

## CONNAISSEZ-VOUS VOUS MÊME

Source: Tiré de *Sachez triompher des crises*, coll. La Puissance du mental, Time-Life, Amsterdam, 1996.

La plupart d'entre nous pensent que nous nous connaissons bien mais, comme la majorité des crises sont imprévisibles, nous ne sommes jamais absolument certains de la façon dont nous y réagirons. Il est donc bon de passer en revue vos points forts et vos points faibles: vous pourrez d'autant mieux mobiliser vos qualités et vos forces pour aborder les problèmes que votre façon d'agir sera plus calme et équilibrée.

### Des attitudes opposées

Quand vous êtes confronté à une crise, comptez-vous sur vos ressources personnelles? Ou bien avez-vous tendance à vous tourner vers les autres? Le faites-vous parce que vous savez qu'ils souhaiteront vous venir en aide ou parce que vous avez peur d'être responsable de ce qui ne serait pas une bonne décision?

Voyez comment Catherine et Michel ont réagi. Lorsqu'ils ont décidé de divorcer, tous deux étaient très malheureux. Catherine téléphonait sans cesse à sa soeur et ses proches amies, lesquelles l'encourageaient à exprimer sa peine, sa colère et son désenchantement. Michel, quant à lui, réagit tout différemment en restant très réservé. De plus en plus seul, il se mit à boire plus que de coutume. Au bout de quelques mois, il comprit qu'il avait besoin d'extérioriser ses sentiments mais, estima-t-il, auprès d'un professionnel totalement extérieur à sa vie. Michel et Catherine dépassèrent tous deux les durs moments d'un divorce tout en ayant réagi de façon fort différente, extravertie chez l'une, introvertie chez l'autre.

### Cérébral ou sentimental?

De votre personnalité dépend dans une large mesure votre réaction aux crises, mais il faut aussi savoir si votre raison l'emporte sur vos émotions. Si votre approche est essentiellement cérébrale, voici comment il est probable que vous vous comportiez:

- Vous cherchez à préciser ce que vous pensez de la situation et vous vous méfiez de vos réactions instinctives.
- Vous essaieriez de faire preuve d'objectivité.
- Vous envisageriez diverses stratégies pour résoudre le problème en gardant votre quant-à-soi.

Au contraire, si vous êtes avant **tout émotif**, voici vos éventuelles réactions:

- Vous exprimerez vos sentiments et ferez confiance à vos impressions subjectives. Vous ne vous rendrez pas compte du fait que vos sentiments, surtout s'ils sont exprimés avec véhémence, peuvent parfois obscurcir votre jugement.
- Vous trouverez impossible de garder le sens des proportions et de manifester quelque détachement.

Il est bon de combiner les deux approches, de vous fier à vos intuitions et vos sentiments, mais aussi de prendre du recul et d'étudier les perspectives plus objectives qui se présentent pour vous faire sortir de la crise.

### Vers qui vous tourner?

Au cœur d'une crise, il n'est pas toujours simple d'avoir une vue objective de la situation. Aussi est-il nécessaire dans la plupart des cas de vous tourner vers un ami sûr, sérieux, qui vous aidera à examiner clairement les choses. N'oubliez pas cependant que tout avis, coloré par l'expérience personnelle, ne sera jamais neutre.

Débatte de la période critique que vous traversez avec une personne impartiale, votre médecin ou un psychothérapeute, peut vous permettre de porter un regard neuf sur votre situation et de vous orienter vers une solution qui vous convienne.

### Des réactions à déconseiller

Les gens réagissent à leurs problèmes de diverses façons. Voici quelques-unes des moins efficaces. Les mécanismes de défense qui ne font souvent que créer de nouvelles difficultés sont à déconseiller.

**Ce n'est pas mon problème-** C'est là un refus d'assumer ses responsabilités et se chercher des excuses, voire un bouc émissaire. Il peut se faire que des facteurs incontrôlables aient précipité la

crise, mais, s'il y a de votre faute, admettez-le. Ne vous attardez pas sur la culpabilité, la vôtre ou celle d'un autre, et cherchez plutôt une solution radicale. Car, que vous soyez ou non la cause de tout, vous serez soit contraint de trouver une issue, soit moralement enclin à en chercher une.

**Il suffit de n'y plus penser...**- Voilà une de ces stratégies de fuite qui peuvent être néfastes. Cela peut aller de vous permettre une grasse matinée au lieu d'affronter une tâche délicate, à l'excès de boisson pour ne pas voir la détérioration de votre vie professionnelle ou privée.

**Tout est ma faute-** Pour qui n'a pas une bonne image de soi, c'est aussi une façon de rester passif, bien empêtré dans les difficultés. Certaines personnes se veulent responsables de tout, même lorsqu'elles n'exercent aucun contrôle réel. Ainsi, dans un couple, l'un peut se sentir responsable de l'alcoolisme de l'autre au lieu de lui laisser la responsabilité de sa conduite et la maîtrise de sa vie.

**Il vaut mieux s'occuper d'autre chose-** C'est reposant, mais dangereux de traiter quelques vétilles quand des questions sérieuses sont en suspens. Vous savez, par exemple, qu'une lettre signifiant votre licenciement est imminente mais, plutôt que de vous préoccuper, de rechercher un emploi, vous ne pensez plus qu'au cadeau que vous allez faire à vos parents pour leurs noces d'or.

Ces réactions ne sont pas forcément condamnables. Chacun a pu les adopter un jour ou l'autre au hasard des circonstances, mais il vaut mieux trouver la bonne façon d'affronter les problèmes.