

# Gestion de SOI – Protocole interpersonnel

Comment développer l'intimité relationnelle avec moi-même et avec autrui, instant après instant

## TRANSACTIONS *INTERPERSONNELLES* (intimité relationnelle / relation aux autres)

Si nécessaire, je présente mon besoin à l'autre personne (c.-à-d. de mon ADULTE à l'ADULTE de l'autre). Pour ce faire,

### *Quoi*

- 1) Je vais d'abord identifier ce dont j'ai (ou ce dont mon ADULTE a) besoin :

Je vais ME demander (c'est-à-dire interroger mon ADULTE) quelque chose comme « En ce qui concerne la présente situation, de quoi ai-je besoin pour être heureux/heureuse, calme, rempli-e, comblé-e, me sentir entier/entière, restaurer mon *moi* heureux ? »

Exemple : « J'aimerais que ma/mon partenaire m'informe d'avance quand elle/il arrivera en retard du travail. »

Le besoin doit être présenté de façon POSITIVE. Par exemple : « Je souhaite avoir... » ou « J'ai besoin d'aide avec... » et non pas « Je ne veux pas ... » ou « Tu dois arrêter de... », « Tu ne fais ou ne dis jamais... », « Ne fais pas... », etc. Ce n'est pas le moment de me plaindre, de faire des reproches, de critiquer, d'abaisser, de jouer à des jeux, d'être vague, de blaguer, de tirer des conclusions, de contrôler, de manipuler, de donner des indices, d'utiliser le sarcasme, etc. Je dois me rappeler *qu'on attire les mouches avec du miel, pas avec du vinaigre !*

Le besoin doit être CONCRET : « Peux-tu m'aider avec la vaisselle ? » et non « J'ai besoin que tu sois un-e bon-ne partenaire » ; c'est beaucoup trop général et vide de sens en termes d'action concrète ou de changement.

Le besoin doit être PRO-ACTIF. Par exemple : « J'ai besoin que tu m'appuies quand tes parents me rabaissent » et non pas « Tu laisses toujours tes parents me marcher dessus ! » où, en fait, aucun besoin n'est exprimé !

Le but d'exprimer mon besoin est de faire savoir à l'autre ce qui serait utile, bon, sain, nécessaire pour moi, pour notre bien-être ou pour notre relation à tous les deux. C'est un moyen d'amener l'autre à COLLABORER avec moi. Il est donc dans MON meilleur intérêt d'agir de façon la plus avenante et ouverte que possible pour assurer que MON besoin soit satisfait. L'accent doit être sur MOI et sur MES besoins ; par conséquent, j'ai besoin de parler davantage de MOI que de l'autre.

Exprimer un besoin n'est pas demander (supplier ?) la permission.

Exprimer un besoin n'est pas donner (crier ?) des ordres.

Exprimer un besoin n'est pas de manipuler (menacer ?) l'autre.

Exprimer un besoin n'est pas d'exercer le terrorisme émotionnel (ex. : « Si tu m'aimais, tu ferais x, y, z ») !

### *Quand*

- 2) J'ai besoin de choisir un moment approprié pour exprimer mon besoin, et de m'assurer que l'autre est ouvert-e et disponible à entendre mon besoin. Je ne dois pas exprimer une demande lorsque l'autre est occupé-e à une tâche, par exemple, être en train de regarder la télévision, être à l'ordinateur, etc. En cas de doute, je peux simplement demander si c'est un bon moment pour les approcher. Si l'autre répond que ce n'est pas un bon moment, je dois demander un moment précis où nous allons pouvoir reprendre la transaction.

Par exemple : « *Chéri*, j'ai besoin de te demander quelque chose. Es-tu libre en ce moment ?

- Désolé, *mon coeur*, pas maintenant. J'ai vraiment besoin de finir ce document.

D'accord, c'est bien. Quand alors pourrions-nous discuter, *mon chou* ? (et *non* « Fais-moi savoir quand tu seras libre » car il est très probable que ça ne va tout simplement pas se produire !)

## Où

- 3) Emplacement, emplacement, emplacement ! Eh bien, ce n'est peut-être pas si important que ça, mais le lieu est un facteur important. L'emplacement de la transaction doit être sûr et sécurisé pour toutes et tous, et propice à une interaction relationnelle fructueuse. Par exemple, il est important que je ne fasse pas de demande super importante à l'autre lorsqu'on est entourés par d'autres, que ce soit en public, lors d'une réunion de famille, ou encore dans un milieu de travail où d'autres personnes qui n'ont rien à voir avec mes besoins sont présentes, etc. S'il ya une chance que l'autre peut se sentir honteux-se ou exposé-e, l'endroit (et le moment !) où je me trouve n'est peut-être pas le meilleur endroit où exprimer mon besoin.

## Comment

- 4) Quand je communique mes besoins, je dois être aussi AUTHENTIQUE et HONNÊTE que possible. C'est le moment d'être la/le plus *véridique* et *transparent-e que possible*. Ça peut faire peur car je sais que je vais devoir montrer un côté vulnérable de moi à l'autre ! Ouash ! Ouf ! Par contre, je n'ai qu'à me rappeler : pas de risque – pas de récompense... et c'est le cercle vicieux qui continue ! 😞
- 5) Je dois EXPRIMER mon besoin CLAIREMENT à l'autre. Mon besoin doit être CLAIRE, CONCIS, AU POINT et RÉALISTE (c'est-à-dire relativement facile à réaliser). Et UN SEUL BESOIN A LA FOIS S'IL VOUS PLAÎT ! Par exemple : « Chérie, peux-tu ouvrir le couvercle de ce bocal ? » ; « Seras-tu en mesure de m'emmener chez la dentiste vendredi ? »
- 6) J'ai également besoin de ME POSITIONNER quand j'exprime mon besoin, ce qui signifie que le tout premier mot qui sort de ma bouche sera très probablement « je ». Par exemple, « J'ai besoin », « Je veux », « Je voudrais », « J'apprécie », « J'aime quand... », etc. Il est très important que je communique par le « je » en autant que possible ! Ce n'est pas toujours évident, je sais, mais il n'y a rien comme la pratique ! Par exemple : « Je veux aller voir E.T. : veux-tu te joindre à moi ? » Et non : « Veux-tu aller au cinéma ? » car c'est un vrai guet-apens ! L'autre vérifiera intérieurement, et si la réponse est « non » intérieurement, la réponse extérieure devra également être « non » ! Bref, ma question est centrée sur les besoins de l'autre et n'a rien à voir avec MES besoins... d'où l'embuscade totale pour un échec majeur de MA part (et non de celle de l'autre) !
- 7) Il est IMPÉRATIF que j'exprime à l'autre la raison pour laquelle il est si important que mon besoin soit satisfait. Il m'incombe de laisser l'autre savoir comment soit i) je me sentirai si mon besoin n'est pas satisfait (c'est-à-dire faire une plainte – ce qui n'est pas mauvais en soit, mais peu alléchant pour l'autre qui la reçoit) ou mieux encore 2) comment je me sentirais si mon besoin était comblé grâce à son aide. Je suis pleinement conscient-e que c'est MON devoir d'amener l'autre à COLLABORER avec moi, de l'amener de mon côté autant que possible. Quand j'exprime mes besoins et la raison sous-jacente clairement, cela fournit en fait à l'autre une occasion de collaborer avec moi et de se sentir bien dans sa peau car l'autre se sentira fier-e, compétent-e et comblé-e face à son interaction avec moi (c'est ce qu'on appelle la croissance personnelle et relationnelle !). Par exemple : « **Chérie**, quand tu travailles des heures supplémentaires, **peux-tu m'envoyer** un texto à l'avance pour **me** le faire savoir ? Ce serait **vraiment agréable** et ça **me** ferait sentir **si bien** car que **je** n'aurais pas à m'inquiéter pour rien. Est-ce que ça te va, **chéri-e** (ou encore **mon coeur/mon beau coeur d'amour** !? 😊) AU LIEU de : "Tu es toujours en retard ! Comme si je n'avais aucune importance à tes yeux ! Tu es tellement égoïste ! Je n'ai aucune idée pourquoi tu es toujours avec moi ! Ça sert à quoi de continuer !? Il s'agit toujours de toi et de tes besoins ! [bip !] [bip !] Il n'y a aucune place pour moi dans cette relation ! J'étais tellement plus heureux/heureuse sans toi ! (aïe ! ouille !! Et ouash !!!)
- 8) Autres façons SAINES, AFFIRMATIVES et COLLABORATIVES de présenter mes besoins :
- C'est tellement agréable quand tu... (par exemple, ... me parles d'un ton doux). Ça me fait sentir bien.
  - Ce serait génial si on... (par exemple, ...passait la matinée ensemble.) Qu'en penses-tu ?
  - Je voudrais... (par exemple, ...aller à la plage cet après-midi.) Veux-tu te joindre à moi ?
  - Chéri-e, j'aimerais... Et toi ?

- e) Ma chérie d’amour, je voudrais que tu ... Est-ce que ça t’en dit ?
  - f) Mon coeur, j’aimerais vraiment si... Est-ce que ça t’intéresse aussi ?
  - g) Ça me rendrait vraiment heureuse/heureux si je / tu / nous ... Qu’est-ce que tu en penses ?
  - h) J’apprécierais si/que... Es-tu d’accord avec cette idée ? Etc.
- 9) Par ailleurs, une méthode facile pour présenter mon besoin est d’utiliser la méthode « Q. J. B. » [le modèle *WIN*]
- a) **Q**uand tu + action (je dois être descriptif afin que nous soyons tous les deux d’accord sur mon énoncé)  
Par exemple, « Quand tu arrives en retard pour souper... » (et non « Quand tu agis en con-ne ! »)
  - b) **J**e + émotion (l’accent est mis sur l’impact émotionnel sur MOI : *quand tu fais cela, c’est ce qui m’arrive*)  
Par exemple : « ...je deviens anxieux et inquiet. (et non pas « Tu me fais chier ! »)
  - c) **B**esoin (ici, je dois exprimer une demande ou un besoin qui soit clair, concis, proactif et réalisable !)  
Par exemple : « (Chéri-e) J’aimerais beaucoup que tu m’envoies un texto à l’avance et me laisse savoir que tu arriveras en retard. »
- 10) Oh, j’ai presque oublié ! Je dois absolument **SCELLER L’ENTENTE** afin d’augmenter les chances que mon besoin soit satisfait !
- a) J’ai besoin de conclure la transaction avec un « **CONTRAT RELATIONNEL** » pour m’assurer autant que possible que mon besoin sera **COMPRIS** et **COMBLÉ** par l’autre. Autrement dit, je dois vérifier que l’autre est d’accord avec ma proposition. **JE NE PEUX PAS SUPPOSER QUE L’AUTRE A COMPRIS MON BESOIN.** Je dois obtenir un accord ou établir un « contrat » avec l’autre.  
Par exemple : « Ma biche, peux-tu me texter pour me faire savoir quand tu arriveras plus tard que prévu ? »
  - b) Je pourrais également vouloir vérifier avec l’autre si ce que je propose est logique de son côté (parce que si ce n’est pas le cas, ce que je demande n’aura tout simplement pas lieu ! Et ça, on n’en veut surtout pas !)  
Par exemple : « Est-ce que ma demande fait du sens pour toi, mon coeur ? » ; « Est-ce que ça te va, chéri-e ? »

### **Pourquoi**

- 11) **SI JE N’EXPRIME PAS MES BESOINS**, il y a **ZÉRO** (aucune ! absolument aucune !!) chance que mes besoins seront comblés. C’est logique, non ? Qui ne dit rien, n’a rien ! Toutefois, si j’exprime mes besoins, il y a au moins 50 % de chances qu’ils seront satisfaits. Et si je les exprime d’une manière claire, concise, respectueuse et engageante, il y aura encore plus de chances qu’ils soient comblés (grâce à la livraison claire de **MON** message !), ce qui **ME** rend heureux-se... et les autres se sentiront fier-e-s et compétent-e-s ! Je sais... c’est nul que je **DOIVE** exprimer mes besoins ! Mais ça fait partie d’être un-e adulte... et ça fait également partie de la vie !

Comme le vieil adage le dit si bien : « Si, au début, on ne réussit pas, on doit essayer, et essayer à nouveau » ... jusqu’à ce que le cycle de collaboration (et d’amour !) soit pleinement établi ! Le concept de neuroplasticité (c’est-à-dire la capacité de mon cerveau – et celui de l’autre ! – à changer) s’applique ici. Il faut simplement du temps et de la pratique pour que le changement ait lieu et devienne durable.

En fin de compte, c’est **MA RESPONSABILITÉ** (et que la mienne !) de m’assurer que mes besoins soient satisfaits. **J’AI (MOI !) BESOIN D’EXPRIMER MES BESOINS SUR UNE BASE RÉGULIÈRE.** Je ne suis normalement pas entouré-e de voyants pouvant lire mes pensées, n’est-ce pas ? Par conséquent, il est dans **MON** intérêt de présenter **MES BESOINS** de manière claire et invitante de sorte que l’autre voudra **COLLABORER** avec MOI.

- 12) Enfin, j’ai besoin de **REMERCIER** l’autre chaque fois qu’on répondra à mes besoins et qu’on collaborera avec moi. Autrement dit, j’ai besoin de **RENFORCER POSITIVEMENT** leur comportement aidant de sorte que je puisse obtenir davantage ce que je veux ou ce dont j’ai besoin, et moins de ce que je ne veux pas ou n’ai pas besoin.

C’est logique, non ? Toujours incertain-e ? Eh bien, essayons et tentons notre chance ! On n’a rien à perdre... et tout à gagner : c’est-à-dire **NOS BESOINS (ENFIN) SATISFAITS** ! Oh, et quel bonheur ! Bienvenue au début d’une vie plus heureuse et épanouie... telle notre vraie destinée !

### **§**



## Exprimer mes besoins / collaborer avec MOI et avec L'AUTRE

### FICHE de TRAVAIL ET LIGNES DIRECTRICES

#### Quoi

1. J'IDENTIFIE MON BESOIN en terme POSITIF (i.e. ce qui me manque en ce moment afin d'être heureux-se ?)
- 

#### Quand

2. Je choisis un MOMENT approprié pour exprimer mon besoin ; en cas de doute, je vérifie auprès de l'autre.

#### Où

3. Je dois m'assurer que l'ENDROIT soit sûr et propice à l'intimité relationnelle quand j'exprime mon besoin : pas d'endroit public, en famille ou gênant.

#### Comment

4. Je dois être aussi authentique, transparent-e et direct-e que possible face à mon besoin et face à l'autre.

5. J'exprime mon besoin (et UN SEUL besoin à la fois !) :

- a) qui est POSITIF, CONCRET ET PRO-ACTIF ;
- b) de façon CLAIRE, CONCISE et DROIT AU BUT ;
- c) en apportant l'attention sur MOI et EN ME POSITIONANT (c.-à-d. en utilisant le « je ») :

Je voudrais \_\_\_\_\_

J'aimerais \_\_\_\_\_

Chérie, j'apprécierais \_\_\_\_\_

- d) en informant l'autre de l'importance de mon besoin (c.-à-d. en l'informant de l'impact émotionnel sur moi !)

\_\_\_\_\_

- e) Par ailleurs, je peux utiliser le modèle Q.J.B. (i.e. le « WIN Model »)

Quand tu (+ action concrète) \_\_\_\_\_

Je (+ émotion) me sens/je me suis senti-e \_\_\_\_\_

J'ai Besoin de/que \_\_\_\_\_

6. Je scelle la transaction en établissant un « CONTRAT RELATIONNEL » et en VÉRIFIANT la validité du besoin :

Penses-tu pouvoir \_\_\_\_\_

Pourras-tu \_\_\_\_\_

Ma demande de \_\_\_\_\_ fait-elle du sens pour toi ?

#### Pourquoi

7. Bref, si je n'exprime pas mes besoins, il y a de très bonnes chances (99 %) qu'ils ne seront pas comblés. En les exprimant, j'augmente mes chances de façon exponentielle (au moins 50 %) et encore davantage si je respecte les directives relationnelles saines précédentes. En fin de compte, c'est MA RESPONSABILITÉ – et la mienne seulement ! – de m'assurer à ce que mes besoins soient pleinement SATISFAITS, un point à la ligne !

8. Enfin, je remercie les efforts de l'autre (et les miens !) chaque fois que mes besoins sont satisfaits !

Je me suis senti-e si heureux-se quand tu \_\_\_\_\_ et je t'en remercie ! [becco !]

Je peux maintenant poursuivre ma journée (ma vie ?!) et en profiter comme prévu !

