

Une nouvelle technique efficace comprenant des dialogues couvrant toutes les situations du quotidien : retourner une marchandise défectueuse, demander une augmentation de salaire, refuser et accepter d'avoir des relations sexuelles, gérer les enfants, les critiques (et les éloges !), les belles-mères, les employeurs et les employés manipulateurs, les conjoints aux agendas sexuels divergents...

QUAND JE DIS NON, Je me sens Coupable

Comment faire face – en utilisant les compétences de la thérapie
d'affirmation de soi systématique

MANUEL J. SMITH, PH. D

Traduction

Fofana Losseni, Dr. En Psychologie

Losseni Fofana

Quand je dis non, je me sens coupable

*Comment faire face - en utilisant les compétences de la thérapie
d'affirmation de soi systématique*

© Losseni Fofana, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-7004-2

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

TRADUCTION : FOFANA LOSSENI, Dr. En Psychologie

CHAPITRE 1

Nos réponses de survie héritées ; faire face aux autres par la lutte, le droit, ou l'expression verbale de l'affirmation de soi

Il y a près de vingt ans, au collège, juste après avoir été libéré de l'armée, j'ai rencontré un homme honnête et courageux. Joe était un jeune professeur et j'étais un de ses étudiants. Il enseignait la psychologie quand je l'ai rencontré, et il le fait encore. Il enseigne dans un style dur, opiniâtre, ouvert. Il ne laisse à ses étudiants aucune de leurs notions naïves sur la discipline de la psychologie. Il refuse de donner les explications attendues sur les aberrations morbides intéressantes ou même sur les normalités banales de l'esprit humain, le comportement ou la motivation. Au lieu des théories compliquées sur la raison pour laquelle nous nous comportons d'une certaine manière, il utilise la simplicité. Pour lui, il suffit de décrire comment les choses fonctionnent psychologiquement, et elles avancent, par des hypothèses simples, nous incitant à continuer ainsi. Il a la ferme conviction que 95 p. 100 des fondements d'une théorie psychologique scientifique sont à mettre à la poubelle et qu'il va falloir beaucoup de temps pour bien connaître réellement le mécanisme de base afin d'expliquer complètement la plupart de ce que nous observons.

Le mérite de l'argument de Joe est d'être aussi convaincant maintenant qu'il l'était il y a vingt ans... et je suis d'accord avec lui ! Des explications techniques ou mystiques fastidieuses, même littéraire, sont souvent ennuyeuses ; non seulement elles sont inutiles, mais elles compliquent en fait sans rien apporter à notre compréhension. Pour utiliser ce que la psychologie peut offrir, il est plus important de savoir ce qui va fonctionner, et non pourquoi il va fonctionner. Par exemple, dans le traitement des patients, je trouve qu'il est généralement inutile de trop se focaliser sur le pourquoi d'un patient en difficulté ; Ce qui semble être une masturbation académique et peut durer des années sans résultats tangibles. Il peut même être nuisible. Il est beaucoup plus avantageux de se focaliser sur le comportement produit par le patient plutôt que de chercher à comprendre

pourquoi ce comportement est émis !

Joe a même supprimé tous les nouveaux jargons des psychologues, ces grands prêtres savants du comportement humain en pestant en classe, « Je déteste les étudiants qui posent des questions auxquelles je ne peux répondre ! » Comme vous pouvez le deviner, le personnage de Joe n'était pas trop différent en dehors de la classe, en dépit du fait qu'il est un expert en comportement humain, il avait lui aussi ses problèmes avec les autres. Joe avait assez de problèmes en plus de ceux qui le faisaient pester gaiement après moi chaque semestre à la remise des notes : « Ces étudiants se plaignent toujours d'avoir trop de problèmes personnels à étudier. Ne peuvent-ils pas faire face aux problèmes ? Si vous n'avez pas eu de problèmes, cela signifie que vous n'avez pas encore vécu ! »

Comme j'ai appris à connaître Joe au fil des ans, comme un ami proche et un collègue expert du comportement humain, il s'est avéré qu'il avait les mêmes problèmes avec les autres comme je viens de présenter brièvement, et dans les mêmes proportions. Au fur à mesure que j'apprenais, de plus en plus d'experts du comportement humain en psychologie et en psychiatrie, semblaient avoir à mes yeux autant de difficultés d'adaptation. Le titre de « Docteur » et les connaissances qui en découlent ne nous dispensent pas d'éprouver les mêmes problèmes que ceux que nous avons observés chez nos parents, nos voisins, nos amis et même chez nos patients, quelles que soient leurs professions ou leur éducation. Comme Joe, d'autres psychologues et moi-même, nous avons tous des problèmes avec les autres.

Quand nos maris, nos épouses, nos amants sont mécontents de quelque chose, ils ont tendance ou le don de nous rendre coupables au lieu d'en parler. Un certain regard, ou une porte se refermant un peu trop fort annonçant une heure de silence, ou une demande glacée pour changer la station de télévision, suffit pour cela. Joe me confia un jour : « Mais je ne sais pas comment ou pourquoi, mais d'une façon ou d'une autre je finirai par me sentir coupable, même quand il n'y a aucune raison de se sentir coupable ! »

Les problèmes ne sont pas limités à ceux qui proviennent de nos partenaires.

Si les parents et les beaux-parents veulent quelque chose, ils ont le pouvoir d'influencer leurs fils et leurs filles âgés qui se comportent alors comme des petits enfants inquiets, même après avoir eu des enfants à eux. Vous et moi savons trop bien quelle est la réaction instinctive d'une mère au téléphone pour le silence ; Ou le regard désapprobateur d'un beau-frère ; Ou une insinuation de maman ou papa comme, « Vous devez être très occupé ces derniers temps, nous ne vous voyons plus jamais », ou « Il y a un bel appartement à louer dans notre quartier. Pourquoi ne pas venir demain après-midi pour le voir ensemble ».

Comme si le fait d'avoir à faire face à ces conflits qui nouent l'estomac ne suffisait pas pour nous poser des questions sur nous-mêmes, nous avons aussi des problèmes avec des personnes en dehors de nos familles. Par exemple, si le mécanicien effectue un mauvais travail de réparation sur votre voiture, le garagiste utilise sa science pour expliquer en détail pourquoi votre radiateur surchauffe après que vous avez payé 56 \$ pour le faire réparer. Non seulement il affirme que vous ignorez tout sur votre voiture, mais il dit aussi que celle-ci est pourrie par votre faute. Le plus fâcheux, c'est que le travail d'une journée bien accomplie pour un salaire honnête ne s'applique pas ici. Même nos amis nous posent des problèmes. Si un ami propose quelque chose à faire pour une soirée de divertissement qui ne vous plaît pas, la réponse presque automatique est de faire une excuse ; Vous devez mentir à votre ami afin qu'il ne se sente pas blessé et du même coup éviter de se sentir coupable d'avoir agi ainsi !

Peu importe ce que vous ou moi, ou d'autres personnes pouvons causer problème après problème. Beaucoup d'entre nous partagent la croyance irréaliste que vivre avec des problèmes jour après jour est un mode de vie malsain ou anormal. Ce n'est pas ainsi ! Dans la vie nous avons tous des problèmes. C'est tout à fait naturel. Mais très souvent, en raison de la croyance irréaliste qu'une personne en bonne santé n'a pas de problèmes, vous pouvez avoir le sentiment que le style de vie dans lequel nous sommes tous pris ne mérite pas d'être vécu. La plupart des gens que je connais bien dans les séances de thérapie développent cette croyance négative. Mais ce n'est pas le fait d'avoir des problèmes ; c'est de se sentir inapte pour faire face à nos problèmes et aux personnes qui en sont la cause.

En dépit des sentiments semblables que j'éprouve moi-même quand j'ai du mal à faire des ajustements, en tant que psychologue, je ne peux pas être d'accord avec l'idée que les êtres humains sont des espèces génétiquement archaïques conçues plutôt pour une époque révolue lorsque les choses étaient plus simples. Absurde ! Je n'accepte pas que nous soyons des perdants qui ne peuvent pas être heureux dans notre vie quotidienne pour faire face de façon adéquate à cette ère de l'espace stérile, industrialisée, urbanisée. Au lieu de cela, j'ai une perspective différente, plus d'espoir avec ma propre expérience ; ma lecture professionnelle ; ce que j'ai appris et mes propres enseignements ; avec mes recherches au laboratoire et la clinique ; avec la formation des gens à faire face aux problèmes de la vie ; ceux qui vont dans la collectivité et des centaines de personnes hospitalisées contre leur volonté simplement parce qu'ils ne savaient pas comment faire face à d'autres personnes ; Et avec le traitement clinique des troubles psychiatriques des plus bénins aux plus bizarres et les plus dangereux. Placer toutes ces expériences en perspective avec une observation naturaliste des milliers d'autres êtres humains rencontrés au cours de ma vie, cela amène une conclusion plus saine et plus réaliste : non seulement il est naturel de s'attendre à ce que nous ayons des problèmes dans la vie, il est aussi naturel de s'attendre que nous ayons tous la capacité de faire face de façon adéquate à ces problèmes.

Si nous n'avions pas une capacité d'adaptation héritée de nos ancêtres pour faire face à toutes sortes de problèmes, les êtres humains en tant qu'espèce auraient disparu il y a longtemps. Contrairement à ce que certains prophètes du Jugement dernier nous disent, nous, les humains, nous sommes les organismes biologiques les plus réussis, les plus adaptatifs, les plus intelligents et les plus résistants à sortir du cadre évolutif de la nature. Si nous pouvons croire aux preuves et aux conclusions générales que les anthropologues, les zoologistes et d'autres scientifiques mettent devant nous, nous pouvons voir qu'il y a des siècles, une longue lutte évolutionnaire a eu lieu sur cette terre. Dans cette lutte, la famille génétique de nos ancêtres humains et animaux rivalisait avec d'autres espèces pour survivre dans les conditions hostiles imposés par les forces écologiques de la nature. Non seulement nos ancêtres ont survécu dans ces conditions concurrentielles, ils ont prospéré. Nous avons survécu et prédominé alors que d'autres espèces sont mortes ou sont en voie d'extinction parce que nous sommes physiologiquement et psychologiquement construit pour la survie

dans toutes les conditions. Nos ancêtres primitifs ont survécu, non pas en dépit des problèmes mais à cause d'eux. Comme des humains issus d'une série d'animaux qui ont évolué et développé leur capacité de faire face avec succès aux problèmes dans des temps rudes et un milieu hostile. Avec cette capacité, non seulement nous avons conquis la terre, notre environnement, mais nous n'avons trouvé aucune autre forme de vie qui puisse se comparer à nous en fonction de notre grande capacité de faire face aux difficultés, nous commençons un processus de préservation de la terre et des autres espèces pour la survie des générations futures.

Quelles sont ces capacités d'adaptation héritées de nos ancêtres qui ont produit le succès des humains ? Qu'est-ce que vous et moi avons en commun avec les espèces animales qui sont mortes et qu'avons-nous qui est uniquement humain ? Si vous observez les comportements majeurs d'adaptation des espèces inférieures à l'homme, en particulier les vertébrés, chaque fois qu'il y a conflit entre deux animaux de la même espèce, vous pouvez généralement voir une réponse de combat ou de fuite de la part d'au moins une de la paire. Le combat et la fuite sont les deux moyens très efficaces pour les animaux de traiter les uns avec les autres. Ces types d'adaptation qui semblent être presque automatiques, sont des réponses préprogrammées avec une grande valeur de survie pour les animaux inférieurs. Vous et moi nous nous battons l'un contre l'autre et nous fuyons aussi parfois, non pas par choix, librement, ouvertement, plus souvent de façons déguisées. Nous nous battons ou nous courons à la suite de l'évolution des ancêtres pré humains qui ont utilisé avec succès ces mêmes réponses d'adaptation innée. Dans notre forme humaine actuelle, cependant, nous n'avons pas de dents de combat, ni de griffes acérées, ni de muscles spécialisés pour justifier l'efficacité de ce comportement agressif ou de combat comme principal moyen de faire face aux conflits les uns avec les autres. Vous et moi ne pouvons même pas produire un grognement décent qui effraye un agresseur, et bien que je me fie à ma capacité de course dans une mauvaise posture, je ne voudrais pas compter sur elle très souvent.

Bien que nous ayons le combat et la fuite en commun avec les animaux inférieurs qui ne survivent que par notre tolérance, ce qui nous distingue des autres espèces est notre nouveau cerveau verbal, plus gros et plus apte à la

résolution, qui a été ajouté de façon évolutive en couches sur notre cerveau animal plus primitif. Il y a environ un million d'années, on pense, l'évolution et la compétition pour la survie ont éliminé nos ancêtres cousins qui ne pouvaient pas ajouter quelque chose de plus efficace à leur portefeuille primordial de lutte ou de fuite. Dans le même temps, l'évolution a génétiquement renforcé la capacité verbale et de résolution de problème de chaque génération de nos ancêtres qui ont survécu et nous ont produits comme leurs descendants. Notre nouveau cerveau de résolution de problème nous permet de communiquer et de travailler ensemble en cas de conflit ou de problème. Cette communication verbale et la capacité de résolution de problèmes sont les principales différences de survie entre les humains et les espèces qui ont soit disparu, soit en voie d'extinction, ou pire, ont été domestiquées.

Bien que les espèces animales non humaines aient seulement deux comportements majeurs d'héritage de survie - combat ou fuite - en commun avec nous, grâce à nos ancêtres plus évolués, nous avons trois principaux comportements d'adaptation de survie : combat, fuite et une capacité verbale de résolution de problèmes. Combattre et fuir le danger sont les réponses héritées de nos ancêtres pré humains. Communiquer verbalement avec un autre et résoudre nos problèmes d'une manière affirmative au lieu de se battre ou de s'enfuir est la partie de notre héritage évolutionniste passé de nos ancêtres humains. En bref, alors que vous avez la capacité héréditaire de combattre ou de courir pour survivre, vous n'êtes pas instinctivement forcé de le faire non plus. Au lieu de cela, vous avez l'option humaine de parler avec les autres et de cette façon de faire face à ce qui vous dérange.

Lorsque nous essayons de faire face aux conflits dans ce monde moderne et civilisé par l'agression ou la fuite, nous ne le faisons pas en général ouvertement. Il y a très peu de réconfort (soulagement) en agissant avec ces sentiments. Enfant, on m'a appris que je ne devais pas me battre, je ne devais pas frapper d'autres enfants sur le nez. J'ai aussi appris que je devrais être courageux et ne pas fuir délibérément devant des gens qui m'effrayaient. La plupart des enfants de la classe moyenne de la société occidentale l'apprennent également de leurs parents. Nous sommes formés pour faire face aux conflits d'une manière passive. « Ne vous battez pas », « Tenez-vous là et prenez-le » - ce sont les deux modes