

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 15 — Le manuel : ces règles invisibles que vous imposez aux autres

Vous avez un manuel.

Une liste de règles sur la façon dont les autres devraient se comporter.

Vous ne l'avez jamais écrit. Vous ne l'avez jamais montré.

Et pourtant, vous attendez des gens qu'ils le suivent à la lettre.

INTRODUCTION

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler d'un concept qui peut changer la façon dont vous vivez toutes vos relations.

Le manuel.

Je l'ai découvert dans le travail de Brooke Castillo, dont je vous ai déjà parlé.

Et je vous préviens.

Une fois que vous l'aurez vu... vous le verrez partout.

Qu'est-ce qu'un manuel ?

Un manuel, c'est un mode d'emploi.

Une liste d'instructions que vous avez pour les gens de votre vie.

Sur la façon dont ils devraient se comporter... pour que vous, vous vous sentiez bien.

Votre partenaire devrait penser à vous demander comment s'est passée votre journée.
Vos amis devraient vous appeler plus souvent.
Vos parents devraient vous soutenir quoi qu'il arrive.
Votre collègue devrait reconnaître votre travail.
Ce sont des règles.
Elles sont importantes pour vous, et vous attendez que les autres les respectent pour vous sentir bien.
Pourtant, il y a un problème.
La plupart du temps, vous ne les avez jamais formulées à voix haute.
Vous pensez que l'autre devrait simplement... savoir.
Savoir quoi faire. Savoir comment vous traiter.
Comme si c'était évident.
Et quand l'autre ne suit pas votre manuel (ce qui arrive presque toujours, puisqu'il ne l'a jamais lu) vous lui reprochez les émotions que ça déclenche en vous.

D'où vient la souffrance

Regardez bien ce qui se passe.
Ce n'est pas le comportement de l'autre qui vous fait souffrir.
C'est l'écart entre ce qu'il fait... et ce que dit votre manuel.
Prenons un exemple tiré du travail de Castillo.
Une femme, mariée depuis peu.
Le soir, elle veut que son mari aille se coucher en même temps qu'elle.
Pour elle, c'est ça, être un couple.
Lui, il préfère rester debout un peu plus tard. Seul.
Et elle se met à interpréter.
S'il ne vient pas se coucher avec moi, c'est qu'il ne m'aime pas assez.
C'est qu'il regrette de m'avoir épousée.
Elle en veut.
Elle se ferme.
Le conflit s'installe.
Un jour malgré tout, elle lui demande pourquoi.
Et il répond simplement :
"C'est le seul moment de la journée où je suis avec moi-même. C'est là que je me retrouve."
Ça n'avait rien à voir avec elle.
Absolument rien.
Mais tant qu'elle restait plongée dans son manuel, cette vérité lui était invisible.
Elle ne voyait pas un homme qui avait besoin d'un moment seul.
Elle voyait un mari qui ne suivait pas les règles.
Une règle qu'il n'avait jamais eue.

Pourquoi le manuel est un piège

Le manuel part d'une idée séduisante.

Si les autres faisaient ce que j'attends d'eux... je serais heureux.

Et voici où se trouve le piège.

Parce qu'en pensant ça, vous remettez votre bonheur entre les mains des autres.

Vous décidez que votre état d'esprit dépend du comportement des autres.

Et les autres... ne peuvent pas suivre votre manuel.

Simplement parce que ce n'est pas le leur.

Ils ont leur propre fonctionnement.

Leurs propres besoins.

Leur propre façon d'aimer, de communiquer, d'exister.

Alors tant que vous vous accrochez à votre manuel, vous vous garantissez une chose.

De la frustration.

Encore et encore.

Vous donnez à l'autre le pouvoir de décider de votre humeur.

Et vous appelez ça... de l'amour.

De l'attente légitime.

Du bon sens.

Mais au fond, c'est une tentative de contrôle.

Une tentative de faire rentrer les autres dans des cases qu'ils n'ont jamais acceptées.

Et si vous regardez au fond de vous, c'est également une manière de vous déresponsabiliser de vos sentiments.

Lâcher le manuel ne veut pas dire tout accepter

Attention.

Lâcher son manuel, ce n'est pas devenir un paillason.

Ce n'est pas tout accepter.

Vous avez parfaitement le droit de faire des demandes.

"J'aimerais que tu m'appelles plus souvent."

"Ça me ferait plaisir qu'on passe plus de temps ensemble."

La différence, je suis sûr que vous la voyez.

Une demande, c'est explicite : je te dis clairement ce que je souhaite, et tu es libre d'y répondre... ou non.

Un manuel, c'est implicite : tu dois savoir que tu dois faire ça, sinon je vais mal, et ce sera ta faute.

Dans le premier cas, vous restez responsable de votre bien-être.

Dans le second, vous le déléguez.

Il y a une autre différence.

Une demande, c'est sans condition de résultat.

Vous demandez. L'autre choisit.

Et son choix ne définit pas votre valeur.

S'il dit non... ça ne veut pas dire qu'il ne vous aime pas.
Ça veut juste dire qu'il a fait un choix.

Mon expérience

Je vais être honnête avec vous.
J'ai des manuels, moi aussi.
Et j'aimerais vous en partager un
qui me touche profondément.
Je fonctionne avec une règle simple,
sans même m'en apercevoir.
Je respecte les gens.
Donc j'attends qu'ils me respectent en retour.
Ça paraît juste, dit comme ça.
Le problème,
c'est ce que j'en fais.
Quand quelqu'un me manque de respect,
je ne dis rien.
Je ne pose pas de limite.
Je n'exprime pas mon désaccord,
je prends sur moi.
Mais à l'intérieur, ça bouillonne.
De la colère.
De la frustration.
De l'humiliation.
Que je garde pour moi.
Et dans ma tête, c'est toujours la faute de l'autre.
C'est lui qui me met dans cet état.
C'est lui le responsable.
Sauf que... non.
Parce que cette règle,
ce respect que j'attends,
je ne l'ai jamais formulée.
Je ne la défends pas quand elle est bafouée.

La personne en face ne peut pas savoir.
Elle n'a pas mon manuel entre les mains.
Elle ne sait même pas qu'il existe.
Je lui en veux de ne pas suivre des règles...
qu'elle n'a jamais lues.
Et le jour où j'ai vu ça clairement,
j'ai compris que ma colère ne venait pas des autres.
J'ai compris que j'en avais l'entière responsabilité.

Elle venait de l'écart entre ce que j'attendais en silence...
et ce que je n'avais jamais dit.

Le lien avec Observer, Accepter, Décider

Observer vos manuels. Les attentes silencieuses que vous avez sur les autres. Les "*il devrait*", "*elle devrait*", les "*pourquoi ne fait-il pas ça ?*". Et observer ce que vous ressentez quand ces attentes ne sont pas satisfaites.

Accepter que l'autre est libre. Qu'il a son propre fonctionnement. Et que son comportement ne dit rien de votre valeur. Accepter aussi que vous avez ces manuels sans vous juger. On en a tous.

Décider soit de transformer un manuel en demande claire et sans condition. Soit de le lâcher complètement. Et dans tous les cas, reprendre la responsabilité de votre bien-être.

Travail sur soi

Cette semaine, je vous propose un exercice simple, composé de plusieurs questions. Une façon de changer de perspective et de mieux comprendre ce qu'impliquent vos manuels.

Prenez une feuille.

Commencez par penser à une personne que vous aimeriez voir changer.

Écrivez son nom.

Ensuite, écrivez, en détail, ce que vous aimeriez qu'elle fasse.

Troisièmement.

Pour chaque changement, demandez-vous pourquoi vous voulez qu'elle se comporte ainsi.

Puis, demandez-vous, si elle agissait exactement comme vous le souhaitez... qu'est-ce que vous ressentiriez ?

Enfin, comment vos pensées sur elle changeraient-elles, si elle se comportait ainsi ?

Prenez le temps sur cette question.

Une fois ceci fait, on passe aux deux dernières questions.

Voulez-vous qu'elle se comporte ainsi... même si elle n'en a pas envie ?

Et quand quelqu'un attend de vous que vous vous comportiez d'une certaine manière pour qu'il se sente bien... qu'est-ce que ça vous fait, à vous ?

Ne cherchez pas les bonnes réponses.

Il n'y en a pas.

Observez simplement ce qui apparaît.

N'hésitez pas à relire votre feuille.

Conclusion

On passe beaucoup de temps à essayer de changer les autres.
À attendre qu'ils suivent un manuel qu'on ne leur a jamais donné.
Et pendant ce temps... on souffre.
À cause de l'écart entre ce qu'ils sont... et ce qu'on voudrait qu'ils soient.
Lâcher son manuel, ce n'est pas renoncer à ses besoins.
C'est arrêter de confier son bonheur à quelqu'un d'autre.
C'est laisser les gens être ce qu'ils sont.
Et découvrir que, souvent, c'est là que les relations respirent enfin.
Vous ne pouvez pas contrôler les autres.
Mais vous pouvez toujours choisir ce que vous décidez d'en penser.
Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
C'est ici que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.
Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 étoiles, et à le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.
Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter, les ressources de l'épisode, et le site si vous souhaitez découvrir le coaching.

À bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com