

Arise & Shine
l'art de créer votre vie

- Fiche pratique -

L'authenticité

Tu es née originale, ne meurs pas en copie.

JOHN MASON

La plupart du temps, nous n'avons pas les relations que nous souhaitons parce que nous n'avons pas des relations de personne à personne, alors que nous voulons à la fois être aimé pour qui l'on est et aimer l'autre pour qui il est vraiment. Nous agissons de la manière suivante : nous nous comportons en fonction des attentes que nous supposons que l'autre a. Par exemple, on croit que si notre meilleure copine nous invite au cinéma, elle sera vexée si on dit non. Alors on dit oui, même si on n'a pas envie d'aller voir ce film, pas envie d'aller au cinéma mais qu'on préférerait aller au restaurant, pas envie de sortir parce qu'on est fatigué, pas envie de voir quelqu'un parce qu'on préfère rester seul ce soir ou qu'on avait prévu de travailler ses cours de développement personnel... En d'autres termes au lieu d'agir depuis notre centre, on agit depuis la facette avec laquelle on est en relation avec l'autre.

Facettes et non façades

Nous avons tous des facettes : je suis la fille de ma mère, je suis la soeur de ma soeur, je suis la mère de mes enfants, je suis l'amie de mes amies, je suis la patronne de mes collaborateurs, je suis la collègue des personnes qui font le même travail que moi, etc. Bien évidemment, je ne m'adresse pas à tout le monde de la même manière, avec le même langage notamment, mais l'important est de ne pas me comporter selon le rôle que je crois que je dois tenir pour répondre aux attentes de l'autre. Au contraire, je dois pouvoir rester moi-même, quelle que soit la facette qui est en jeu, sinon je cours le risque de m'identifier à la facette, au point que ça devienne une véritable façade.

Si j'agis en fonction de la façade, je ne suis plus moi-même. Je ne peux alors être aimé pour qui je suis, puisque je ne suis plus qui je suis. Et je ne peux pas non plus aimer l'autre pour qui il est puisque je ne le considère pas comme une personne à part entière, mais

comme la facette qu'il me montre. Si je considère ma mère comme « ma mère » et non pas comme une personne, je ne peux l'aimer comme une personne et je me comporte vis-à-vis d'elle comme « on doit se comporter avec sa mère ». Je fonde cette relation non pas sur mes besoins, ni sur ses besoins mais sur l'idée que je me fais des relations mère-fille.

Développer des relations de personne à personne

Pour ceux qui sont parents, voici la clé fondamentale pour désamorcer les conflits avec les adolescents : ne plus les traiter comme « nos enfants » mais les considérer comme des personnes. Si cela peut vous aider, entraînez-vous à les considérer comme des invités. Imaginez que vous recevez le ou la correspondant(e) étrangère de votre ado chez vous et adressez-vous à lui de la même manière, comportez-vous avec lui comme vous le feriez avec un invité de marque. Faites cela avec vos enfants plus petits (dès leur naissance) et vous n'aurez pas de crise d'adolescence à affronter...

Lucidité + Sincérité = Authenticité

Si je veux me comporter comme une personne avec l'autre (même avec ma mère qui, rappelons-le, est une personne), je dois d'abord avoir la conscience de l'expérience que je fais avec l'autre : je me sens bien, je me sens à l'aise, je me sens aimée, je me sens triste, je me sens en colère, je me sens dévalorisée... C'est la lucidité. Ensuite, je dois avoir la capacité d'exprimer ce que je vis, et au bon moment. Si on vient d'appeler ma mère pour lui annoncer que mon père a eu un accident de voiture et qu'il est en route vers l'hôpital, je ne vais pas lui dire : « tu sais, je me sens vraiment en colère quand tu me dis que je manque de courage ». Ma capacité à exprimer l'expérience de la relation est la sincérité. Je dois aussi veiller à la faire de manière adéquate : au bon moment comme on vient de le voir, mais aussi avec le langage approprié. Lucidité + sincérité = authenticité. Vous ne pouvez prétendre à avoir des relations de personne à personne que si vous êtes authentique. A ce moment-là seulement, vous pouvez accéder à la possibilité d'être aimé pour qui vous êtes vraiment.

Et vous vous ouvrez aussi à aimer l'autre inconditionnellement, ce qui rend les relations immensément riches. En nous adressons à l'autre comme à une personne, nous apprenons à cette personne à découvrir ce qui existe de meilleur, de plus noble en elle, et à vivre en harmonie avec cela. Nous lui offrons la liberté d'agir en fonction de ses impératifs, et non l'habitude de réagir en fonction de nos possibilités et de nos limites. C'est le secret des relations harmonieuses avec toute personne, en particulier nos enfants.

- Bonus -

Plus d'authenticité dans vos relations

Dressez le portrait de vos relations idéales, dans lesquelles vous pourriez développer davantage d'authenticité.

Exemple pour les copains :

- Combien de copains voulez-vous ?
- Que voulez-vous faire avec ces copains ?
- Quelles expériences émotionnelles voulez-vous vivre ?
- Avez-vous déjà des copains comme ça ?

Passez en revue chacune de vos sphères relationnelles

- Couple
- Enfants
- Famille d'origine
- Copains
- Amis
- Réseaux
- Vie associative
- Relations professionnelles