Écart entre la situation actuelle et la situation idéale

Si on veut savoir ce qui nous attend au prochain vol, il faut parfois ouvrir la « boite noire » de l'appareil pour aller prendre des lectures de ce qu'elle contient. Il y a des gens qui négligent de le faire au risque d'un écrasement. De même, il y a des gens qui ne veulent pas prendre la lecture des écarts qui existent entre leur réalité intérieure et la réalité objective. Soit parce que ça les inquiète, par négligence ou parce qu'ils veulent continuer à se leurrer. D'autres ne savent tout simplement pas comment faire. On a parfois besoin de consulter un expert pour nous aider à décoder le contenu de notre « boîte noire ».

Cette négligence à prendre en considération ces écarts avant que retentisse le signal d'alarme est caractéristique de beaucoup des gens. Je dirais qu'elle est la cause de bien des problématiques que j'ai observées, dont l'inaptitude des gens à gérer la situation où ils se trouvent. Plus l'écart est grand entre ce qu'on désire et la réalité et plus on prend des risques. Les gens se sentent alors dépassés par les évènements et ils ne comprennent pas ce qui arrive. L'écart entre leur réalité désirée et celle qu'ils perçoivent de la situation atteint un seuil critique. Ne sachant pas comment changer le cours des choses, la personne perd ses moyens et désespère. On se retrouve alors dans des conditions propices à une situation pénible de niveau 1.

Un grand écart est typique d'une situation pénible de niveau 1 alors qu'un plus faible écart, comme dans une situation de niveau 2, permet encore à la personne de faire des efforts pour le réduire au lieu de laisser les choses suivre leur cours. Il faut, le moment venu, porter attention à cet écart qui existe entre nos aspirations et la réalité objective. En prenant le temps d'y réfléchir, ça permet de prévenir les problèmes plutôt que de les subir.

Lorsqu'on prend conscience que l'écart augmente entre ce qu'on voudrait que les choses soient et la perception que l'on a de l'actuel, on ressent alors un certain déséquilibre. C'est un signal qu'il ne faut pas négliger. Il nous est possible de tolérer les écarts jusqu'à un certain degré avant que ça nous affecte au point de devenir inapte à inverser la tendance. Dépassé ce degré, il y a un signal d'erreur qui viendra mobiliser nos énergies, soit à faire taire le signal, à trouver la source du problème pour le régler, à quitter les lieux avant que ça saute ou attendre que la fatalité arrive.

Cette inaptitude à gérer la situation peut être réelle dans les faits et la personne doit alors considérer d'autres avenues au lieu de s'acharner en vain. Il y a aussi des cas où la situation n'est tout simplement pas gérable. Il est également possible que la situation ne soit pas si dramatique qu'elle semble paraître. Il est alors important de faire la part des choses le plus vite possible pour être en mesure d'adapter sa stratégie en conséquence.

Il faut savoir décoder le contenu de notre « boite noire » pour y trouver les signaux d'erreur qui peuvent représenter un danger pour notre santé physique et psychologique. En tenant compte de notre tolérance aux écarts observés, on peut ainsi juger de la gravité de la situation et faire les choix qui s'imposent dans le contexte.

Guy Lacoursière 2011 – Tous droits réservés – La reproduction non commerciale de ce document est permise à condition de citer la source.

Je vous invite à prendre le temps de reconnaître ces écarts. Demandez-vous ensuite si vous êtes en mesure de les tolérer. Essayez de vous figurer si la tendance va dans le sens d'une diminution ou de l'augmentation de ces écarts. Dans le premier cas, reconnaissez-le et agissez en conséquence pour que ça continue dans la même direction. Si l'écart a tendance à augmenter, faites quelque chose avant qu'il n'atteigne un seuil critique. Si ce seuil est atteint, prenez les mesures qui s'imposent.

À cette fin, n'hésitez pas à faire appel à des ressources spécialisées pour vous aider dans votre démarche. Le fait d'aller chercher le point de vue d'une personne extérieure à la situation avant de prendre une décision est avantageux à bien des égards. Ça permet notamment d'avoir le soutien nécessaire pour ne pas se décourager en cours de route et ça aide à prévenir une embûche de taille dont il sera question dans une autre chronique, « la réalité subjective ».

« On a trop souvent tendance à jeter un appareil électronique qui affiche un signal d'erreur alors qu'il aurait été possible de le remettre en état de fonctionnement si on avait pris le temps de trouver comment faire ou qu'on avait fait appel à une ressource compétente pour nous aider. On observe le même phénomène dans nos relations avec les autres. »

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

Guy Lacoursière 2011 – Tous droits réservés – La reproduction non commerciale de ce document est permise à condition de citer la source.