

Qui n'a jamais désiré être *VRAIMENT* écouté, pouvoir dire ce qu'il pense *VRAIMENT* ?

Mettons à jour certains pièges dans lesquels il est beaucoup trop facile de tomber, pièges qui expliquent pourquoi, trop souvent, nous portons des masques et ne communiquons pas vraiment.

Le premier piège : se sentir obligé d'être sans faille et aimé de tous



Avez-vous déjà remarqué notre difficulté à accepter une critique ? Pourtant, rationnellement, nous savons tous que personne n'est parfait, que nous avons tous des choses à améliorer... Pourquoi alors sentons-nous si souvent le besoin de nous justifier ? Pourquoi avons-nous si souvent tendance à contre-attaquer quiconque nous critique, à le ridiculiser, à feindre de l'ignorer, à le fuir, etc... ?

Une partie de la réponse réside dans l'illusion qui devient de plus en plus la norme dans notre société : la SURperformance. Nous devons être au-dessus de tout. Nous n'avons pas droit à l'erreur. Voilà ce qu'on nous vend jour après jour, qu'il n'y a pas de problème, seulement des solutions, que si l'on veut, on peut. Alors, lorsque nous nous retrouvons devant un problème et que la solution tarde à se faire connaître, nous concluons fréquemment que nous devons être le problème. Refusant cette conclusion, nous nous défendons, cherchons un coupable, etc...

Pourtant, nous savons tous que la vie n'est pas si facile, que les solutions ne sont pas toujours si évidentes ni aisées à appliquer. Nous avons souvent l'impression de manquer d'information pour prendre nos décisions, mais sommes obligés d'agir tout de même et de composer avec l'incertitude, l'inconnu.

Paradoxalement, en achetant l'illusion de SURperformance, nous risquons de nous engager sur le chemin même que nous voulions éviter : l'échec ! Le surplus de stress que peut occasionner cet idéal de perfection inaccessible nous épuise et entraîne la perte graduelle de nos moyens.

Malgré cela, notre désir d'être parfait et aimé de tous est puissant. Il pousse plusieurs d'entre nous à se cacher derrière un masque. Voilà donc le deuxième piège majeur.

Le second piège : la peur de se montrer tel que l'on est



Sommes-nous si répugnants que nous devons nous résigner à jouer, et ce, pour le reste de notre vie, un personnage que nous ne sommes pas ?

Est-ce que ce personnage est au moins vraiment idéal ? Nous permet-il au moins d'être vraiment aimé de tous ? Connaissez-vous quelqu'un qui ait vraiment réussi à être apprécié de tous ? Alors, pourquoi ne pas essayer d'être soi-même ? Pourquoi tant de gens pensent que l'on devrait les apprécier pour ce qu'ils sont, alors qu'eux-mêmes ne

s'apprécient pas assez pour se montrer tels qu'ils sont, sans façade, sans artifice, sans masque ?

Tout le monde veut que tout le monde l'aime mais personne n'aime tout le monde, chante Luc De Larochelière. Et la bêtise de l'illusion de SURperformance que nous partageons collectivement ne s'arrête pas ici. Nous pouvons être certains que celui qui porte un masque ne s'avouera pas vaincu sans se battre ! Il utilisera les mêmes armes que ceux qui attendent sa chute : la critique, le sarcasme, les justifications bidons, la fuite, l'indifférence, etc...

La solution est-elle de s'imposer un masque de perfection, le défendre féroce­ment contre toute attaque et ainsi semer la discorde, la jalousie, le mépris, la haine ? Pour vraiment communiquer et créer des liens significatifs avec les autres, ne devrions-nous pas inciter les gens à avoir confiance en nous ?

Auriez-vous confiance en quelqu'un qui se cache constamment derrière une façade et essaie de se montrer meilleur qu'il ne l'est en réalité, ou préféreriez-vous l'honnêteté, la franchise ?

Texte extrait de www.weblambert.com/communiquer.html