

22 mai 2020

Bonjour,

Dans mon travail de formatrice (jamais en coaching), je suis assez souvent confrontée à un paradoxe : certaines personnes préfèrent rester dans une situation inconfortable (voire difficile) et s'en plaindre plutôt que d'essayer d'appliquer les conseils qu'on peut leur donner.

Chez ces personnes - qui sont heureusement minoritaires au sein des groupes que je rencontre - une expression revient comme un gimmick : il s'agit du fameux "oui, mais...".

"Oui mais je n'ai pas le temps". "Oui mais je n'ai pas assez d'argent". "Oui mais j'ai des enfants". "Oui mais je ne vais pas y arriver". "Oui mais mon mari n'est pas d'accord". Oui mais... Oui mais... Oui mais... Et pour tout vous dire, ce "oui, mais..." me sort par les yeux parce que face à lui, quelles que soient les solutions que vous proposez, les pistes que vous donnez, il revient encore et encore. Pour moi, il signifie : "je ne veux pas qu'on m'aide, je veux juste pouvoir continuer à me plaindre".

Ça vous paraît peut-être un peu dur ce que j'écris mais c'est une attitude que je ne supporte plus. Heureusement, la plupart des personnes avec qui je travaille ne fonctionnent pas comme ça : elles sont en formation pour apprendre, pour progresser et sont prêtes à faire ce qu'il faut pour ça. Il peut évidemment arriver que certaines des pistes évoquées ne correspondent pas à leur situation mais dans ce cas, leur attitude est très différente de ce que je décris plus haut puisque face à une difficulté, elles vont chercher un moyen de surmonter le problème - avec ou sans moi.

Lorsque j'étais plus jeune, je voulais toujours aider les gens coûte que coûte, et parfois malgré eux. C'était complètement idiot. On ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas l'être. Et après tout, chacun fait ce qu'il veut de sa vie. Aujourd'hui, j'essaie de ne plus être agacée par ce comportement qui consiste à demander de l'aide et à la refuser en même temps. Je vous avoue que ce n'est pas facile tous les jours d'être confrontée à ça. C'est aussi une des raisons pour lesquelles j'ai décidé de changer ma manière de travailler. En effet, lorsqu'une personne paie elle-même (avec son argent, donc) une formation ou un accompagnement individuel, c'est que non seulement elle reconnaît qu'elle a besoin d'aide mais qu'en plus elle est prête à se remettre en question pour avancer. C'est très différent de la posture de victime. Attention, je ne dis pas que les victimes n'existent pas ni qu'on ne peut pas l'être, à un moment donné de sa vie. Bien entendu, recevoir l'aide dont on a besoin quand on est victime d'une situation est tout à fait légitime. Mais être une victime et décider de se comporter comme telle ne relèvent pas du tout du même mécanisme.

Si vous avez - comme moi - une grosse tendance à être l'infirmier (l'infirmière), le pompier (la pompière ?) ou encore l'assistant.e social.e de service, je vous conseille d'y réfléchir à deux fois la prochaine fois que vous aurez envie d'aider quelqu'un. Cette personne vous a-t-elle demandé de l'aide ? Si oui, est-elle d'accord pour recevoir le type de soutien que vous pouvez apporter ? Et si vous vous apercevez que vous n'êtes pas la bonne personne pour le faire ou que vous ne pouvez pas l'accompagner comme elle le désirerait, passez éventuellement le relais à quelqu'un d'autre et/ou laissez tomber. La vie est courte et vous avez besoin de toute votre énergie pour les personnes (y compris vous-mêmes) que vous pouvez soutenir effectivement.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie