

« Surfer sur l'eau ou se retrouver dans l'eau »

Une analogie pour illustrer comment on peut réagir devant une situation.

On s'entendra pour dire qu'une situation pénible dans laquelle on se trouve n'est pas un moment agréable à vivre. Quelles que soient les circonstances qui font qu'une situation est pénible, on doit s'efforcer de demeurer conscient des effets néfastes que cela peut avoir sur nous et faire en sorte que ça cesse. Cependant, ce sont les effets néfastes qui doivent cesser et pas nécessairement la situation dans laquelle ils se produisent; à moins que la situation s'avère en soi dangereuse et malsaine pour quiconque, comme vous, qui pourrait s'y retrouver. Bien des gens manquent des opportunités en décidant qu'ils ne veulent plus rien savoir et refusent de voir les choses autrement, alors qu'il serait possible que ça se passe différemment.

Au lieu de rejeter d'emblée la situation et le contexte où ils se produisent, il faut se demander s'il n'y a pas moyen de faire autrement pour ne plus avoir à vivre de telles épreuves, tout en continuant ce qu'on avait entrepris de faire. Si c'est au delà de nos capacités, il faut alors tenter de se sortir de la situation avec le moins de préjudice et de passer à autre chose.

Pour vous illustrer ce que je veux dire, je vous propose l'analogie suivante.



Il y a ceux qui se retrouvent à l'eau suite à un naufrage et que l'on doit aider, sans plus de préambule.

Mais il y a également des gens qui sont tombés à l'eau dans des circonstances où ils y sont pour quelque chose et que cette analogie pourra inspirer.



Imaginez que vous surfez sur une vague et profitez du bon vent. Soudain un courant vous entraîne dans une direction imprévue. Les vagues sont fortes et tout devient plus intense.

Trois situations sont possibles :

1. Devant le défi qui se présente, vous perdez vos moyens et tombez à l'eau avec comme réflexe de retourner à la plage en nageant.
2. Vous mettez toutes vos énergies et vos habiletés à l'œuvre pour remonter sur la planche et tenter de rester dessus, sans toutefois contrôler où ça vous amène et en espérant du secours.
3. Vous remontez sur la planche et considérez le portrait de la situation vous permettant de décider quoi faire pour maîtriser les éléments et y saisir les opportunités d'arriver à bon port, après avoir profité au mieux de la vague et du bon vent.

Si vous êtes de ces personnes qui ne réussissent pas à maîtriser la planche et les éléments, qui ne contrôlent plus le cours des choses et sont inquiets de ce qui peut leur arriver, trois réactions sont possibles.

1. On n'accepte pas la situation. On ne sait pas quoi faire. On agit impulsivement pour s'en sortir. La seule chose qui importe alors est de retrouver sur la terre ferme.

2. On se préoccupe des moyens à prendre pour retourner sur la terre ferme de façon sécuritaire, en ne perdant pas l'objectif de vue.
3. On tente de retrouver sa zone de confort sur la planche afin de poursuivre son périple jusqu'à la plage, tout en profitant du moment présent.

À la première réaction, on pense à tout abandonner et on veut regagner la plage au plus vite. Il se peut que ce soit le bon choix dans les circonstances, reste à savoir comment on peut y arriver. Des décisions intempestives peuvent s'avérer risquées. La nage n'est pas toujours le bon moyen, sauf si on est maître nageur.

Une autre réaction, après avoir décidé de regagner la plage au plus vite, est de réfléchir à comment on va s'y prendre pour y arriver, au lieu de faire n'importe quoi. On prend le temps de considérer la situation avant d'agir. Par exemple, si elle est encore à votre portée, il vaut mieux revenir à sa planche, reprendre ses esprits et décider ensuite de ce que vous allez faire, de façon sécuritaire.

Une autre réaction possible est de chercher à reprendre le contrôle de la situation. On se dit qu'il n'est pas question de manquer la chance de faire un souvenir de ce moment. Ce souvenir d'un moment où votre ingéniosité et votre ténacité vous ont permis de tirer le meilleur parti d'une situation difficile, en votre faveur. Ce moment où vous avez senti que le vent, la vague et les courants vous sont devenus favorables au lieu de continuer à vous nuire.

Je vous invite donc à réfléchir sur ce qui suit.

1. Avez-vous la planche encore à votre portée? Si oui, saisissez-là au plus vite avant qu'elle ne vous soit plus accessible.
2. Montez dessus et faites face aux éléments en vous disant que plus tard, vous allez vous rappeler ce jour. Un de ces moments mémorables où vous avez su vous tirer le meilleur parti des éléments pour profiter au mieux du moment présent.
3. Enfin, si le surf est synonyme de difficultés perpétuelles, peut-être devriez-vous envisager un autre sport au lieu d'y gâcher vos bons moments.

Cette analogie vise simplement à vous permettre de voir les choses dans une autre perspective. Celle où, aussi mauvaises soient les conditions, il importe de faire en sorte de s'en sortir pour le mieux. Il faut rester lucide et opportuniste par rapport à ce qu'il advient au lieu d'être émotif, défaitiste ou frustré en référence à un passé proche ou lointain. On a tous le droit de se rappeler une belle journée de surf en admirant un beau coucher de soleil sur la plage. Si ce n'est pas sur une plage du Pacifique, on peut certainement le faire au sens figuré.



J'en conviens, se retrouver dans une situation relationnelle pénible n'est pas une escapade de surf. Toutefois l'exemple transposé dans ce contexte devrait vous inspirer des idées sur la façon de voir et de réagir autrement aux effets néfastes que vous pouvez éprouver devant une situation qui vous apparaît pénible. C'était le but de l'exercice.

Guy Lacoursière M.Ps.
<http://harcelement.ca>