

Claude Berthoumieux

# Comment affronter une personne agressive ou menaçante ?



*Des clés pour apprendre à se protéger*

[www.d-stress-psy.com](http://www.d-stress-psy.com)

## ***A lire, avant tout***

Vous pouvez, si vous le désirez, imprimer et redistribuer gratuitement ce guide.

Vous pouvez, l'offrir ou le faire suivre à toute personne susceptible d'être intéressée par le sujet.

En revanche, le contenu de ce document ne peut en aucun cas, être tronqué, ni utilisé en partie. Vous ne pouvez pas copier- coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer l'auteur et le site web suivant : Claude Berthoumieux [www.d-stress-psy.com](http://www.d-stress-psy.com)

Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

L'auteur ne peut en aucun cas garantir l'efficacité des conseils prodigués dans ce document. Tout dépend de la façon dont ceux ci seront appliqués.

# Sommaire

- Qui suis-je ?

## **1<sup>ère</sup> partie : De quoi parlons-nous ?**

- L'agressivité est-elle une agression ?
- Doit-on prendre en considération toutes les plaintes des victimes d'agression verbale ?
- La classification des agressions
- Il n'y a pas de petite ou de grande agression
- Qu'est qui nous fragilise face à un agresseur ?
  - L'agresseur de la 5<sup>ème</sup> avenue
  - Les enseignements de l'expérience
- En quoi le mental peut-il nous nuire ?
  - Le pouvoir des mots
  - Les a priori
  - Les attentes illusoire
  - Le rapport de force
- Sur quoi devons nous lâcher prise ?
- Les attentes illusoire
- **Accepter que faisons, partie du problème.**
  - Coupable ou responsable ?
  - Les bonnes questions à se poser

## **2<sup>ème</sup> partie : Comment faire-face ?**

- Les réactions de protection instinctives face au danger
  - Quelques croyances désuètes à propos de ces réactions
  - Quelques croyances utiles
- **La maîtrise de soi.**

## - **Cette émotion qui nous traverse**

- Comprendre le mécanisme de la décentration émotionnelle
  - Le temps de la décentration
  - Le temps de re-centration
- Pouvoir faire le choix d'une réponse adaptée, en conscience

## **3<sup>ème</sup> partie : L'entraînement**

- A quoi peut on s'entraîner ?
- Un exercice pour se préparer mentalement et anticiper
- Apprendre à communiquer avec un agresseur
  - Les propos dangereux
  - Les propos utiles

## **Conclusion : Les avantages de la maîtrise de soi**

- Conséquences pour soi, pour l'autre
- Conséquences pour l'humanité

## Qui suis-je ?

*Pour « oser » prétendre vous donner des conseils !*

Née, en 47, ça m'amuse de penser que je suis née en même temps que le concept de « non-violence » créé par le Mahatma Gandhi, lequel a milité, entre autres, pour la réconciliation des Indous et des Musulmans dans une Inde déchirée par les conflits.

47, c'est aussi l'année où la Guerre devient « froide » sur un fond de menace atomique.

47, une année charnière où l'humanité tente de s'y retrouver entre les insurrections pour l'indépendance et l'espoir d'un monde qui serait enfin pacifié.

**La violence et la quête de la non-violence ont toujours fait partie de ma vie.**

Après des études universitaires en psychologie, dans les années 60. Après un détour de 5 ans dans le théâtre, je n'ai commencé à exercer mon métier de psychothérapeute qu'en 76.



Je suis devenu victimologue, spécialisée dans la prévention des Risques Psycho Sociaux en entreprise, à partir des années 90.

A ce jour, avec 35 ans d'expériences, entre les coaching individuels et les animations de groupe, j'ai accompagné plus

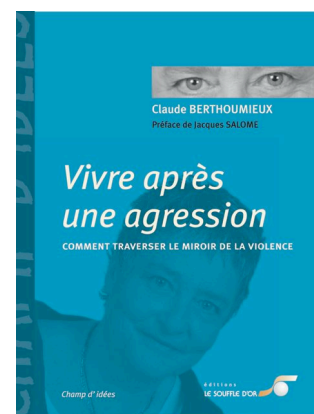
de 5000 personnes, victimes d'agression (à main armée, agressions physiques, verbales, menaces).

J'ai dû en former, tout autant, à **l'accompagnement des victimes**. Ajoutez à cela, les quelques 3000 personnes, auxquelles j'ai appris, à **gérer leur stress en situation conflictuelle** dans l'exercice de leur fonction.

### ***Tous victimes d'agressions verbales ou physiques,***

Des vendeuses de magasin, des conducteurs ou contrôleurs de bus, des employés de banque ou de la Grande Distribution, des salariés de la fonction publique, de la Police, des Ecoles de gendarmes, des pompiers ou des Urgences tous, en butte à la vindicte plus ou moins marquée, de clients ou d'usagers mécontents et parfois très menaçants.

En 2001, j'ai publié  
« **Agression, les blessures invisibles** »  
ou comment traverser le miroir de la violence, aux éditions du Souffle d'Or. En 2005, lors d'une réédition le titre a changé, c'est devenu « **Vivre après une agression** »



Si l'expérience professionnelle est importante, ce sont avant tout, mes expériences personnelles et les enseignements que j'ai pu tirer de mes aventures diverses et parfois rocambolesques, qui m'ont fait devenir une « spécialiste », en matière d'agression.

## 1<sup>ère</sup> partie

### **Agressivité, agression**

De quoi parlons nous ?

**Q°= Le comportement d'une personne agressive et menaçante peut-t'il être considéré comme une agression ?**

**Une personne agressive est-elle un agresseur ? OUI !**

Pour qu'il y ait agression, il faut qu'il y ait un persécuteur et une victime.

L'agression c'est le passage à l'acte sur la victime

L'agressivité représente, en soi, une menace, donc une agression.

Selon wikipedia

« Le terme **agression** dérive du latin *adgredi* signifiant « aller vers », « attaquer », « marcher de l'avant ». Le mot désigne d'une manière générale tout comportement d'attaque ou d'opposition, non provoqué qui s'exprime avec violence et brutalité.

**L'agression peut être éventuellement précédée de manifestations de provocation, ainsi que résulter d'une action préméditée.**

En sciences sociales et comportementale

**l'agression définit une atteinte à l'intégrité physique ou psychologique des personnes**

**L'agression vise à causer des dommages ou instaurer une domination dans un contexte relationnel, social ou international. »**

L'agressivité et la menace constituent, en soi, une agression dans la mesure où elle provoque un stress suffisamment grand pour que la victime se sente en danger.

## Q° = Doit-on prendre en considération toutes les plaintes des victimes d'agression verbale ?

Je voudrais dénoncer, tout de suite, deux croyances extrêmement préjudiciables pour les victimes

### Croyance n°1, très répandue

*Une agression physique est plus grave qu'une agression verbale*

FAUX ! J'ai vu des personnes démolies par une agression verbale, du style « *Tu n'es qu'une bonne à rien* » et d'autres, qui n'étaient pas le moins du monde, affectées par un hold-up à main armée alors qu'elles avaient reçu des coups !

Aujourd'hui, encore, que ce soit, pour la police, dans les tribunaux de justice ou dans l'univers des entreprises, on a tendance à faire une **classification des agressions en fonction d'un seul critère aggravant**

- Est ce qu'il y a eu blessure physique ou pas ?
- Est-ce qu'on du faire intervenir le Samu ou les forces de l'ordre ?

Cette évaluation, vous l'avez compris, a pour but de déterminer les sanctions à appliquer.



## Exemple de classification de la gravité des agressions



- Agression verbale, injures : niveau 1, *c'est pas grave !*
- Menaces verbales ou gestes menaçants : niveau 2 : *plus ennuyeux,*
- Agression physique, (avec ou sans blessure) niveau 3 : *Attention, très grave !*

On tient davantage compte de la nature de « la faute commise » et pas suffisamment **du préjudice moral subi** par la victimes.

### **Croyance n°2**

**Quand une victime se plaint, on pense qu'elle exagère,** qu'elle en rajoute ou fait du cinéma pour attirer l'attention, pour en profiter ou que sais-je encore !

### **2 conséquences :**

- 1- les victimes se sentent incomprises et se retrouvent « **sur-victimisées** » par leur entourage qui a parfois tendance à minimiser l'agression ou pire encore, à ne pas les croire.

2- Si on pense ça, on décourage les personnes qui aimeraient parler de leur problème. Cette attitude a pour conséquences ce qu'on reproche parfois aux victimes : leur silence.

**Il n'y a pas de petite ou de grande agression**

**Tout dépend de la manière dont elle est perçue par celui ou celle qui en est la victime**

**Les conséquences d'une agression  
( physique ou verbale)  
sont plus ou moins graves, selon l'intensité du  
traumatisme vécu par la victime**

En d'autres termes : toute personne que vous vivez comme un danger potentiel pour votre intégrité physique ou morale est un agresseur et, vous en êtes la victime.

Et, même si le danger n'est que fantasmé, en fonction de ce que vous imaginez de ce que cette personne pourrait vous faire.

**C'est comme ça que vous le percevez.**

Et, à ce moment précis, c'est le plus important.

**Q° : Qu'est ce qui nous fragilise face à une personne agressive ?**

## **LA MANIÈRE DONT ON PERÇOIT LA RÉALITÉ DE LA SITUATION**

Voici une petite histoire qui m'est arrivé en 76

### **L'agresseur de la 5<sup>ème</sup> Av. NYCity**

A la fin d'une thérapie intensive (centrée sur l'émotion) que j'avais suivi au USA, dans les années 70, je me baladais dans New York, dans la 5<sup>ème</sup> avenue, le regard rivé sur les grattes ciels. Quand, soudain, un homme s'est planté devant moi, se tenant tout contre moi. Le regard menaçant, les yeux injectés de sang, son regard m'a troublée au point que j'ai baissé les yeux et j'ai vu un couteau pointé sur mon ventre.

Il a dit quelque chose en anglais, d'une voix rauque et assez menaçante... Je n'ai rien compris, mais j'ai senti. Surprise, j'ai bafouillé en anglais quelque chose comme « What happens ? » pour moi, ça voulait dire « Qu'est ce qui se passe ? » tout en le regardant innocemment ... C'est alors que contre toute attente , Son regard a changé, passant de l'agressivité à la surprise.

Il a encore tenté de réclamer quelque chose ( que je n'ai toujours pas compris ) et comme je ne bougeais toujours pas , il a plié son gros couteau et s'est éclipsé dans la foule .

Sur le moment, je n'ai rien compris. J'ai même cru au miracle. Par la suite, j'ai réfléchi et j'en ai tiré quelques enseignements utiles.

## **Q°= Qu'est ce qui a fait que cet homme a renoncé à son projet ?**

Si j'analyse les différents moments de ce qui s'est passé :

- 1- Avant tout, je me promenais en confiance, détendue et plutôt joyeuse
- 2- Je ne m'y attendais pas
- 3- Je n'ai pas eu vraiment le temps d'avoir peur, juste un sentiment de **surprise**, teinté d'une sensation désagréable, mais, sans plus.
- 4- **Je ne connaissais pas cet homme**
- 5- **Je n'ai rien compris à ce qu'il me disait.**

Quelles sont les étapes du processus ?

- 1- **Mon état interne ?** j'étais bien
- 2- **Sur le plan mental**, je n'avais rien anticipé, c'est arrivé très vite
- 3- **Sur le plan émotionnel**, à part la surprise, Je n'ai pas eu le temps d'avoir vraiment peur
- 4- C'était un étranger pour moi, je n'avais donc, aucun A priori, sur lui
- 5- Ce dernier point est important : je n'ai pas pu traduire ses mots, même si j'ai très vite compris qu'il y avait une menace.

Si j'avais compris ce que mon amie qui comprenait l'anglais a entendu : « *Donne moi ton argent ou je te plante* », J'aurais sûrement eu beaucoup plus peur et j'aurais eu une réaction de défense instinctive qui aurait pu lui faire peur et aurait provoqué une réaction de défense de sa part, que je ne veux pas imaginer !

Q°= Les enseignements de cette expérience ?

## Les 3 idées clés à retenir sur ce qui nous fragilise face à un agresseur

- Le **mental** n'est pas toujours un ami .
- Notre **réaction** face à l'agresseur va être décisive pour la suite de l'interaction
- La suite des événements va dépendre de notre état interne au moment de l'agression.



**TOUT EST DANS L'IDÉE QU'ON S'EN FAIT**

## Q°= En quoi le MENTAL peut-il nous nuire ?

Tout va dépendre de

- L'importance que j'accorde **aux mots**
- Mes **a priori** à propos de la personne,  
Et le pouvoir que je lui accorde.
- Mes **attentes illusoires** vis à vis de cette personne

### LE POUVOIR DES MOTS

Souvenez-vous, face à l'homme de la 5<sup>ÈME</sup> Av.

JE N'AVAIS RIEN COMPRIS !

Le fait de comprendre, peut faire toute la différence

Tout est dans l'interprétation que nous faisons de ce que nous entendons et les mots ont une résonance particulière pour chacun d'entre nous.

Il y a des paroles, des mots qui nous frappent plus que d'autres.

Je me souviens d'une de mes patientes, assistante médicale, qui pleurait depuis 8 jours, parce qu'une cliente énervée lui avait dit  
« *Vous êtes nulle et bonne à rien !* »

Nous avons fini par comprendre, en quoi, cette simple phrase l'avait renvoyée à son enfance et à sa mère qui lui répétait sans cesse :

« *Tu n'es qu'une bonne à rien* » accompagnée de « *tu ne pourras jamais réussir dans la vie* » ce qui peut être une forme de malédiction.



**Il y a des mots, ou des paroles, au présent, qui  
percutent**

**La mémoire et résonnent comme des malédiction ou  
des menaces très anciennes**

## Les A PRIORI

### **Ce que je pense agit sur ce que je ressens**

Tout ce que nous croyons, ou pensons à propos de l'agresseur.  
Va avoir des répercussions sur mon état interne

**Si je pense que cette personne me veut du mal,**  
que c'est un salaud, ou une perverse ... Et j'en suis d'autant plus  
persuadée qu'il ou elle m'a déjà fait du mal et ce, depuis  
longtemps



**Je suis d'emblée sur la défensive.**  
**Et, j'envoie un signal de méfiance à l'autre**

*Car, nous le savons, dans une communication,  
55% du message passe par la gestuelle, le regard, et la voix  
et le ton de la voix en dit long sur les intentions de la personne.*



**L'autre, perçoit le signal**  
Il sait qu'il a l'avantage sur nous, puisqu'il nous fait peur  
Et il en profite !

C'est bien moi, au départ, qui accorde à l'autre le pouvoir de  
me faire cet effet puisque j'en ai peur « a priori »



## LE RAPPORT DE FORCE

**Le rapport de force** est en place à partir du moment où je joue le jeu. **Il faut être deux pour que ça fonctionne et c'est en ça que nous sommes complices**

Dans ce jeu, il y a toujours **un qui « pousse-contre »** et **l'autre qui « contre-pousse »**.

Les deux sont en déséquilibre.

Si l'un des deux se redresse, et lâche-prise, l'autre tombe.



**Si vous lâchez-prise**  
**votre interlocuteur se retrouve dans le vide**  
**Et n'a aucune prise sur vous.**

## LE LACHER PRISE

Q°= Lâcher-prise... Sur quoi ? Comment ?



**Il faudrait changer notre façon de penser, en agissant d'abord sur nos croyances et nos préjugés.**

Sur le plan émotionnel, nous sommes des créatures instinctives et nous réagissons exactement comme les animaux. En voyant un chien et un chat s'agresser, on peut penser que les chiens sont **programmés instinctivement** pour courir après les chats et les chats programmés pour avoir peur des chiens.

**Pour l'humain, les a priori (ou les préjugés) fonctionnent comme des programmes.**

Vous connaissez le dicton « Chat échaudé craint l'eau froide » Ce qui, en d'autres termes, signifie que **nous avons peur, par anticipation**, parce que nous avons déjà fait l'expérience de la relation avec cette personne, et que nous croyons qu'elle **va toujours et inévitablement** se comporter de la même manière. Et, de fait, c'est ce qui se passe parce que, nous-même nous-nous comportons toujours de la même manière !

## **RENONCER À NOS A PRIORI**

Il serait peut-être intéressant de se poser la question

*Que se passerait-il si je changeais mes a priori et  
que je commençais à croire autre chose ?*

*A quoi faudrait-il que je renonce ?*

## **LES ATTENTES illusoires**

**Les attentes, c'est tout ce qu'on espère de l'autre :**

Je peux espérer qu'il change, qu'il soit différent de ce qu'il est.  
Je peux croire, qu'un jour, il va se produire un miracle qui va  
faire que tout ira mieux.

Parfois, je continue, malgré tout, à espérer que cette personne  
va m'aimer, ou s'apercevoir qu'elle a tort.

Je peux toujours attendre qu'il ou elle reconnaisse ses erreurs,  
prenne conscience de sa violence ou de sa mauvaise foi...

**Bonne nouvelle :**

Ce n'est pas impossible, car tout le monde peut changer.

**Mauvaise nouvelle :**

Ça n'arrivera pas forcément, en votre présence, ni grâce à vous,  
car d'une certaine manière, dans cette relation précise, et à ce  
moment là, parce que nous ne pouvons pas changer l'autre.

## ACCEPTER QUE NOUS FAISONS PARTIE DU PROBLEME.

*Si j'existe dans un certain type de relation conflictuelle et si je me sens **souvent** victime, qui sait, si je n'ai pas une part de responsabilité dans cette histoire (même un tout petit peu) ? Mais, serais-je coupable ?*

**Non, pas « coupable », juste « responsable »**

**Il ne s'agit pas raisonner en terme de « faute »**

Au delà des raisons profondes qui nous ont poussé à vivre cette situation Il faut juste accepter **que nous faisons partie de la transaction**, et qu'en ce sens, nous sommes, aussi, responsables de la forme que prend la relation.

Nous n'aimons pas cette idée. Surtout quand nous sommes victimes d'une personne qui semble s'acharner à nous faire souffrir. Il faut, parfois du temps pour se rendre compte du rôle que nous jouons dans cette interaction.

En général, c'est **l'enjeu d'une psychothérapie** ou d'un accompagnement.



## L'objectif d'un Accompagnement Thérapeutique

C'est de vous aider à

- Clarifier les raisons inconscientes qui vous ont poussé à vous retrouver confronté à ce genre de situation ?



- A prendre votre part de responsabilité, pour sortir de de l'état de victime (ou de persécuteur !)

- Comprendre ce qui est en jeu dans cette relation (s'il s'agit d'une relation sur la durée )

- Trouver, ce qui doit changer pour s'en sortir définitivement

- Contacter vos ressources personnelles (force, courage, confiance) pour prendre la décision de dire « Non »

Un coach ou un psychothérapeute peut vous aider à vous **entraîner à « faire face »** en vous donnant des exercices à faire pour apprendre à

- RESPIRER
- GÉRER VOS ÉMOTIONS
- SAVOIR VOUS RECENTRER DANS VOTRE FORCE INTÉRIEURE
- COMMUNIQUER AVEC UN PERSONNE DIFFICILE

**Si vous voulez en finir avec une personne agressive, ou cesser de vous confronter à ce genre de situation, commencez par vous poser les bonnes questions.**

Je vous parle d'expérience, pour avoir été, moi-même, dans cette position à plusieurs reprises.

En quoi étais je responsable ?

J'ai d'abord refusé l'idée, ensuite, j'ai pensé que je ne risquais rien d'envisager que je puisse être « en partie » être responsable, je me suis alors, vraiment, posée les bonnes questions

### **Quelques suggestions de bonnes questions à se poser**

- **En quoi suis-je responsable de cette situation ?**
- Qu'est ce que je crois à propos de cette personne (ou ce type de personne)
- Qu'est ce que j'attends de X
- Qu'est ce que j'espère ?
- Qu'est ce que je fais ? Consciemment ou pas ?
- Quels sont les bénéfiques (même négatifs) que je retire de cette relation ?
- Car il arrive, parfois, qu'on préfère maintenir une relation conflictuelle avec quelqu'un plutôt que d'imaginer qu'on ne verra plus cette personne.
- De quoi j'ai peur ; si je ne me trouve plus dans ce genre de situation ?
- Que devrais je faire pour que ça change ?
- A quoi devrais je renoncer ?

Au delà de la personne qui nous pose problème, d'autres questions peuvent surgir

- Quelle est ma relation à la violence ?
- Mon rapport au conflit ? A la colère ?
- Suis-je trop empathique ?
- Serai-je un faux ou une fausse gentille ?
- Suis-je dans ma puissance ?

En résumé, ce n'est pas simple, mais, c'est possible d'en sortir

**Pour reprendre ma puissance  
En face d'un autre qui me fait peur  
Je dois INÉVITABLEMENT**

- **AGIR sur moi : sur mes pensées, mes a priori**
- **CESSER D'ESPÉRER que ÇA va changer**



**Q°= Serait-ce que tout le monde est beau et gentil et que je serai le ou la seule responsable, de tout ce qui m'arrive ?**

Oui et Non !

On peut être victime de pervers retords et narcissiques, victimes d'escrocs de la relation et de séducteurs dangereux.

Il existe des personnes toxiques dont il faut absolument s'éloigner ou se libérer .

Ne serait-ce que pour comprendre ce qui peut bien nous attirer chez elles.

Dans la tradition religieuse, le diable, « LUCIFER », du latin lux ferrum : « le porteur de lumière », peut prendre des apparences somptueuses et séduisantes. Et, on peut tous succomber , un jour ou l'autre à ses tentations , c'est bien connu, mais, encore une fois, il ne faut pas oublier que son pouvoir de séduction ne fonctionne que **parce qu'il a une prise sur nous !**





## Q°= Quelles sont ces « prises » ?

Elles sont diverses et variées ! Sachant qu'on ne prend pas les mouches avec du vinaigre, les séducteurs ou les escrocs vont savoir sur quoi s'appuyer pour nous manipuler

### Il y a, par exemple :

**Nos valeurs** (ex : argent, pouvoir, sécurité, liberté, réussite) que nous cherchons toujours à satisfaire

**Nos besoins** : celui d'être aimé, pour n'en prendre qu'un !

**Nos attentes à propos de l'autres** : celle d'avoir le pouvoir de le changer l'autre

**Nos faiblesses** : l'envie de ce que l'autre a et que nous n'avons pas : ce « quelque-chose » en lui ou en elle que nous aimerions bien avoir : son charme, sa force, son aisance , sa beauté et parfois même son pouvoir, même si ce pouvoir est violent.



Qui sait si nous n'aimerions pas être, aussi, quelqu'un capable de faire peur et d'en imposer aux autres ?

Ou, plus simplement, devenir comme « Celui » qui fait semblant de ne pas avoir besoin d'amour quand nous-même avons trop besoin d'être aimé ?

---

Toutes ces choses là, représentent un travail de fond que nous devons faire sur nous-même pour définitivement retrouver confiance en nous et **apprendre à nous faire respecter.**

Et, ce travail, nous ne pouvons pas le faire seul.

---

## 2<sup>ème</sup> partie

### COMMENT FAIRE FACE ?

Quelles que soient les raisons inconscientes qui nous ont amenée à être en face de cette personne agressive ou menaçante, nous devons pouvoir faire face à la situation et apprendre à nous protéger.

#### 1- LES DIFFÉRENTES MANIÈRE DE REAGIR FACE À UNE MENACE

**Les réactions instinctives pour se protéger et faire face au danger sont nombreuses**

Très souvent nous croyons n'avoir que deux choix:

**La Contre-attaque**

**ou**

**La Fuite**



En réalité, nous en avons d'autres :

**L'esquive**, bien connue dans la pratique des arts martiaux, comme l'aïkido



**L'Autruche**: faire « comme si » je ne voyais pas le danger ou penser que l'ignorer, va me sauver



## La soumission

Réaction détestée dans notre culture, parce qu'on pense que se soumettre, c'est se rendre, et se rendre, c'est perdre



ZAI-PEURRR

## La panique

Sous l'effet de la peur, notre cerveau disjoncte.

Nous pouvons, alors, réagir de manière totalement incontrôlée.

Alternant, entre une contre-attaque à l'aveugle et la crise de nerf



**nous propageons notre peur à l'adversaire** qui peut réagir par la violence.

Cette réaction est d'autant plus risquée, que nous n'évaluons plus rien **des conséquences possibles de nos actes.**

### **3 croyances erronées au sujet de nos réactions instinctives**

- 1- Croire que contre-attaquer = Force
- 2- Croire que fuir, ou esquiver = lâcheté
- 3- Croire que se soumettre = Faiblesse

Il y a des moments où, n'importe laquelle de ces réactions peut être opportune.

Tout dépend de la façon dont **nous allons pouvoir évaluer la situation et son degré de dangerosité.**

Nous allons devoir **choisir** de manière **consciente la réaction que nous voulons avoir**

En fonction de la situation et de nos capacités

Pour ce faire, il y a des moyens concrets qui vont nous permettre d'accéder à la maîtrise de soi.

# La maîtrise de soi

Se maîtriser, c'est pouvoir contrôler une réaction de défense instinctive pour avoir le choix de poser un acte juste, adapté à la situation.

**Si je ne suis pas maître du « Jeu », parce qu'une partie  
de la situation n'est pas en mon pouvoir  
Je peux toujours tenter de rester  
Maître du « je »**

**Pour avoir le choix de poser une action consciente**



Je dois pouvoir

- 1 - Vivre l'émotion qui me traverse**
- 2- Récupérer ma capacité à réfléchir  
pour évaluer rapidement le danger  
et pouvoir décider**

## **1 - Vivre l'émotion**

Il s'avère que si le mental peut nous gêner quand nous sommes victimes de nos gamberges, il est utile de pouvoir réfléchir avant d'agir.

Pour cela nous allons devoir d'abord tenir compte de la turbulence qui nous agite : l'émotion.

Sachant qu'une émotion peut nous faire perdre la tête si nous ne faisons rien.

Avant de pouvoir agir nous devons, avant tout,

### **Prendre conscience de l'émotion qui nous traverse**

Sous l'effet d'une agression ou face à une personne vécue comme un potentiellement dangereuse nous sommes provisoirement « décentrés » de notre « centre » habituel.

Sous l'emprise d'une émotion forte (peur) nous ne pouvons que réagir par « instinct de protection »

La peur peut provoquer une réaction de colère et de contre-attaque. Elle peut aussi provoquer une complète inhibition (sidération) ou nous donner des ailes.

Pendant ce temps, il est clair que

**Nous n'avons aucun choix et nous ne pouvons pas agir librement tant que nous sommes sous l'emprise de la peur.**

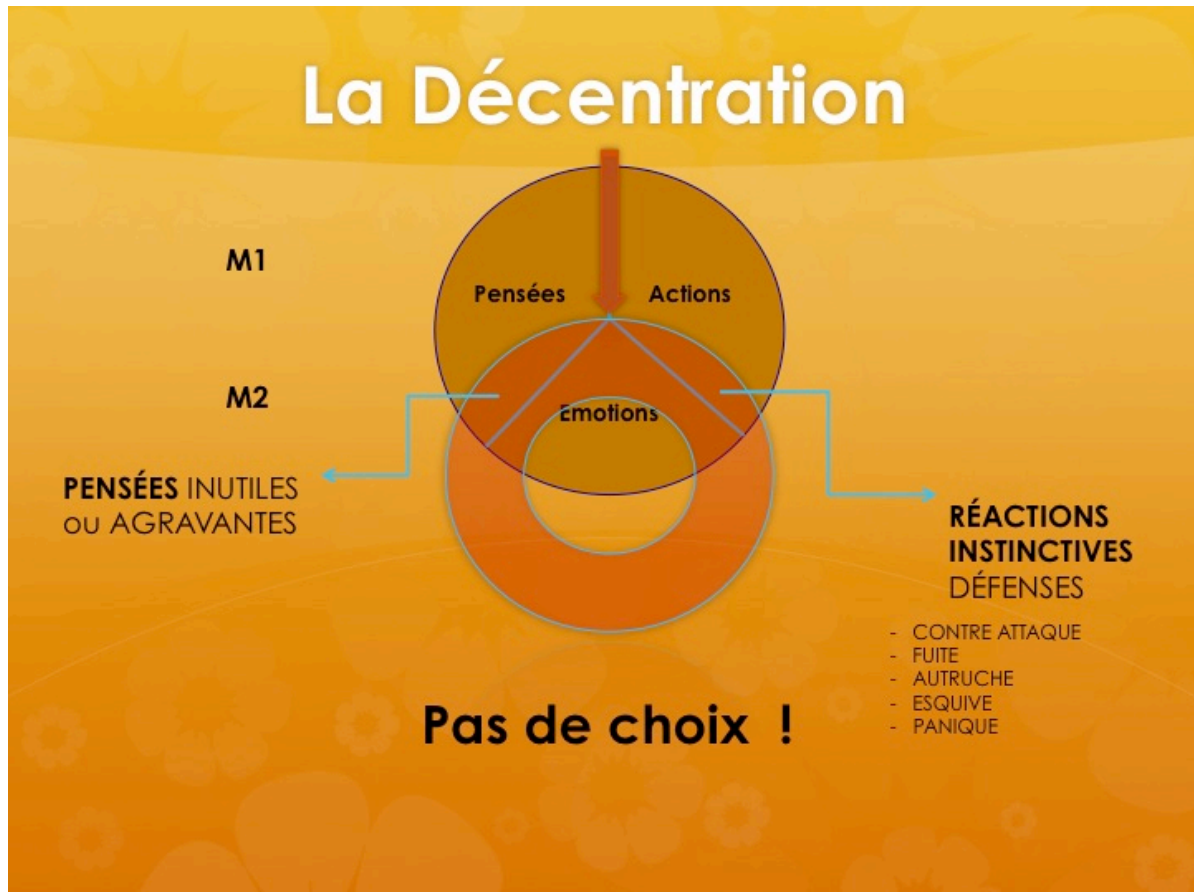
Pour comprendre ce qu'il se passe sous l'effet d'une émotion, il faut pouvoir en décoder le processus.



# Processus de l'émotion

1<sup>er</sup> temps : le moment de la décentration ( M2)

**Sous l'effet d'une émotion ( ex movere = mû hors de soi) nous sommes décentrés**



**Cercle M1 :** tout va bien, je suis au **centre** de mes pensées, émotions, actions

**Cercle M2 :** Le choc ou la surprise, me fait glisser dans mon espace émotionnel, il ne me reste que peu de latitude pour penser comme d'habitude. J'ai alors des pensées inutiles ou aggravantes.

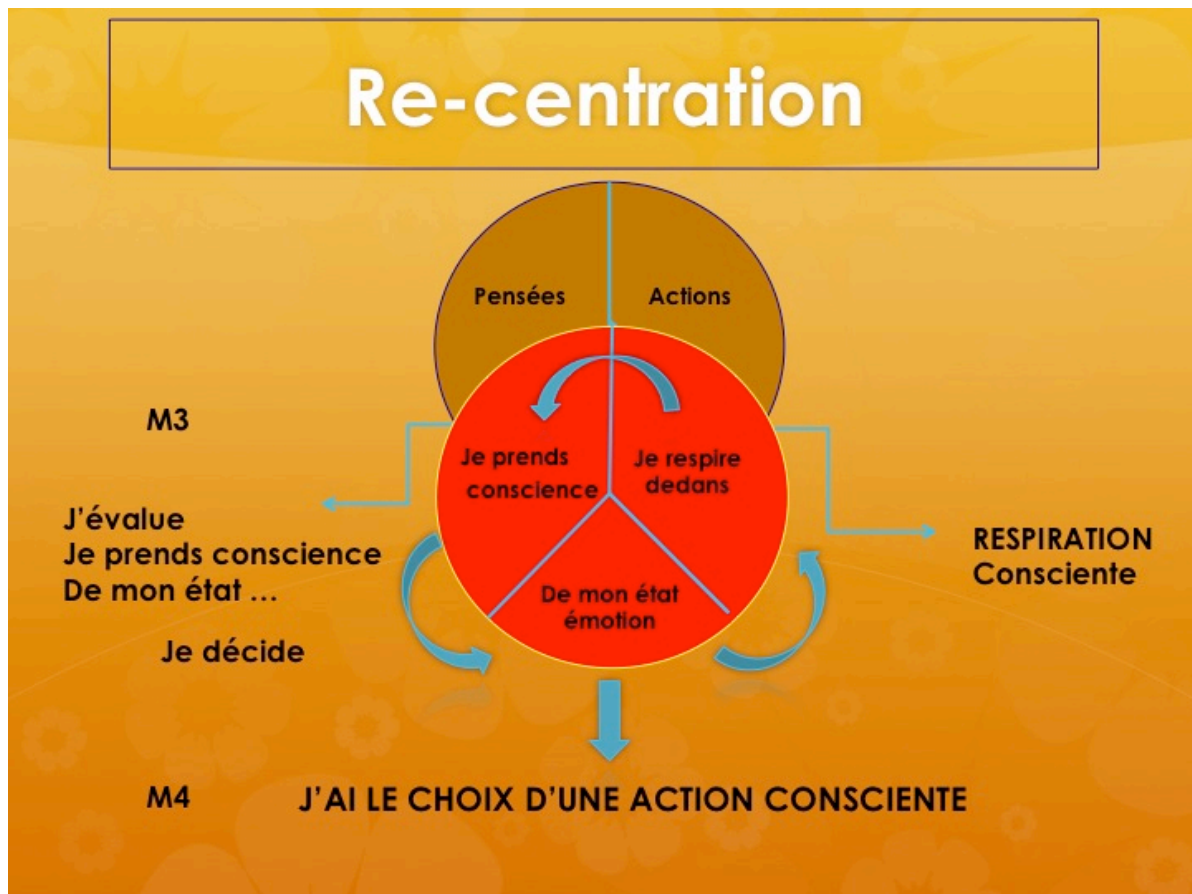
Côté « Action, comportements » j'ai des réactions instinctives de défense « réflexe » **Ce qui ne me laisse aucun choix**

# Processus de l'émotion

## suite

### 2<sup>ème</sup> temps, la re-centration ( la maîtrise)

**C'est à nous de décider de le faire ou pas**



**Cercle M3** : j'accepte de prendre conscience de mon émotion, je respire, je redeviens capable de penser et de décider

**Moment M4** : Je pose un acte conscient et choisi.

Le fait de récupérer ma capacité de réflexion va me permettre, dans le même temps, d'évaluer rapidement l'importance du danger et de décider ce qu'il convient de faire.

## **2- Il s'agit de récupérer notre capacité à réfléchir pour mieux évaluer le danger et le pouvoir de décider**

C'est la réflexion qui va nous permettre d'évaluer s'il est opportun d'agir d'une manière ou d'une autre.

Il s'agit de développer **une hyper conscience qui va nous permettre de savoir**

- Si nous avons les moyens de contre-attaquer
- Si nous avons la possibilité et le temps de fuir
- Si nous pouvons esquiver en laissant dire, sans répondre
- S'il est préférable **de choisir de nous soumettre**
- Si nous pouvons **négocier** avec la personne

### **La Négociation :**

C'est, évidemment, une alternative positive

Nous pouvons **NÉGOCIER** si nous le jugeons possible ou

Alors, nous décidons de **LÂCHER PRISE** si nous évaluons que la personne est hors de contrôle et dans un état où de toute façon, elle n'entendra rien.

### **On ne négocie pas avec un ouragan ou une bête sauvage**



**Parfois, la sagesse nous invite lâcher-prise, en acceptant de nous soumettre ou de ne rien dire**

## 3<sup>ème</sup> partie

### L'entraînement

S'entraîner pour acquérir les bons réflexes, en anticipant des situations difficiles c'est ce qui va nous permettre d'économiser de l'énergie au moment voulu et nous rendre les choses plus simple

On ne laisse pas un militaire aller à la guerre ou un pompier aller au feu sans lui avoir inculqué des réflexes de protection. Sinon, ils n'auraient aucun intérêt à faire face au feu.

Si un soldat devait avoir à réfléchir avant d'affronter un ennemi :

*« Bon, maintenant qu'est ce que je fais ? Quelle arme choisir ? Comment l'utiliser ? est ce que je dois rester debout ou m'accroupir... »* il serait mort avant d'avoir fini.

Si nous nous entraînons, régulièrement, notre cerveau va s'habituer à de nouveaux comportements et provoquer des réflexes plus efficaces ( et moins dangereux)

Le processus « pensée, émotion, action » va se faire plus facilement, et plus rapidement

Et, parfois même nous n'aurons même plus besoin de réfléchir

***Q°= A quoi dois je m'entraîner ?***

**Entrenez-vous à**

## **ANTICIPER**

Quand vous connaissez la personne avec laquelle vous avez des relations difficiles, vous pouvez vous préparer à la rencontre.

Parmi les actes d'anticipation, il y a, évidemment, toute la réflexion et le travail que vous pouvez faire sur nous-même pour mieux vous connaître et identifier vos comportements répétitifs.

## **RESPIRER**

Vous pouvez, aussi, acquérir le réflexe de respirer quand vous prenez conscience d'une tension physique.



## PRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Vous pouvez acquérir l'habitude de prendre conscience de votre émotion ou de votre ressenti, au quotidien et de préférence dans les moments tranquilles.

Et ce, plusieurs fois par jour :

En vous posant la question, régulièrement :

*« Tiens, qu'est ce que je ressens, là tout de suite, en faisant mon linge, ma cuisine, mon boulot ou en prenant ma douche ? »*

## VISUALISER

**Vous pouvez vous entraîner à faire des visualisations**, y compris des situations que vous redoutez le plus.



*La visualisation marche d'autant plus que notre cerveau **ne fait pas la différence** entre le virtuel et le réel.*

## Un exercice de visualisation

Vous pouvez enregistrer, lentement ce qui suit, pour ne pas avoir à y penser pendant.

Vous devez créer les conditions de calme nécessaire à ce genre d'exercice.

Veillez à ne pas être dérangé pendant 10 bonnes minutes. Prévenez votre entourage, débranchez le téléphone.

Faite cette visualisation debout, de préférence.

- Je suis au centre de ma bulle de sécurité
- Je vois la X, en face, de moi , dans un autre cercle
- Je suis centré(e) sur moi avant tout
- Quand je regarde « X » j'accepte de ressentir l'émotion qui me traverse
- Je respire profondément dans **la POITRINE**
- Je sens **mon plexus solaire...** je respire dedans
- Je pense à mes pieds sur le sol. Je suis enraciné(e)
- Je détends mes tensions dans les épaules, le ventre, la tête
- Mon mental s'apaise
- Sinon, je lui laisse, le droit de gamberger
- Je revois « X » en face de moi
- Qu'est ce qu'il ou elle fait ? Comment est son regard ? Est ce qu'il parle ?
- J'écoute, j'observe la personne en face de moi,
- Elle parle, ou elle me regarde
- Je reste centrée sur mon état interne...mes sensations.
- J'accepte les pensées qui me traversent.
- Je respire, plus profondément, dans mon **VENTRE.**
- Je reste vigilant(e )
- Si je ressens de la tension, j'accepte ma tension

- Je vois la personne : qu'est ce qu'elle fait ? Comment est son regard ?
- Je respire dans **mon ventre**
- je me recentre dans mon axe, sur mes pieds.
- J'entend, j'écoute, ce qu'il ou elle me dit.
- Je me laisse traverser par les émotions, sensations
- J'accepte mon émotion, les pensées qui me traversent
- Je respire, jusqu'à que je me ressente plus calme.
- Je reprends possession de mes pensées.
- Je suis en pleine possession de moi.
- Je suis capable de décider de ce que je vais faire ou dire.
- Je réponds ou pas
- Je vois l'effet sur l'autre.
- Je respire
- Je prononce intérieurement une affirmation du style :  
*« Je suis capable de faire face à « X », en pleine possession de mes moyens . J'ai décidé de .... Et je m'y tiens, parce que je mérite de me faire respecter.  
Je mérite d'être aimée pour ce que je suis »*
- Je reviens à moi, au présent

**C'est toujours la même séquence qui peut tourner en boucle un moment, jusqu'à ce que vous vous sentiez fort(e) et au cœur de votre puissance.**

Je vois, je sens, je prends conscience je respire, j'écoute, je décide etc...



## APPRENDRE À COMMUNIQUER

S'entraîner, c'est aussi, apprendre à utiliser des techniques de communication « non violentes ».

Sans jamais oublier que, quelle que soit la forme du langage, et de la communication, ça ne marche pas si nos mots sont chargés de colère ou de sentiments négatifs à l'égard de l'autre.

**« Tout est dans l'intention » !**



## Quelques conseils pour communiquer et prendre la parole face une personne agressive.

Se souvenir qu'il est dangereux de la juger ou de tenter de se justifier

### **Si vous sentez que vous pouvez prendre la parole :**

- Reformulez

ça fait gagner du temps et ça permet d'arrêter de subir

- Acceptez ce que l'autre dit

*« D'accord, je t'ai entendu ... je comprend ce que tu ressens, ou, ton besoin de ... »*

### Accepter ne signifie pas être d'accord

- Choisissez de dire votre émotion et faites un **Message « Je »**

○ *Quand tu me parles comme ça ...*

○ *Je ressens ...*

○ *Parce que ...* donnez des explications

○ Ou parlez des conséquences :

*... et, je pense que ça ne sert à rien, parce que dans l'état où nous sommes, nous n'arriverons pas à nous entendre »*

**Ici, je tiens à préciser que ces techniques ne peuvent fonctionner que si la personne n'est pas un agresseur de type voyou, voleur ou terroriste.**

Dans ces cas extrêmes, la seule chose à faire est de choisir librement de ne rien tenter : il suffit juste d'obéir. **En opposant le moins de résistance possible.**

C'est votre vie qui est en jeu et souvenez vous qu'on ne résiste pas à un ouragan. On se protège, c'est tout !

Et si on ne peut pas se protéger physiquement on se protège mentalement.

Je me souviens avoir vécu une agression de ce type, face à quelqu'un qui ne m'a même pas menacée, parce qu'il est passé à l'acte directement. J'ai juste pensé :

« Si je résiste, je vais avoir mal, il peut devenir violent et je risque ma vie. J'aurais bien le temps de m'en remettre par la suite »

Il est toujours temps, en effet, de gérer le choc traumatique, après coup . Mais ça, c'est une autre histoire !

**N'oubliez jamais que tout est dans l'idée qu'on s'en fait !**

J'ai, un jour, lors d'un séminaire, une de mes stagiaires conductrices de bus, m'a dit qu'elle n'aimait pas qu'on la traite de « grosse salope » (ce qu'on peut comprendre !)

Je lui, alors raconté qu'il existait dans l'Himalaya, chez les tibétains, une fleur très rare la « Grossalop » et qu'il fallait beaucoup grimper et crapahuter pour aller la cueillir. J'ai rajouté que cette fleur était offerte aux jeunes filles, en témoignage d'amour et de respect.

Régulièrement, par la suite, je lui envoyais, par eml, un bouquet de « Grossalops » pour ancrer l'histoire.

Quelques mois après le stage, elle m'a écrit pour me raconter que la première fois qu'un homme s'était permis de lui dire ça elle l'avait regardé, en souriant, et elle lui avait dit « Merci, c'est très gentil ! » Imaginez, la tête de l'agresseur !



## Conclusion

Je voudrais terminer par les avantages de choisir ce que j'appelle « La voie du Samouraï » à savoir, la maîtrise du « Je »  
Si vous avez su faire face à une personne dangereuse, si vous êtes sorti victorieux (e) de l'altercation, vous allez ressentir de la force et une immense satisfaction.

D'abord parce que vous êtes toujours vivant(e) !  
Et parce que vous pouvez être fier(e) de vous,

- Vous allez *remonter dans votre estime !*
- Vous aurez vécu une expérience « ressource », utile pour le futur
- Vous aurez grandi.
- Vous sentirez un plus de puissance personnelle et de force intérieure.

Cette force qui vous est nécessaire pour choisir de dire non, ou décider d'en finir définitivement avec ce genre de situation.

Quand vous réussissez, une fois, à faire face à un agresseur, Vous aurez franchi une première étape et vous commencerez à sortir du cycle infernal du rapport Persécuteur/Victime, qui passe par la Domination/la peur-la soumission- la culpabilité.

Prendre conscience de notre **responsabilité, c'est faire un pas de plus vers notre liberté.**

Chaque fois que nous triomphons de nos réactions instinctives, nous faisons un pas de plus vers l'estime de nous même  
Chaque fois nous reprenons confiance, nous acquerrons l'évidence et la certitude que nous méritons de nous faire de  
**RESPECTER**

Chaque fois que nous avons réussi à nous maîtriser, grâce à notre pouvoir de réfléchir, et de choisir, nous gagnons un plus d'« humanité », puisqu'en posant ces actes, nous avons dépassé le stade des réactions animales ou celles de notre ancêtre Cro-magnon.

Pour ma part, il est satisfaisant de penser que, si « je » change, je fais changer le monde et qu'à mon niveau de **petit colibri**, je fais ma part et je contribue à l'évolution de l'humanité.

Notre humanité oscille entre « la toute puissance de l'enfant » et la contre-dépendance de « l'adolescence » Allant de conflit en conflit, de conquêtes en conquêtes.

Si nous voulons que les peuples changent, c'est à chacun de nous d'entreprendre le voyage.

Devenir un « adulte responsable », c'est sûrement un de nos plus grands challenges actuels si nous voulons avoir des chances de nous libérer du passé et de construire un monde différent.

Mai 2015