiques de l'Adulte et les émotions colériques de l'Enfant. Lorsque l'expression de nos frustrations et de notre colère se retourne contre nous, elles deviennent des flics. C'est une stratégie du flic de transformer ces colères légitimes envers les autres en sentiments négatifs à notre égard.

Parfois, nous nous porterons chaudement à la défense d'un de nos flics. Rappelons-nous que l'insistance à maintenir et défendre la position du flic est justement une manifestation de l'emprise du flic sur notre conscience.

Cette partie du travail est terminée lorsque nous saisissons bien le message verbal et émotionnel du flic et reconnaissons que le flic est une influence extérieure qui peut être séparée de nous et combattue efficacement. Nous parvenons alors à la troisième étape de la lutte qui consiste à développer des moyens de défense contre le flic.

○ Troisièmement : Techniques de défense contre les flics

Quelles techniques sont efficaces pour contrecarrer l'influence du flic?

Cette étape en est une d'intense analyse des tactiques des flics et des contre-attaques et techniques que nous utilisons pour les neutraliser. Nous finissons par trouver la stratégie qui fait finalement partir ou disparaître le flic. Quand l'approche efficace est trouvée, il s'agit de l'utiliser, de la pratiquer d'être vigilant-e à reconnaître les attaques de flics, qui incidemment deviendront plus subtiles, cherchant de nouvelles avenues. On se rend compte, dans une bataille contre un flic, que la stratégie a été efficace, lors d'une baisse d'anxiété. Nous nous retrouvons à nouveau bien, avec l'impression d'être correct-e. Les attaques tendent à diminuer en intensité et en fréquence.

La dénonciation

Un des moyens les plus efficaces pour contrer un flic, est de l'exposer devant les autres. Aussi longtemps que nous abritons un flic, il détient sur nous un pouvoir énorme puisqu'il ne reçoit aucune contestation. Très souvent, cette approche est suffisante pour vaincre un flic, mais dans d'autres cas, même quand nous sommes convaincu-e-s du fait qu'un flic vient d'une influence extérieure, les attaques de flic se poursuivront.

Une sorte d'attaque qui est vraiment difficile est celle qui ne s'adresse pas directement à la personne, mais aux autres autour d'elle. Le flic se spécialise à traiter d'abord tous les autres comme n'étant pas correct-e-s, et en conséquence, évidemment la personne elle-même. Avec cette approche détournée, le flic commence donc par invalider tous les autres, pour ensuite invalider la personne elle-même. Il crée ainsi l'isolement et du coup, renforce sa position.

Dénoncer le flic quand il attaque les autres est un problème spécial qui demande une démarche supervisée. Cette démarche doit être faite avec des personnes qui s'y connaissent bien et qui seront capables de se protéger ainsi que capables de protéger les personnes qui nous entourent.

La confrontation

À ce point, il devient nécessaire de développer des confrontations spécifiques contre les flics, et d'analyser en détail chaque attaque ainsi que les stratégies de combat déjà utilisées. Il y a des personnes qui essaient de faire la sourde oreille aux phrases du flic. D'autres vont lui crier après et d'autres encore vont argumenter logiquement avec le flic. Ces techniques peuvent fonctionner avec certain-e-s et pas avec d'autres. Chaque flic possède sa source individuelle de pouvoir et il est nécessaire de le confronter avec le même pouvoir.

Le soutien et l'affection

Le Parent-aimant est l'ennemi naturel du flic. Il est donc important de faire la différence entre le Parent-aimant et le Parent-critique. Généralement, la différence saute aux yeux. Un des meilleurs moyens de découvrir si un message est teinté d'un flic, c'est de le soumettre à l'examen minutieux des personnes qui nous soutiennent.

Sous une attaque de flic, il est souvent très bon de se donner des douceurs ou d'en obtenir des autres. Demander et recevoir, ou se donner des compliments, des douceurs est un antidote contre les flics. Quelles que soit la forme que prennent les compliments, il est important de rester alerte en cas de besoin, notamment pendant une attaque de flic.

Interruption de collusion de flic

Entretenir des relations avec des personnes qui partagent les opinions de nos flics peut conduire à des alliances dans lesquelles deux ou plusieurs personnes ne reconnaissent pas du tout que certains de leurs points de vue sont des flics. Alors, s'éloigner des personnes qui s'allient avec le flic est une autre technique importante. Cela peut impliquer la séparation d'avec des ami-e-s qui partagent les mêmes opinions que nos flics. Cette séparation doit durer aussi longtemps qu'une personne est vulnérable au flic. Il est important de détecter et d'éviter ces collusions pour vraiment combattre le flic.

Des collusions de flics peuvent venir de n'importe qui, mais elles viennent le plus souvent de personnes qui aimeraient nous contrôler et sont en colère contre nous parce qu'elles sont incapables de nous contrôler.

2.2.3. Assumer ses responsabilités

Cette partie du document est un résumé du chapitre 6 de «L'A.B.C. des émotions» de Claude Steiner. Le féminin a parfois été ajouté afin de mieux refléter notre réalité.

Assumer la responsabilité des erreurs que nous avons commises dans nos relations avec les autres est une étape très difficile mais indispensable.

Nous savons que nous faisons constamment des erreurs; nous sommes des êtres humains. Nous blessons les personnes que nous aimons, nous essayons d'aider des gens puis nous échouons et ils semblent ne pas vouloir être aidés, nous persécutons des gens qui ont besoin de nous. Lorsque nous commettons ces erreurs et que nous en prenons conscience, nous nous accusons, nous rendons nos victimes responsables ou nous faisons des excuses vides de sens.

Des jeux et des scénarios

Avec sa théorie des jeux et des scénarios, Éric Berne nous a donné un moyen efficace de comprendre pourquoi nous commettons toutes ces erreurs émotionnelles. Si vous prêtez attention aux conversations des gens, vous remarquerez que certaines personnes répètent le même genre de transactions désagréables. Certaines deviennent méchantes, d'autres transforment toute conversation en blague. D'autres encore arrivent à déprimer tous leurs interlocuteurs. La plupart d'entre nous avons un tel schéma, parfois plus d'un que nous répétons à longueur de temps. Lorsque cela se produit, nous jouons à un jeu.

Parmi les différentes théories, Claude Steiner défend celle-ci : les personnes qui jouent font des tentatives malencontreuses pour obtenir des signes de reconnaissance positifs, tentatives qui se retournent contre elles en générant à la place des signes de reconnaissance négatifs. Il arrive à la conclusion que les gens jouent parce qu'ils sont en manque de signes de reconnaissance et qu'ils cherchent à en obtenir à tout prix, quitte à n'en recevoir que des mauvais.

Bien que les jeux soient des tentatives ratées et douloureuses d'obtenir des signes de reconnaissance positifs, chaque jeu terminé donne un bénéfice au joueur: il confirme une certaine vision du monde que le joueur a choisi d'adopter. Cela lui permet de percevoir sa vie comme un tout cohérent et intelligible, même si sa vision du monde est négative.

Comment sortir de ces pièges émotionnels

La première chose à faire est de comprendre les trois principaux rôles destructeurs que les gens peuvent tenir dans leur jeu: le sauveur-la sauveuse⁶, le persécuteur-la persécutrice et la victime. Ces rôles se retrouvent dans tous les jeux et nous choisissons un des trois lorsque nous jouons un vieux scénario.

- *Les sauveuses-sauveurs* prennent soin des gens qui devraient prendre soin d'eux-mêmes, en leur pardonnant, en les empêchant de prendre leurs propres décisions ou de trouver leur propre chemin.
- *Les persécutrices-persécuteurs* critiquent, prêchent et punissent.
- *Les victimes* sont incapables de prendre des décisions, laissant les autres diriger leur vie et prendre soin d'elles.

Pourquoi conservons-nous ces rôles

Parce que nous avons appris que c'est un moyen d'obtenir des signes de reconnaissance, et parce que le rôle donne un sens à notre vie.

Berne a remarqué que toute personne qui joue un de ces rôles change un jour ou l'autre et joue aussi les deux autres. Ainsi, comme l'a suggéré Steven Karpman en analyse transactionnelle, nous représentons ces trois rôles par un triangle qui montre comment les gens se déplacent d'un rôle à l'autre dans un manège sans fin.

Triangle des rôles destructeurs au jeu des vieux scénarios

SAUVEUSE-SAUVEUR

PERSÉCUTRICE-PERSÉCUTEUR



VICTIME

Ces rôles sont si importants, que chacun d'eux a trouvé une certaine légitimité en devenant la base d'une idéologie politique. La persécutrice-le persécuteur correspond au conservateur extrémiste qui refuse de prendre en charge son semblable et qui désire emprisonner et désavouer toute personne ne répondant pas aux critères du «bon» citoyen-de la «bonne» citoyenne.

⁶Appelé «sauveteur» dans le livre de Claude Steiner «L'ABC des émotions.» Nous avons choisi de garder le terme sauveuse-sauveur parce qu'il reflète mieux le vocabulaire en usage au ROEQ

Le rôle de la sauveuse-du sauveur est l'attitude préférée du libéral «taxons-et-dépensons» qui sacrifierait toutes nos ressources pour prendre soin des autres. Le rôle de victime est celui de tout groupe dont les membres luttent contre la société, ou ne sont pas prêts à prendre soin d'eux-mêmes et en reportent la responsabilité sur les autres.

Cela ne signifie pas que ces attitudes ne sont jamais légitimes. Il peut être louable de prendre soin des autres comme il peut être bien d'encourager les autres à prendre soin d'eux-mêmes et raisonnable de demander de l'aide lorsqu'on ne peut pas continuer. Mais lorsqu'une de ces approches se durcit et devient un dogme politique que personne ne peut remettre en cause, ou un rôle inflexible, cela devient nuisible et improductif. *Les comportements d'entraide où les différents rôles sont exercés en alternance ont davantage de chance de s'établir dans une relation égalitaire, et vis-versa.*

Pour détruire leurs scénarios et arrêter les jeux de rôles, les personnes qui le souhaitent doivent abandonner les rôles de Sauveuse-sauveur, de persécutrice-persécuteur et de victime. Mais si vous tenter cela, vous devez prendre garde de ne pas simplement sauter d'un rôle à l'autre. Comme cela a déjà été dit: si vous jouez un rôle, vous jouerez un jour les deux autres. Lorsqu'une personne essaye d'arrêter de jouer à un jeu spécifique, son premier réflexe est de prendre un autre rôle dans le même jeu. Vous pouvez avoir l'impression de changer mais en fait, ce n'est pas une amélioration, c'est simplement une redistribution des rôles.

Si vous avez agi en tant que Sauveuse-sauveur, Persécutrice-persécuteur ou victime, pour en sortir, vous devez présenter vos excuses aux personnes que vous avez blessées et prendre la résolution d'agir par la suite, en adulte responsable.

Si vous avez été blessé-e, vous devez apprendre la façon appropriée d'accorder, de différer ou de refuser votre pardon.

Dans son livre «L'A.B.C. des émotions», Claude Steiner développe sur ce sujet spécifique et recommande une façon de faire pour s'excuser et pour accepter ou refuser des excuses sincères. Les personnes intéressées à approfondir leurs connaissances peuvent donc le consulter.

Nous nous arrêtons ici bien que les plus fervent-e-s de théorie voudront poursuivre. Nous croyons que l'essentiel de l'information a été donnée afin de saisir les fondements des outils de communication et de la coopération. Maintenant, place à la pratique!

3. MISE EN PRATIQUE

Dans la boîte à outil de cette trousse de formation, la formatrice-le formateur trouvera, en lien avec la pratique des éléments précédemment présentés;

- des mises en situation pour la pratique des outils de communication, développées par ESPACE Mauricie;
- un sketch pour l'illustration de l'enregistrement d'un flic et d'une façon de s'en débarrasser, emprunté à ESPACE Lanaudière;

ANNEXE I

MISES EN SITUATION

À PHOTOCOPIER ET À DÉCOUPER AFIN DE REMETTRE AU MOINS UNE MISE EN SITUATION PAR PERSONNE

Consigne : *Chaque personne prend connaissance de la mise en situation inscrite sur son papier et tente de résoudre la situation en utilisant les outils de communication. Elle s'adresse à un-e vis-à-vis imaginaire ou demande la participation d'une autre personne ou de plusieurs autres, selon le cas.*

1. Lors de la dernière réunion, tu avais pris le mandat de travailler le dossier des militantes et de rédiger un rapport à présenter à une date précise. Tu n'as pas trouvé le temps de le faire et tu es déçu-e de ne pas avoir pris les moyens afin de respecter l'échéancier prévu.

2. Tu avais rendez-vous avec une collègue pour organiser l'activité du 20 novembre, pour la Journée Nationale des Enfants. Tu étais là à l'heure prévue, mais la personne ne s'est pas présentée. Ce n'est pas la première fois que ça se produit et ça te fait vivre de la colère.

3. À la dernière collective, une membre a fait des « blagues » concernant les fonctionnaire. Or, il se trouve que ton-ta partenaire est fonctionnaire et ses propos t'ont blessé-e.

4. À la dernière réunion, nous discussions d'un sujet qui te tient à cœur, soit la possibilité pour les membres de suivre une formation sur les enfants témoins de violence conjugale. Une travailleuse a dit que cette formation était mal adaptée à nos besoins. Tu trouves que la décision a été prise un peu rapidement, suite à son intervention et tu es déçu-e de ne pas participer à la formation. Tu as le sentiment de ne pas avoir réagi assez vite en expliquant mieux ton point de vue.
5. À la dernière collective, tu as ri et fait des blagues durant une bonne partie de l'intervention d'une autre membre. Elle ne t'a pas fait de commentaires mais depuis ce temps, une gêne s'est installée entre vous, tu as l'impression qu'elle est sur la défensive depuis.
6. Tu travailles au sein du comité Finances. La dernière fois que vous avez travaillé ensemble, vous êtes arrivées difficilement à vous entendre par rapport à une activité de financement. Vous avez finalement fait consensus, mais à la réunion suivante du comité une personne veut revenir sur la décision. Tu es fâché-e.
7. Tu travailles au sein du Comité exécutif avec deux autres personnes. Les deux autres font facilement consensus alors que ton opinion semble souvent à contre courant. Tu as l'impression que ça irrite les deux autres.
8. Tu travailles sur un dossier depuis plusieurs mois. Tu as fait des rapports régulièrement à la collective. Tu as peu de feedback et tu as l'impression que ton travail est peu apprécié.

9. À la dernière collective, tu as senti qu'il y avait de la tension dans l'air. Tu n'as rien dit. Or, il se trouve que la tension a augmenté entre deux personnes en particulier. Tu penses que tu aurais dû nommer ce que tu as senti, mais tu ne l'a pas fait.
10. Lors de votre réunion hebdomadaire de travailleuses, vous avez vécu une difficulté pendant la discussion sur les salaires. Ta collègue a senti la tension qui montait et les jugements de valeurs. Elle a demandé une pause et cela a aidé la situation, tu étais soulagé-e.
11. Lors d'une animation auprès des enfants, tu as eu un blanc de mémoire qui t'a fait vivre du stress mais tu t'es retourné-e vers ta co-équipière et elle a tout de suite soufflé la suite.
12. Lors d'une réunion de collective, vous avez posé une question à la représentante du comité qui travaille à la recherche de financement. Vous vous demandiez si les valeurs de la compagnie voulant s'associer à l'organisme étaient compatibles à celles d'ESPACE. Elle a bien compris vos préoccupations et vous a donné une réponse franche.
13. Vous attendez une de vos collègues du bureau pour partir ensemble à un rendez-vous, elle est en retard. Vous avez contacté la personne que vous devez rencontrer pour l'informer de votre retard et votre collègue arrive en s'excusant.
14. Ton bureau est à côté de celui de ta collègue et tu entends très bien les conversations téléphoniques. Elle dit à une directrice d'une nouvelle école, que l'organisme peut aller donner des ateliers, aux enfants de

4ième année seulement. Tu sais qu'il y a une façon de faire très précise de prévue à la base d'unité à l'effet de rencontrer le milieu dans son ensemble. Ce que tu as entendu te pose problème.

15. À la collective, lors d'une discussion sur le plan d'action annuel, une personne a dit qu'il s'agissait de se demander si le plan d'action était réaliste pour le temps de travail des permanentes. Tu trouves que c'est la bonne question à se poser là où en est la discussion.
16. Lors d'une réunion de collective très chargée, il y avait un point à l'ordre du jour qui était particulièrement important pour toi parce qu'il te concernait. Une personne a mentionné qu'il serait important de ne pas reporter ce point parce qu'il a un impact direct sur les travailleuses. C'était agréable de constater que cette personne était sensible à la situation des travailleuses.

ANNEXE II

ILLUSTRATION DE L'ENREGISTREMENT D'UN FLIC : SON IMPACT ET LE COMBAT POUR S'EN DÉFAIRE

LA FORMATRICE-LE FORMATEUR PEUT DEMANDER LA COLLABORATION D'UNE OU DE DEUX MEMBRES DE SON ORGANISME POUR PRÉSENTER CES SAYNÈTES.

Consigne: Choisissez le moment qui vous semble opportun pour la présentation et assurez-vous d'animer une discussion sur ce que font ressortir les saynètes et ce qu'elles ne font pas ressortir comme le fait que nos flics nous entraînent dans le triangle des comportements (sauveuse-sauveur, victime et persécutrice-persécuteur). Ces saynètes simplifient beaucoup la réalité mais nous donnent quand même une image concrète qui peut aider à retenir l'essentiel:

- Les flics sont des messages enregistrés qui nous viennent du «parent critique», ils nous jugent sévèrement, nous oppriment. Ils déforment la réalité et provoquent un sentiment d'insécurité et d'incompétence, voire de mal être. Ils nous amènent à être en compétition avec soi-même et les autres, à se juger durement soi-même et à juger durement les autres. Lorsque nous en prenons conscience, nous pouvons les combattre, effacer l'enregistrement et ainsi s'en débarrasser.

1) ENFANCE

(Les comédiennes se placent dos à dos puis se retournent et commencent)

La mère Tiens! Un beau grand verre de lait. C'est important de boire du lait quand on a 5 ans. Dépêche toi là ma chouette il faut qu'on parte.

L'enfant Maman, r'garde mon tatou sur le bras, c'est mon éducatrice qui me l'a fait hier... (Elle accroche son verre de lait qui se renverse et elle met sa main devant sa bouche, inquiète de la réaction de sa mère.)

La mère (fâchée) Encore un dégât! Es-tu capable de faire attention!! Il faut toujours que tu fasses des gaffes Coralie. Maladroite!

L'enfant (Malheureuse, elle baisse la tête) J'ai pas fait exprès.

(Les comédiennes se saluent).

2) ADOLESCENCE

L'amie Aye Coralie! C'était super bon la pratique générale de la pièce de théâtre. Surtout toi, c'était tellement tordant quand tu t'es enfargée et que tu es tombée sur l'autre à côté, on a ri comme des malades.

L'ado Ouin, c'est ça, ben drôle, mais j'la jouerai pas la pièce, Marie-Lou va me remplacer. Elle au moins, elle ne fera pas de gaffes.
(Elle s'en va en vitesse au bord des larmes, l'amie a l'air désolée).

(Les comédiennes se saluent).

3) ÂGE ADULTE

La collègue Coralie, veux-tu un café?

L'adulte Oui j'veux bien, j'ai presque fini de classer les dossiers, j'arrive. (Elle arrive avec une grosse pile de dossiers, s'enfarge et les échappe par terre).

La collègue (Avec un air coquin) Oups!

L'adulte J'suis donc bien maladroite. J'suis pas capable de faire les choses comme du monde.
(Puis elle décide de combattre le flic).

(Parlant pour elle-même)

- NON, tu ne m'appartiens pas;
- Tu viens de l'extérieur de moi;
- Je ne veux pas de toi, vas-t'en!

La collègue (se penche pour l'aider à ramasser) Ça va Coralie?

L'adulte Oui merci, ça va mieux. Maintenant on peut prendre notre café tranquille, on a bien travaillé aujourd'hui.

(Les comédiennes se saluent).

Annexe III

- LEXIQUE
- COLÈRE- AGRESSIVITÉ- VIOLENCE
- INDICES POUR DISTINGUER LA COLÈRE DE LA VIOLENCE

LEXIQUE

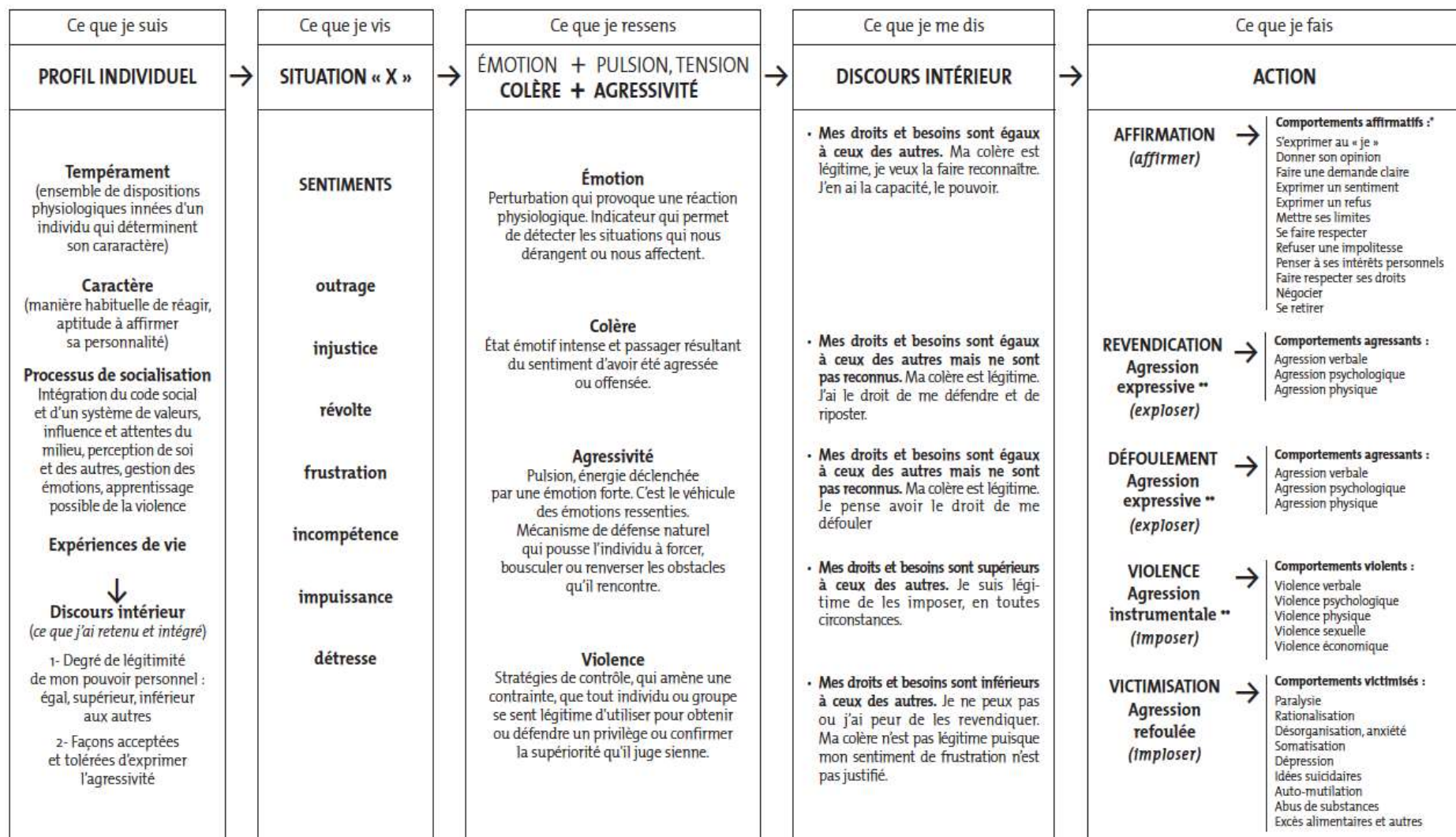
Émotion	Perturbation qui provoque une réaction physiologique. ⁷ Indicateur qui permet de détecter les situations qui nous dérangent ou nous affectent.
Colère	Émotion qui génère un état intense et passager résultant du sentiment d'avoir été agressé ou offensé.
Agressivité	Pulsion, énergie déclenchée par une émotion forte. C'est le véhicule des émotions ressenties. ⁸ Mécanisme de défense naturel qui pousse l'individu à forcer, bousculer, renverser les obstacles.
Violence	Stratégie de contrôle qui amène une contrainte que tout individu ou groupe se sent légitime d'utiliser pour obtenir ou défendre un privilège ou confirmer la supériorité qu'il juge sienne.
Abus de pouvoir	Comportements qui servent à tirer indûment des avantages d'une situation de pouvoir formel ou informel afin de nuire, d'entraver le développement, le bien-être, la réputation d'un individu ou d'un groupe. Au travail, l'abus de pouvoir nuit au rendement, à la survie ou à la carrière d'individus ou de groupes dans l'organisation.
Pouvoir	Capacité d'agir sur une situation donnée.
Contrôle	Désir d'imposer sa volonté aux autres.
Comportements affirmatifs	Comportements par lesquels un individu ou un groupe défend ses droits et besoins sans enfreindre ceux des autres. C'est l'expression honnête et appropriée de ses idées, croyances et sentiments.
Comportements agressants	Comportements par lesquels un individu ou un groupe défend ses droits et besoins mais avec un certain empiètement sur ceux des autres. C'est un essai de domination, d'humiliation, de diminution de l'autre.
Comportements violents	Comportements par lesquels un individu ou un groupe impose ses droits et besoins aux autres, en se sentant légitime de le faire. C'est une intention de dominer, par la contrainte, le contrôle.
Comportements victimisés	Comportements par lesquels un individu ou un groupe invalide, nie ou refuse de défendre ses droits et besoins face aux autres. Cette abdication se transpose dans des comportements de repli, de soumission, voire d'autodestruction.

► (Référer au tableau *Colère – Agressivité – Violence*)

⁷ Saunder, Laurence. *L'énergie des émotions*, Ed. Transcontinental, 2006, p. 266.

⁸ Prud'homme, Diane. *La violence à l'école n'est pas un jeu d'enfant*, Ed. du Remue-Ménage, 2004, p. 37.

COLÈRE - AGRESSIVITÉ - VIOLENCE



* Larouche, Ginette. *Agir contre la violence*, Montréal, Ed. De la Pleine Lune, 1987, p. 286

** Campbell, Ann. *Men, Women and Aggression*, New York, Basic Books, 1993, p. 196

Ce document est la propriété de Dominique Bilodeau, t.s.m.s.s. et Diane Chayer, t.s.m.s.s., consultantes et formatrices.

Il peut être traduit ou reproduit, en tout ou en partie, en mentionnant le nom de leurs auteures.

Document révisé juillet 2013

INDICES POUR DISTINGUER LA COLÈRE DE LA VIOLENCE

(exprimée par un comportement agressif)

INDICES	COLÈRE (ÉMOTION)	VIOLENCE (DÉCISION)
1. Reconnaître et endosser la responsabilité du geste posé.	La personne y parvient si elle a la possibilité d'expliquer les circonstances et les sentiments à l'origine de sa colère.	La personne nie en tout ou en partie cette responsabilité qui incombe presque toujours à quelqu'un d'autre, généralement à la victime. Elle peut utiliser son rôle d'autorité pour justifier son geste.
2. Démontrer de l'empathie pour la victime : reconnaître les conséquences de son geste sur celle-ci.	La personne ressent un certain degré de culpabilité face aux conséquences du geste posé. Cette culpabilité suscite généralement empathie et intérêt pour la victime.	La personne ne ressent ni culpabilité ni empathie face à la victime parce qu'elle ne reconnaît aucune responsabilité du geste posé.
3. Accepter de poser un geste d'excuse, de réparation.	Une fois l'intensité de la charge agressive calmée, la personne accepte généralement de s'interroger sur ce qui pourrait être présenté comme excuse/geste de réparation.	La personne n'a aucune intention de s'excuser ou de réparer puisqu'elle n'a rien à se reprocher. Elle justifie son geste pour éviter de s'excuser.
4. Démontrer une volonté de changer.	La personne souhaite sincèrement changer son comportement et est prête à s'investir dans une démarche en ce sens bien que cela demande du temps et beaucoup de persévérance.	La personne ne reconnaît vraiment pas ce qu'il y a à changer.
En tout temps, il est important de porter attention au contenu du discours exprimé. Les tentatives de manipulation de la part d'une personne violente peuvent être nombreuses et très raffinées pour tenter d'éviter les sanctions, préserver son image et garder le contrôle sur les gens et la situation. Malgré ce qui est dit ou fait, quel est le sens véritable de son propos ?		

