

QUE SERAIT VOTRE RÉACTION?

Source: Tiré de *Sachez triompher des crises*, coll. La puissance du mental, Time Life, Amsterdam, 1996, pp.112-113.

Lorsque vous vous trouvez dans une situation critique, votre réaction est-elle toujours du même ordre ou varie-t-elle selon les circonstances? Prenez connaissance des scénarios ci-après et notez la réaction qui vous paraît la plus proche de ce que serait la vôtre. Totalisez vos a,b,c et d, et puis voyez les commentaires à la fin.

1. Vous faites des achats dans un grand magasin et entendez une femme crier qu'on vient de lui voler son sac. Elle est visiblement bouleversée et au bord des larmes. Comment réagissez-vous?
 - a. Vous vous approchez d'elle et lui offrez votre aide, lui suggérez de s'asseoir à côté de vous, de vous dire ce qui s'est passé et de se calmer.
 - b. Vous éprouvez de la compassion mais, ne sachant trop que faire, vous cherchez parmi le personnel du magasin quelqu'un de compétent pour ce genre de situation.
 - c. Vous lui demandez si elle a vu son voleur, offrez de l'accompagner à la police et lui rappelez de faire immédiatement opposition sur le chèque volé.
 - d. Pensant que vous n'y pouvez pas grand-chose, vous feignez de n'avoir rien remarqué et espérez que quelqu'un d'autre lui viendra en aide.
2. Vous avez toujours entretenu des relations cordiales avec votre voisine. Alors que vous la saluez un jour en rentrant chez vous, elle éclate en sanglots et vous dit que son mari vient de la quitter. Quelle est votre attitude?
 - a. Vous la faites entrer chez vous, l'écoutez vider son cœur et lui affirmez que vous l'aidez autant que vous le pourrez.
 - b. Vous la réconfortez de votre mieux sans vous impliquer outre mesure et lui conseillez d'appeler à l'aide un parent ou un ami.
 - c. Vous lui dites de se calmer, que les choses pourraient être pires et lui offrez de la mettre en contact avec votre avocat.
 - d. Cette soudaine crise de larmes vous déconcerte, aussi lui dites-vous que vous êtes très ennuyé pour elle et vous vous empressiez de rentrer chez vous.
3. Votre amie la plus proche ne parvient pas depuis longtemps à avoir un enfant. De récents examens ne lui laissent aucun espoir. Elle est désespérée, mais son mari n'en semble pas affecté. Elle pense que cela va ruiner à terme leur couple. Que faites-vous?
 - a. Vous l'encouragez à laisser couler ses larmes aussi longtemps qu'elle veut, vous lui dites combien vous comprenez son chagrin et ses craintes et proposez de parler à son mari.
 - b. Vous lui tendez un mouchoir, vous assoyez à côté d'elle jusqu'à ce qu'elle cesse de pleurer, puis vous l'interrogez sur ses projets.
 - c. Vous lui donnez des informations sur l'adoption, la fécondation in vitro et autres solutions encore, tout en lui parlant de l'expérience de certaines femmes qui ont eu une vie riche et heureuse sans connaître la maternité.
 - d. Ces sanglots bruyants vous irritent, mais vous essayez comme vous pouvez de lui remonter le moral.
4. En rentrant à la maison, votre fils de 17 ans vous annonce qu'il n'a pas obtenu son diplôme d'études secondaires. Il estime qu'il ne sera jamais bon à rien, refuse de repasser l'examen l'année suivante et dit qu'il vaut mieux pour lui prendre le premier boulot venu. Comment vous comportez-vous?
 - a. Vous le prenez dans vos bras comme un bébé, le consolez et lui assurez qu'il ne doit pas se décourager, que rien n'est perdu.
 - b. Vous lui demandez ce qui, à son avis, s'est mal passé, parlez avec lui jusqu'à ce qu'il se calme et envisage de redoubler sa classe afin de tenter sa chance une nouvelle fois.
 - c. Vous lui dites que ce n'est pas une catastrophe. Vous téléphonez immédiatement à l'établissement scolaire et demandez un rendez-vous avec le professeur principal ou le conseiller d'orientation.

- d. Vous dites à votre fils qu'au lieu de s'avouer vaincu, il ferait mieux de tirer les leçons de ce qui lui arrive, d'élaborer un programme sérieux de révision dans les matières où il est faible et de se remettre sans plus tarder au travail.
5. Vous avez une relation amicale avec un collègue. Un jour où vous êtes seuls au bureau, il vous dit qu'on vient de lui découvrir un cancer et vous fait part de son désarroi. Quelle est votre réaction?
- a. Vous le prenez par les épaules et l'encouragez à dire tout ce qui lui fait peur.
 - b. Vous êtes atterré mais essayez de garder votre calme et de l'interroger plus avant sur son mal.
 - c. Vous vous précipitez vers un ouvrage qui indique que le taux de rémission dans ce type de cancer est très élevé et le rassurez sur ce qui va lui arriver.
 - d. Vous l'écoutez, mais êtes soulagé lorsque d'autres collègues vous rejoignent.
6. Votre patron vous informe que vous allez être licencié. Que faites-vous?
- a. Vous êtes bouleversé, vous vous lamentez auprès de vos collègues et téléphonez à tous vos amis.
 - b. Vous êtes très ému mais prenez les choses calmement, téléphonez à votre conjoint pour l'en informer mais sans entrer dans les détails.
 - c. Vous êtes ennuyé et passez le reste de la journée à interroger toutes vos connaissances sur un emploi éventuel et à rédiger des lettres de candidature.
 - d. Vous poursuivez en silence votre travail sans montrer votre désarroi, laissant vos collègues discuter de l'avenir de l'entreprise.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Si les «a» dominent: Vous réagissez presque exclusivement en fonction de vos sentiments et avez beaucoup d'empathie face à une personne en difficulté. Certes, cela vous rend très secourable, mais veillez à ne pas trop vous impliquer dans les crises des autres: cela pourrait vous conduire à négliger vos propres besoins et responsabilités. Vous risquez également d'être importun, surtout si l'intéressé a clairement manifesté qu'il ne voulait aucune aide.

Si les «b» dominent: Vous tenez compte des sentiments d'autrui mais vous êtes parfois gêné et ne savez comment réagir. Cela peut mettre également les autres mal à l'aise. Essayez de vous montrer plus expansif.

Si les «c» dominent: Vous comptez plus sur la logique et les actes pour gérer une crise que sur les sentiments. C'est peut-être parce que vous les jugez trop douloureux, qu'ils vous mettent mal à l'aise ou qu'ils menacent votre contrôle de la situation. Vos réactions peuvent parfois vous faire paraître insensible.

Si les «d» dominent: Vous avez du mal vivre des émotions fortes. Vous n'aimez sans doute pas que les autres se mêlent de vos affaires et vous gardez vos distances avec tous ceux qui ne font pas partie de vos intimes.

En étudiant vos réactions, vous découvrirez peut-être que vous vous comportez différemment selon que vous vous sentez proche ou non de la personne impliquée. Ce n'est pas surprenant, la plupart d'entre nous réagissons sans trop de problème quand la crise frappe un proche, mais éprouvons plus de difficulté quand il s'agit d'un étranger. Avec de bons amis, nous avons déjà instauré un climat de confiance, d'entraide, tandis que nous ne savons guère comment nous comporter avec des inconnus.

Auto-analyse: sert à comprendre comment vous réagissez dans différentes situations, ce qui vous aidera à mieux adapter vos réactions au contexte de la crise.