#7 /12 **Faire confiance aux autres avec l'apparentement !**

Gilles : Qu'est-ce qui fait que nous pouvons faire confiance à quelqu'un ?

Bonjour et bienvenue dans le podcast *Un avenir désirable, le potentiel des humains*, le podcast qui permet de comprendre comment nous pouvons aller bien dans un monde qui va mal. Nous vivons dans un monde qui nous fait souffrir et c'est en prenant conscience précisément de ce qui nous met en difficulté que nous pouvons nous en protéger. En écoutant nos exigences fondamentales de sens, de justice, de paix et d'amour nous prenons soin de nous et des autres… et ça pourrait même changer le monde.
Mini-virgule
Nous sommes Gilles et Anne « Bonjour » nous avons mené une réflexion sur la Société parce que nous étions inquiets de l'augmentation de l'agressivité dans les relations. Nous avons voulu en comprendre les raisons et aussi chercher comment nous pourrions contribuer à sa diminution.
Nous avons vu dans l'épisode précédent que ce qui nous assure la confiance en soi c'est le fait d'avoir une bonne estime de soi stable. Et que ce sont nos 4EFsjpa, donc le fait d'être ancré dans la PR d'apparentement, qui le permet. Nous allons voir maintenant comment repérer à qui nous pouvons faire confiance. Et nous avons le plaisir pour cela d'accueillir *Laurence* : « Bonjour ». Merci à toi de venir témoigner, et avant d'entamer notre discussion nous voudrions transmettre à nos auditeurs une première indication très importante à nos yeux.

Jingle

Anne : Avec notre grille de lecture des relations, il y a 2 PR possibles, la PR d'apparentement qui s'enracine dans nos 4EF et la PR de rivalité qui s'enracine dans l'ego. Intuitivement vous pouvez vous douter, cher auditeur, que lorsque nous sommes avec une personne étant habituellement dans la PR de rivalité, c'est à dire dans le trop d'ego, il vaut mieux se méfier. Voyons pourquoi. C'est simplement parce que sa parole n'est pas fiable. Elle ne dit pas authentiquement ce qu'elle pense et ce qu'elle ressent, elle dit ce qui l'arrange. Et comme reconnaître qu'elle ne sait pas quelque chose ou qu'elle s'est trompée serait dégradant à ses yeux, elle répond comme si elle savait et elle masque ses erreurs. Elle peut aussi dire une chose et son contraire, car ce qui compte pour elle c'est l'immédiateté de la relation. S'il est plus intéressant de dire *c'est blanc* elle dit « c'est blanc », et si un peu plus tard il vaut mieux dire *c'est noir*, elle dit « c'est noir ». En fait, avec une personne comme ça nous n'arrivons pas à savoir ce qu'elle pense vraiment. Et donc vous comprenez qu'il vaut mieux ne pas s'appuyer sur ce qu'elle dit
Mini-virgule
Comment savoir qu'une personne est dans le trop d'ego ? Parce que ce n'est pas marqué sur son front. Et bien nous pouvons le savoir en observant sa façon de parler. Elle peut par exemple se faire valoir, prendre un ton autoritaire, juger, jouer sur nos sentiments, nous cacher des informations ou carrément mentir. Ce rapport particulier au langage nous l'avons nommé en disant que la personne est dans *le Langage sous l'Emprise de l'Ego* (LEE). Alors qu'une personne qui est dans l'autre PR, la PR d'apparentement, utilise les mots pour dire ce qu'elle pense et ce qu'elle ressent sans chercher à s'imposer, ni à heurter ses interlocuteurs. Elle est dans ce que nous appelons *le « Rapport Symbolique au Langage »* (RSL).

Ça peut vous paraître étrange d'entendre dire qu'il y a 2 rapports au langage, car souvent nous entendons parler Du langage. Il est étudié et sa bonne maîtrise est valorisée en tant que telle. Alors que le plus important, ce n'est pas la maîtrise du langage, c'est le fait de savoir si la personne l'instrumentalise ou pas. Et une personne qui maîtrise l'éloquence manipule d'autant plus facilement ses interlocuteurs.
Souvent, nous avons tendance à nous appuyer sur ce que les gens nous disent, nous le faisons naturellement parce que c'est comme ça que nous avons construit notre identité. Souvenez-vous de ce qui se passe au moment de l'expérience précoce du miroir, quand nous nous appuyons sur la parole des parents pour accepter l'idée que nous sommes à la fois dans leurs bras et dans le miroir, c'est pour cela que la parole compte pour nous. C'est donc contre-intuitif de se méfier de ce que les gens nous disent. Mais comme nous vivons dans une société qui tire vers le trop d'ego, il vaut mieux vérifier à qui nous avons à faire avant d'accorder notre confiance.

Jingle

Gilles : **Laurence, tu as fait l'expérience d'une relation qui a été instrumentalisée. Est-ce que tu pourrais la raconter ?**
Laurence : J'ai été harcelée dans un club sportif par un entraîneur, au départ, et cela s'est transformé en harcèlement collectif. Un homme a résisté à ce climat et m'a même soutenue activement. Mais il a ensuite changé de comportement et a participé activement à mon exclusion du club.
Anne : **Qu'est-ce qui a fait que tu lui avais accordé ta confiance ?**
Laurence : Cet homme avait pleins de qualités. Il parlait bien et avec assurance, sa voix posée captait immédiatement l'attention. Il m'avait intégrée dans un petit groupe dont il était fédérateur et avait adjoint à ce groupe un cercle WhatApp. Il était en plus très serviable et disponible, voire protecteur vis à vis des membres de ce groupe, notamment pour moi après mon accident. Il était très drôle, il ne cachait pas non plus sa sensibilité ce qui le rendait très attachant aux yeux de tous. Il pouvait exprimer sa tristesse de ne pas être à ses yeux un homme suffisamment beau, ce qui expliquait d'ailleurs sa solitude. Il expliquait en tous cas sa solitude de cette manière là. Le fait qu'il parlait de cela ne m'incitait pas à me méfier de lui, on cherchait d'ailleurs plutôt à le rassurer. Il était très généreux lors de ses invitations festives. Et pour finir il avait pris ma défense ouvertement contre le lynchage que le club me faisait vivre. Tout cela fait que je l'ai pris pour une personne de confiance, à qui je pouvais me confier et faire appel en cas de problème.
Mini-virgule
Gilles : En fait, parler bien, faire de l'humour, être généreux et serviable, ce sont des qualités indéniables, mais le problème est qu'elles peuvent aussi être perverties par le trop d'ego. C'est pourquoi, cher auditeur, il est prudent de rester attentif aux signaux faibles quant à l'intention de la personne.
Avec le recul, Laurence, est-ce que tu penses qu'il y a eu des signes qui auraient du t'alerter ?
Laurence : Il pouvait y avoir des prises d'ascendant car il valait mieux être de son avis. Le contredire faisait que ça déséquilibrait la relation à son avantage. Il s'adressait à plusieurs niveaux de groupes, et finalement j'ai fini par en voir trois. D'abord le groupe élargi pour les occasions festives, et là on imagine bien, les hommes étaient tout aussi bien invités que les femmes. Le deuxième groupe étant plus étroit concernait que les femmes seules et le troisième groupe concernait les femmes seules et en manque de moyens financiers. Alors qu'il posait des actes de bienveillance vis à vis des femmes seules et en difficultés j'ai cru en ses bonnes intentions. Mais il pouvait les délaisser voire les dénigrer s'il n'obtenait pas

leurs faveurs. Et cela aurait du m'alerter.
Il était très marqué par son image dans le miroir et donnait manifestement une primauté à l'apparence. La preuve c'est que nous étions régulièrement flattées pour notre apparence physique. Et par contre il en profitait pour se victimiser et cherchait à tirer notre compassion vis à vis de son apparence physique, et en profitait pour nous faire des avances. Il se disait amoureux tantôt de l'une, tantôt de l'autre, mais ceci dit ça pouvait être insistant, puisqu'il ne tenait pas compte de l'autre dans la mesure où ça pouvait être assez pesant. Par ailleurs il fédérait le groupe aussi par le rire, mais souvent au détriment de ceux qui étaient hors du groupe, jouant de sa connaissance bien précise des travers des uns et des autres. Et donc il avait une forme d'ironie mordante, on était souvent piégées, subtilement mais quand même, par des détails qu'il transformait en faille aux yeux de tous. Ensuite il soufflait également le chaud et le froid en utilisant un double discours, flatteur par devant et dénigrant derrière nous nos moindres défauts ce qui montre bien une forme de duplicité. Il s'octroyait le pouvoir de distribuer des bons points à l'une et à l'autre, de nous juger ou de se moquer. J'ai fini par être dans la vigilance pour ne pas prêter le flan à des critiques ironiques, et finalement j'étais sous tension. Je me sentais mal car il me semblait être sous les yeux d'une observation tatillonne.
Le fait de préparer cette émission m'a permis de comprendre que j'avais finalement perçu tous ces signaux. Vous les appelez signaux faibles, mais en fait c'est parce qu'ils sont minimisés par la société. On dit « ben tu le connais !, c'est pas grave, il est comme ça ! ». Donc je ne me suis pas écoutée, c'est bien le problème.
Mini-virgule
Anne : C'est vrai que la société minimise ces comportements problématiques. Et en plus il y a le côté affectif qui empêche de les voir, et notre besoin de faire confiance. Il faut ajouter à tout cela le fait que nous, les humains, avons une propension à projeter Imaginairement sur l'autre ce que nous avons envie d'y voir. Et les projections Imaginaires sont extrêmement puissantes, elles ont aussi la particularité de déformer le Réel en 1 000 fois mieux ou 1 000 fois pire. Au point qu'elles peuvent nous rendre aveugles : quand on idéalise une personne on ne peut pas voir ce qui cloche et quand on la diabolise on ne peut pas voir ses qualités. Dans notre société, nous l'avons déjà dit à plusieurs reprises, la PR de R s'est banalisée, alors qu'il fut un temps où la parole donnée comptait vraiment. De nombreux contrats était passés oralement et ça pourrait revenir, on l'espère en tous cas ! Mais en attendant il vaut mieux s'assurer de la PR d'apparentement de notre interlocuteur avant de lui accorder notre confiance. Repérer la PR de quelqu'un ça demande un peu de temps au début, mais on prend assez vite des repères et ça nous évite de retomber toujours dans le même piège.
Mini-virgule
Gilles : **Finalement maintenant, comment expliques-tu l'attitude de cet homme et son revirement ?**
Laurence : Tant qu'il était gratifiant pour lui de me défendre il l'a fait. Et donc il m'a intégrée dans son groupe pour deux raisons. Pour régler un compte personnel qu'il avait avec le harceleur, et d'autre part pour protéger le club d'une éventuelle plainte de harcèlement de ma part. Quant à sont revirement, il a été motivé par le fait que je lui ai refusé mes faveurs, mais aussi parce qu'il était beaucoup plus gratifiant à la fin de répondre à la cohésion du groupe.
Gilles : Donc c'est vraiment crucial de repérer une PR de rivalité, mais pas toujours facile. En plus d'observer comment la personne vous parle, vous pouvez faire confiance à votre ressenti. Il est plus rapide que le mental et il faut vraiment lui accorder de l'attention. L'état de tension que ressentait Laurence est un signe que la relation n'était pas saine. Il y a d'autres ressentis à prendre en compte : si vous êtes un peu perdu dans la relation c'est

probablement qu'il y a des non-dits. Si vous êtes choqué, c'est que la personne a une attitude excessive, voire agressive. Si vous doutez de vous-même c'est la conséquence du fait que la personne se hiérarchise par rapport à vous. Et si vous avez le sentiment de ne pas être pris en compte, c'est que la personne ne vous écoute pas.

Jingle

Anne : **Alors Laurence, à l'inverse de ce qui s'est passé avec cet homme, est-ce qu'il y a une expérience d'apparentement que tu pourrais décrire à nos auditeurs ?**
Laurence : Et bien oui, la relation avec vous ! [ah ! Rires] Enfin une possibilité d'être soi-même sans que les actes manqués ou les incompréhensions fassent blocage. Par exemple si on a des désaccords, inévitablement il peut y en avoir dans toute relation, y compris lorsqu'elle est saine, et bien ce n'est pas un problème. Personne ne va instrumentaliser un acte manqué ou un oubli. Personne ne va vous faire des reproches. Nos qualités et nos défaut sont simplement acceptés comme tels. Il n'y a pas de défaut qui peut être instrumentalisé et il n'y a pas non plus de qualité qui peut être survalorisée. Quant à l'humour, le rire s'invite assez facilement dans nos conversations et il n'y a pas de moqueries, ni d'ironie, c'est à dire que l'on rit de bon cœur. Et ensuite les conversations sont ouvertes, c'est à dire qu'elles se construisent dans l'échange, et ça peut d'ailleurs faire émerger une nouvelle idée qui a été une idée construite ensemble. Les périodes où l'on ne se voit pas, où il y aurait peut-être trop longtemps qu'on ne s'est pas retrouvés, ça ne pose pas non plus de problème. On est toujours très heureux bien sûr de se revoir et il n'y a pas d'anxiété au fait de ne pas nourrir régulièrement le lien puisqu'il est solide. On ressent que l'amitié est réciproque [Merci Laurence - rires]
Gilles : Nous aussi nous adorons nos échanges, qui sont vraiment riches et agréables. On voudrait juste préciser quelques petites choses concernant les relations d'apparentement : ça ne signifie pas qu'on est toujours d'accord, parce que le désaccord est inhérent aux relations. Nous mêmes, avec Anne, avons eu un désaccord persistant pendant plusieurs années à propos du langage :
Pour Anne le langage était hyper important parce que nommer les choses permet de prendre la main sur les événements en les comprenant, alors que pour moi c'était tout le contraire. Il ne fallait surtout pas se fier aux mots, parce que les gens disent n'importe quoi, il vaut mieux s'en tenir aux actes et au non-verbal. Ce désaccord n'a pas mit un point d'arrêt à notre réflexion parce que nous avions confiance dans le fait que l'autre avait de bonnes raisons de tenir sa position. Finalement quelques années plus tard nous avons compris que le rapport au langage peut être fiable ou pas selon la PR de la personne. Ce qu'Anne a présenté en début d'épisode.
Il peut y avoir aussi des malentendus, qui eux sont inhérents au langage. Un même mot peut avoir plusieurs sens et d'autre part nous avons un attachement affectif aux mots. Si j'utilise un petit nom pour m'adresser gentiment à quelqu'un, cette personne peut mal le vivre si elle n'aime pas ce petit nom. Il peut réactiver un souvenir pénible, mais il suffit de continuer à parler pour lever le malentendu.
Autre chose, il peut y avoir aussi des non-dits, mais ils ne sont pas manipulatoires. Ils résultent d'un oubli, ou du fait qu'on se tait par empathie pour l'autre (pour ne pas lui faire de peine par exemple), ou parce qu'on n'a pas encore trouvé les bons mots pour lui dire ce qu'on a envie de lui dire.

Jingle

Anne : En conclusion. En observant la façon de parler d'une personne et notre ressenti, nous pouvons identifier une relation toxique plus facilement, au-delà d'une apparente gentillesse. Une fois la PR de rivalité repérée nous pouvons prendre l'habitude de rester sur la réserve avec cette personne. De nous en tenir aux faits qui sont avérés et à l'exigence de respect. Des professionnels de santé disent qu'il est nécessaire d'avoir des relations sociales et affectives pour notre équilibre. Nous sommes bien sûr d'accord avec ça, et en même temps il nous semble que l'expression populaire « mieux vaut être seul que mal accompagné » est vraie aussi. Ce qui contribue à notre équilibre de sont les relations d'apparentement.
Merci à toi Laurence d'être venue témoigner [*Merci*]. Merci à vous cher auditeur pour votre écoute. Vous avez entrevu dans cet épisode qu'un groupe peut dysfonctionner, en l'occurrence par des harcèlements. Nous aborderons la dynamique de groupe dans le prochain épisode, notamment la question du système. Qu'est-ce qu'un système, pourquoi peut-il être néfaste ou bénéfique ? À bientôt donc, au 10 août !

Chanson *Le jardin des espérances* – Aure Felden