

LES DROITS FONDAMENTAUX SUR LESQUELS S'APPUIE LE DROIT DE S'AFFIRMER

Source: BOISVERT, J.M.et BEAUDRY, M.. Tiré de *S'affirmer et communiquer*, Les Éditions de l'Homme, 1979.

Le PREMIER droit fondamental, c'est le suivant:

Je suis le premier juge de mes actes, de mes pensées et de mes sentiments et je suis le premier responsable de leurs conséquences.

À mesure que je fais de nouvelles expériences dans la vie, je juge que telle ou telle chose est bonne ou mauvaise pour moi et que je dois maintenir ou modifier certains comportements, certaines idées ou certaines émotions. En d'autres termes, je me refais une opinion personnelle selon ma perception de la réalité et j'agis en fonction de cette perception. Et personne ne peut me dire que je n'ai pas le droit d'agir ainsi, puisque de toute façon je ne peux faire autrement.

Dès que quelqu'un veut m'obliger à agir, à penser et à ressentir selon sa perception plutôt que selon la mienne, il ne me respecte pas et je ne peux pas vraiment communiquer avec lui d'égal à égal. Il est possible qu'il soit plus savant que moi, qu'il ait compris des choses que je ne comprends pas, mais cela ne lui donne pas le droit de m'imposer son jugement lorsqu'il s'agit de mes actions et de mes sentiments. L'autre peut me communiquer les raisons de son jugement, mais il ne peut pas me l'imposer. C'est moi seul en dernier ressort, qui peux juger pour moi.

De même, dès que je veux imposer mon jugement à un autre sur ce qu'il fait, pense ou ressent, je ne le respecte pas et je ne peux pas entrer avec lui dans une relation libératrice (c'est-à-dire une relation qui va l'aider à vivre mieux et à trouver ce qui le rendra plus heureux). Si je me crois capable de juger mieux que lui de ce qui le concerne, la seule chose que j'ai à faire, c'est de lui communiquer ce que je pense. Si je veux l'obliger à penser comme moi sans communiquer (par exemple, par la force ou par la ruse), je brise la relation entre êtres humains égaux.

Malheureusement, nous rencontrons tous et trop souvent des gens qui nous rejettent si nous n'agissons pas selon ce qui leur semble bon, qui cherchent à nous rendre coupables si nous ne pensons pas comme eux et qui essaient de nous rendre anxieux si nous n'avons pas les mêmes sentiments qu'eux. Ces gens-là sont d'ordinaire peu sûrs d'eux-mêmes, du moins au moment et dans la situation où ils agissent ainsi; ils seraient rassurés si nous étions comme eux ou comme ils veulent que nous soyons, selon les règles qu'ils veulent nous Imposer. Ou encore, ils peuvent tirer des avantages économiques ou sociaux du fait que nous agissions à leur goût. C'est ce que l'on appelle souvent des manipulateurs. Rares sont les gens qui agissent toujours ainsi. Mais nous pouvons tous être des manipulateurs de temps à autre, sans même nous en rendre compte.

Le DEUXIÈME droit fondamental, c'est le suivant:

J'ai le droit de me développer d'apprendre et d'évoluer.

Au niveau de mon comportement, cela veut dire que j'ai le droit de faire des erreurs, de ne pas tout savoir, de poser des questions, d'avoir des limites et de changer d'idée. C'est une vérité bien élémentaire que l'être humain se développe, apprend, évolue et cela, pendant toute sa vie. Cependant, il arrive bien souvent que dans notre vie quotidienne, nous réagissons comme si, à l'âge adulte, il ne nous était plus permis d'évoluer. Par exemple, comment nous sentons nous quand nous avons fait une erreur? Très souvent coupables, anxieux. Pourtant, tout le monde fait des erreurs. Nous savons tous qu'aucun de nous n'est parfait et qu'il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas d'erreurs.

Mais personne n'est obligé d'être parfait ou même de s'améliorer pour faire plaisir aux autres. C'est à chaque individu à décider s'il veut ou non changer son comportement, ses idées ou ses sentiments. Bien sûr, les autres peuvent vous demander de changer votre comportement, mais vous êtes toujours libre de dire non. De même, vous avez le droit de demander à quelqu'un de changer, mais vous devez accepter son droit de dire non. Si vous ne vous entendez pas avec quelqu'un sur ses droits et devoirs et sur vos droits et devoirs, vous devez en discuter d'égal à égal et chercher un compromis.

D'ailleurs, si vous essayez d'être parfait en tout ou si vous voulez que tout le monde soit parfait, vous serez toujours frustré et déçu de vous-même et des autres. Vous avez le droit d'être imparfait et de dire que ça ne vous fait rien d'être imparfait selon les critères des autres. Chacun est son

propre juge. Et si vous ne décidez pas par vous-même de ce que vous voulez être, d'autres vont décider pour vous et parfois à vos dépens.

J'ai le droit d'apprendre et d'évoluer, cela implique aussi que je ne sais pas tout, que je suis limité (comme tout le monde!), que je peux poser des questions. Comment, de toute façon pourrais-je apprendre autrement? Mais, encore là, comment est-ce que je me sens quand j'ai besoin de demander des explications devant un groupe, un patron, un professeur, une personne que je crois supérieure à moi, une personne que j'aime? Oh! quelle honte de passer pour un ignorant!

Les gens qui veulent manipuler peuvent parfois essayer de me faire croire que je dois avoir réponse à tout avant de me sentir compétent et prévoir toutes les conséquences de mes actions avant d'agir. Par exemple, quelqu'un a certaines responsabilités dans une entreprise et ses subalternes lui demandent de résoudre leurs problèmes. S'il n'y arrive pas immédiatement, ils le considèrent incompetent. Parfois, des gens se font prendre à ce jeu; ils refusent des promotions ou sont excessivement anxieux durant des entrevues de sélection, par ce qu'ils ont peur de ne pas tout savoir, de ne pas pouvoir répondre à toutes les questions et régler tous les problèmes.

Ces gens deviennent souvent passifs et peu entreprenants par ce qu'ils ont été manipulés par d'autres qui ont réussi à leur faire croire qu'ils devaient répondre à toutes les questions et tout savoir pour pouvoir avancer et pour pouvoir agir. Mais cela est faux: même quand quelqu'un est très compétent et a des responsabilités, cela ne veut pas dire qu'il est obligé de tout savoir et de répondre à toutes les questions. C'est même impossible d'attendre de tout savoir avant d'agir ou avant de réagir à ce qui se passe autour de nous.

Au niveau des relations interpersonnelles, j'ai aussi le droit de dire: «Je ne comprends pas ce que tu veux. Explique toi.» Aucun être humain ne peut lire les pensées et deviner ce que les autres désirent. Pourtant, certaines personnes nous reprochent facilement de ne pas comprendre des désirs qu'elles n'ont même pas exprimés et d'être insensibles à leurs besoins que tout le monde devrait deviner. Elles essaient ainsi de nous rendre coupables et anxieux et de nous forcer à faire des choses qui leur plaisent pour nous faire pardonner. Mais personne n'est obligé de comprendre ce qui n'a pas été exprimé clairement. Souvent, pour un manipulateur, c'est plus facile d'obtenir ce qu'il veut en nous rendant coupables ou anxieux qu'en disant clairement ce qu'il veut. Cependant, cela ne permet pas d'avoir des relations d'égal à égal avec quelqu'un et de résoudre les conflits par des compromis qui pourraient satisfaire chacun. Il faut donc savoir résister à ce genre de manipulation.

J'ai le droit d'évoluer, cela implique aussi que je peux changer d'idée afin de tenir compte de l'évolution de mon point de vue. Il est normal de changer d'idée. Et même, il est impossible de faire autrement si je veux tenir compte de l'évolution de mes besoins, de mes sentiments, de mes goûts, de mes perceptions et de mes connaissances. C'est le signe que je progresse. Mais il se trouve souvent des gens que ça dérange. Par exemple, lisons ce dialogue au téléphone entre une mère et son fils:

FILS: Bonjour, maman. Je voulais te dire que je ne pourrai pas aller te voir en fin de semaine. J'ai trop de travail à faire.

MÈRE: Mais, tu m'avais promis de venir.

FILS: Je sais bien, mais j'ai vraiment trop de travail.

MÈRE: Tu me fais beaucoup de peine.

FILS: Oui, mais si je vais te voir, je n'aurai pas le temps de faire mon travail.

MÈRE: On ne peut vraiment pas se fier à toi.

FILS: Écoute maman, j'étais sincère quand je t'ai dit que j'irais en fin de semaine. Mais là, il m'est arrivé du travail supplémentaire, que je n'avais pas prévu. C'est pour ça que j'ai changé d'idée.

MÈRE: C'est ça. Tu dis que tu viens, puis ensuite, tu changes d'idée.

FILS: Ah! je sais bien...

Le TROISIÈME droit fondamental, c'est le suivant:

J'ai le droit de chercher à être le plus heureux possible dans la mesure où je respecte les autres.

Ce droit implique que je ne suis pas obligé de plaire à tout le monde et d'être au service de tous ceux qui m'entourent, que je peux considérer mes besoins comme aussi importants que ceux des autres et que je n'ai pas à toujours justifier ma recherche du bonheur.

Depuis toujours, dans tous les pays, tous les êtres humains aspirent au bonheur c'est-à-dire à une forme de bien-être durable et de satisfaction personnelle et collective. Déjà, Aristote disait que le bonheur est le but ultime de toute personne. Aujourd'hui, certaines constitutions reconnaissent ce droit fondamental.

Ce droit peut cependant soulever des craintes. Il est possible que les moyens employés pour atteindre le bonheur ne respectent pas chaque personne, que la liberté et l'égalité souffrent de l'égoïsme de certains, que les conditions socioéconomiques déplorables des uns servent au pseudo bonheur des autres. Tout cela nous impose nécessairement une grande prudence dans l'application de ce droit. Le respect de la liberté et de l'égalité de tout être humain doit, de toute évidence, accompagner ce droit.

Mais, qu'est-ce que le bonheur et comment l'atteindre? À travers les âges, chaque peuple a présenté sa conception du bonheur. On a parlé de «sentiment de bien-être permanent» ou de «grande satisfaction». Cependant, le bonheur demeure une expérience personnelle difficile à définir. De plus, la recherche scientifique a rarement porté directement sur cette question. De nombreuses recherches ont étudié la maladie, l'inconfort, les problèmes humains, mais peu de chercheurs se sont préoccupés du bonheur comme tel. Certains ont quand même étudié les qualités, les caractéristiques de la personnalité et les situations objectives des gens qui se disent heureux.

Une recherche assez récente de Michael W. Fordyce nous semble apporter de nouveaux éléments. À partir d'un programme ayant pour but d'augmenter le bonheur, il a vérifié si l'on pouvait accroître son bien-être personnel et sa satisfaction générale dans la vie. Fordyce en tire les conclusions suivantes:

- 1) plusieurs individus ont un plus grand potentiel de bonheur que ce qu'ils réalisent généralement;
- 2) le degré de bonheur que nous atteignons est souvent le fruit du hasard, c'est-à-dire qu'il est le résultat d'essais et d'erreurs non planifiés;
- 3) nous pouvons mieux diriger nos efforts dans la recherche du bonheur et diminuer le nombre de facteurs accidentels, si nous avons des informations adéquates;
- 4) en faisant certains changements dans nos attitudes et dans nos comportements, nous pouvons accroître notre bonheur personnel de façon importante.

Il semble donc que j'ai, non seulement le droit, mais aussi la possibilité de chercher à être le plus heureux possible. Pour ce, je dois reconnaître mes besoins et chercher à les satisfaire.

Il est impossible de toujours plaire à tous ceux qui m'entourent, parce qu'il est impossible que tout le monde aime la même chose en même temps. Le besoin d'être approuvé sans cesse et d'être aimé de tous m'empêche souvent d'évoluer et d'être heureux. Pourtant, quoi que je fasse, il y a probablement toujours quelqu'un à qui je déplairai. Alors, autant en prendre mon parti. Il vaut mieux faire ce que je veux et m'attendre à ce que ça plaise à certains et à ce que ça déplaise à d'autres. Car, si j'essaie de plaire à tous, je serai facilement manipulé par les désirs et les attentes des autres. «Est bien fou du cerveau qui prétend contenter tout le monde et son père» disait Lafontaine.

*Qu'est-ce que ça peut ben faire
Que j'veive ma vie tout à l'envers
Qu'est-ce que ça peut ben faire
Que j'veive pas la même vie que mon père*

«*Qu'est-ce que ça peut ben faire*»
Paroles de Jean-Pierre Ferland
©Jean-Pierre Ferland

Nous sommes évidemment très sensibles aux besoins et désirs des gens proches de nous et cela est bien. Mais, même avec les gens que nous aimons particulièrement, il faut parfois ne pas se sentir obligés de leur plaire à tout prix, pour arriver à régler des conflits d'une façon objective, réaliste et en tenant compte des besoins de chacun. Il peut arriver que des gens autour de moi me menacent plus ou moins clairement de ne plus m'aimer ou de ne plus m'apprécier, pour arriver à me faire agir selon leurs désirs. On voit souvent des parents agir ainsi avec leurs enfants; ils vont dire: «Si tu fais ça, je ne t'aimerai plus» ou encore «Toi, tu vas le regretter». Et la même chose peut se passer entre

adultes d'une façon plus ou moins subtile. Il faut alors se rappeler que personne n'est obligé d'agir contre sa volonté, simplement pour plaire à quelqu'un.

Certaines personnes peuvent aussi tenter de me manipuler en me faisant croire que j'ai la responsabilité de fournir la solution à leurs problèmes. Mais chacun est responsable de son bonheur et de son bien-être. Si, avec ce que je suis (mes goûts actuels, mes intérêts, mes besoins, mes sentiments, mes idées, etc.), je juge que je peux apporter quelque chose qui aide l'autre à régler son problème, tant mieux! Sinon, je ne peux rien y faire.

Il peut arriver que je m'empêche d'être heureux à cause de raisonnements supposément logiques. Des gens peuvent aussi se servir de raisonnements logiques pour que je change mon comportement à leur avantage. Mais, ma recherche du bonheur n'a pas à répondre nécessairement à des critères rationnels. Rien ne m'oblige à être toujours sage et rationnel dans mes comportements, mes désirs et mes sentiments. Je suis tout à fait libre d'être illogique et d'en subir les conséquences, dans la mesure où je respecte les autres. Il y a un corollaire important à ce droit d'être illogique, c'est que je ne suis pas obligé de toujours expliquer et justifier mon comportement. Comme disait une vieille tante: «J'aime mieux mourir incomprise que de passer ma vie à m'expliquer.»