

Les aberrations relationnelles

Des aberrations, on peut en observer partout. Ce sont des pensées étranges ou la conception des choses qu'ont certaines personnes. Ce sont des comportements ou attitudes, des décisions ou actions, inexplicables dans le contexte. Elles provoquent des situations qui n'auraient pas lieu d'être normalement. C'est quand on se dit que les choses ne devraient pas logiquement se passer de même, qu'on se retrouve à faire ou à subir le contraire de ce qu'on voudrait que les choses soient, qu'il n'y a rien à y comprendre dans tout ça.



Il y a des aberrations que tout le monde reconnaît comme nuire à sa santé (fumer, mal manger) et pourtant certaines personnes continuent. Il y a d'autres aberrations qu'on ne reconnaît pas nécessairement et qui nuisent à notre santé psychologique ou celle des gens dans notre entourage. Il s'agit des aberrations relationnelles. Le problème vient du fait qu'on n'y porte pas assez attention. Ces aberrations s'accumulent dans notre pensée et l'on finit par ne plus savoir comment composer avec celles-ci.

Plusieurs facteurs contribuent à ces aberrations qui perdurent : le fatalisme qui rend aveugle, les habitudes, la routine et la négligence qui rendent insouciant, la passivité et l'individualisme qui laissent de telles choses se produire.

Vient un moment où ces aberrations finissent par mettre à rude épreuve notre capacité d'adaptation, nous épuisent et nous font perdre notre gros bon sens. Il y a des aberrations qui sont hors de notre contrôle et il faut apprendre à composer avec. D'autres, par contre, nous incombent ou originent de notre entourage. De simples aberrations qu'il est facile de corriger avec de la bonne volonté.

Je vais tenter de vous illustrer par un exemple ce que je viens de vous dire.

Lucie en veut à Odette et elle décide de ne plus lui apporter son courrier. Odette, qui en veut aussi à Lucie, se met à omettre de lui communiquer des appels. On imagine le climat qui prévaut entre elles. On peut discuter du pourquoi pendant longtemps mais on peut aussi tout de suite voir une aberration qui doit cesser dans l'exercice de leurs tâches, leur manque de collaboration.

Quand on observe une aberration, il y en a souvent d'autres sous-jacentes. Par exemple ça fait deux ans que ces collègues qui partagent le même bureau ne se parlent plus. L'incident du courrier, c'est la goutte qui fait déborder le vase.

Devant ce constat Lucie et Odette ont deux choix, trouver le moyen de collaborer malgré leur différend (trouver une zone de confort) ou régler leur différend pour pouvoir ensuite collaborer librement. Il n'y a pas d'autres choix qui permettent de faire cesser ces aberrations à moins d'en venir à ce que ces personnes n'aient plus à travailler ensemble.

L'expérience démontre qu'il est facile de faire reconnaître aux gens ces aberrations relationnelles, qu'ils vont souvent eux-mêmes identifier. Ils conviendront volontiers d'en faire disparaître certaines, si on leur donne l'opportunité et les moyens de le faire.

Il s'agit d'identifier certaines aberrations qui seront facilement reconnues comme telles par les gens de notre entourage. On convient avec ces gens qu'elles n'ont pas lieu d'être et qu'elles doivent cesser. On s'entend sur la façon qu'on va s'y prendre pour y arriver et on apprécie ensemble les résultats.

Il y a des causes à ces aberrations qui résultent d'autres aberrations. Il s'agit de remonter l'échelle en supprimant celles qui nous séparent de notre niveau de confort. Le niveau où l'on est prêt à composer avec celles qui restent à régler ou qui sont hors de notre contrôle, sans toutefois que cela mette en péril notre équilibre psychologique.

La maladie physique ou psychologique est une aberration de haut niveau. Il y en a plein d'autres, à différents niveaux, qui nous y conduisent. Le niveau de tolérance aux aberrations n'est pas le même d'un individu à l'autre. Comme on ne connaît souvent pas nos limites, il vaut mieux prévenir que de guérir.

Le harcèlement est la conséquence de quelque chose

C'est souvent occasionné par un "ras le bol" devant trop d'aberrations relationnelles qui perdurent.

- Cela rend certaines personnes insécures, méfiantes ou susceptibles.
- D'autres deviennent, irritables, critiques, aigries ou intraitables.
- Et il y a ceux qui en ont fait leur deuil avec une pointe d'amertume lorsqu'on évoque la situation.

Que faire devant ces aberrations? Éviter d'en provoquer de nouvelles.

Il y a différents types d'aberrations relationnelles.

- Celles où on n'y peut rien,
- Celles où on y peut quelque chose,
- Celles où on y peut quelque chose et qu'on ne fait rien.

Les aberrations relationnelles peuvent conduire au harcèlement psychologique. Parfois il faut désintoxiquer les milieux de travail pour éviter au personnel d'atteindre un niveau relationnel néfaste pouvant mettre à épreuve leur santé psychologique.

Il faut surtout éviter de reporter à plus tard ce qui peut être fait maintenant pour prévenir les excès avant que vous ou un collègue n'atteigne la limite dangereuse pour son intégrité physique ou psychologique. Il faut briser le « cercle vicieux » des aberrations relationnelles avant que ça mène quelqu'un au drame.

Guy Lacoursière M.Ps.

<http://harcèlement.ca>