Écouter ses propres repères

Un exercice d’écriture guidée inspiré de l’approche centrée sur la personne de Carl Rogers. À explorer à votre rythme, seul ou en séance.

Quand le regard des autres compte, comment faire aussi une place à ce que je vis ?
Cet exercice vous invite à écouter votre expérience avant de décider de la place que vous souhaitez donner aux avis, aux attentes et aux liens qui comptent pour vous.

Pourquoi cet exercice ?

L’avis d’une personne importante peut nous éclairer et nous soutenir. Il arrive aussi qu’il prenne tant de place qu’on ne sache plus très bien ce qu’on ressent ou ce qui nous convient. Carl Rogers décrit la possibilité de s’appuyer davantage sur sa propre expérience pour évaluer une situation et faire ses choix. Il parle d’un **centre d’évaluation interne**. Cela ne signifie pas se passer de l’avis des autres, mais ne pas lui laisser le dernier mot par défaut.

Quand l’approbation devient une condition

Au fil des relations, on peut apprendre que certaines façons d’être sont mieux accueillies que d’autres. Une attente peut alors devenir une règle que l’on s’applique à soi-même, par exemple « Pour être une bonne personne, je dois toujours être disponible ». Même en l’absence de reproche, la règle peut continuer d’agir. L’exercice permet de l’examiner avec bienveillance et de voir ce que l’on souhaite encore en garder.

Écouter n’est pas obéir à chaque émotion

Un ressenti donne une information, pas une consigne. On peut être inquiet à l’idée d’un choix qui nous convient, ou soulagé de faire comme d’habitude sans que cela nous convienne. Vous pouvez tenir compte à la fois de vos émotions, de vos liens, des faits et de vos contraintes.

Pour commencer
Choisissez une situation récente et assez simple pour y revenir. Il n’y a pas de bonne réponse à trouver, rien à prouver et aucune décision à prendre aujourd’hui. Vous pouvez passer une question ou faire une pause.

Pages 2 à 4 à compléter. Exemple commenté en page 5.

Revenir à une scène précise

Pensez à un moment où l’avis de quelqu’un a pesé sur votre choix, même pour quelque chose de simple. Revenez à l’instant où vous avez dit oui, hésité ou gardé une préférence pour vous.

1. Ce qui s’est passé

Où étiez-vous ? Avec qui ? Qu’a-t-on dit ou fait ? Notez une seule scène, en quelques mots.

2. Ce que j’ai entendu et ce que j’ai supposé

Quelle attente a été exprimée ? Qu’ai-je anticipé ou imaginé de la réaction de l’autre ? Si je ne sais pas, je peux le noter.

3. Ce que j’ai montré et ce que j’ai vécu

Qu’ai-je dit ou laissé paraître ? Qu’est-ce que j’ai ressenti à ce moment-là ou seulement après ? Je peux partir d’une émotion, d’une sensation ou d’une envie de dire quelque chose.

4. Ce qui avait besoin d’être entendu

Y avait-il un écart entre ce que j’ai montré et ce que je vivais ? Si oui, qu’est-ce qui rendait cet écart compréhensible dans la situation ?

Je peux ressentir deux choses à la fois.
Par exemple, avoir envie d’être avec les autres et avoir besoin de calme. Je n’ai pas à choisir immédiatement laquelle de ces expériences a le droit d’exister.

Faire une place à sa propre voix

Il ne s’agit pas de séparer ce qui viendrait « des autres » de ce qui serait « vraiment moi ». Une valeur reçue peut être devenue une valeur que vous choisissez aujourd’hui.

1. La règle que je me suis peut-être donnée

Si cela me parle, je complète « Pour être apprécié, accepté ou pris au sérieux, je dois… » ou « Si je ne fais pas cela, je crains qu’on me voie comme… »

2. Ce que cette règle m’a permis de préserver

A-t-elle aidé à garder un lien, éviter un conflit ou trouver ma place ? Est-ce encore vrai aujourd’hui ? Qu’est-ce qu’elle me laisse moins de place pour ressentir, dire ou choisir ?

3. Ce que je retiendrais si je n’avais rien à prouver

En gardant les mêmes liens et les mêmes contraintes, qu’est-ce que je choisirais encore si ce choix ne servait pas à prouver ma valeur ? Qu’est-ce qui m’attire ou me retient dans cette option ?

Un indice pour faire la différence
« Je tiens à être présente pour mes proches » peut être un repère choisi. « Si je ne suis pas toujours disponible, je ne mérite pas leur affection » fait de l’approbation une condition.

Trouver une réponse qui me ressemble

Vous pouvez rester partagé. La suite consiste à donner une place à ce que vous avez découvert, même si vous choisissez finalement de ne rien changer.

1. Tenir ensemble deux choses importantes

« Une part de moi tient à… Une autre part de moi a besoin de… » Qu’est-ce qui changerait si j’accordais de l’importance aux deux ?

2. Formuler ma position pour aujourd’hui

« Je peux entendre l’avis de… et reconnaître que, pour moi… » Qu’est-ce que je peux dire de juste, même si je ne suis pas encore certain de la suite ?

3. Essayer quelque chose, seulement si je le souhaite

Je peux prendre un délai avant de répondre, noter mon avis avant de demander celui d’un proche, ou exprimer une préférence dans un contexte où je me sens en sécurité. Quel geste, s’il y en a un, me conviendrait ?

4. Y revenir plus tard

Qu’ai-je mieux compris de moi ? Qu’ai-je voulu préserver dans la relation ? Avec un peu de recul, qu’est-ce que je garderais ou ajusterais ?

Le repère n’est pas de se sentir tout de suite à l’aise.
Demandez-vous plutôt si vous avez pu mieux reconnaître ce que vous viviez et en tenir compte dans votre réponse.

Tenir compte de soi sans s’éloigner

Exemple fictif. Il illustre une manière de tenir compte de soi sans dévaloriser l’importance de ses liens.

La scène

Ma sœur m’invite à déjeuner dimanche. Elle ne me dit pas que je dois venir. J’imagine tout de suite qu’elle me trouvera distante si je refuse. Je réponds que cela me fait plaisir et que je serai là.

Ce que je n’ai pas dit

J’avais vraiment envie de la voir. J’étais aussi épuisée et j’espérais avoir un dimanche tranquille. Sur le moment, j’ai surtout prêté attention à ce qu’elle pourrait penser de moi.

La règle que je reconnais

« Pour être une bonne sœur, je dois être disponible. » Cette règle m’a parfois aidée à prendre soin du lien. Mais cette fois, elle ne me laissait pas reconnaître ma fatigue. Si je n’avais rien à prouver, j’aurais encore envie de la voir. Je ne choisirais simplement pas ce dimanche.

La réponse qui me paraît plus juste

« J’ai envie qu’on se voie, et j’ai aussi besoin de garder mon dimanche pour me reposer. Je te propose qu’on se voie la semaine prochaine. » Je peux aussi prendre un peu de temps pour répondre si je ne sais pas encore ce qui me convient.

Avec un peu de recul
« J’ai eu peur de la décevoir. Cette peur n’a pas disparu, mais j’ai pu tenir compte à la fois de ma fatigue et de mon envie de la voir. »

Support d’introspection original, inspiré de Rogers. Il ne s’agit ni d’un exercice publié par Rogers, ni d’un outil validé en tant que tel. Il ne remplace pas la relation thérapeutique.

Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin, chap. 6 et 8.
Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships. Dans S. Koch (dir.), Psychology: A Study of a Science, vol. 3, p. 184-256.