



Moi par rapport à moi? Avant d'être moi, par rapport à l'autre

Ma **disponibilité**, comme préalable au soutien émotif et au soutien à l'apprentissage des enfants

Dans mon « immeuble intérieur », il y a ...

celui qui a peur
celle qui se questionne
celui qui rage
celle qui vit des renoncements

celui, grand-sage, qui rassure
celle qui s'énerve
celui qui n'en peut plus
celle qui s'adapte...

Chacun sur son étage de l'immeuble intérieur, tous ces personnages, symboles de nos états d'âme, de nos préoccupations, de nos pensées, circulent dans les corridors ou restent figés.



Comment tous ces « moi » arrivent-ils à cohabiter?¹

Certains locataires jusqu'alors silencieux prennent plus de place tout à coup. D'autres habituellement bien présents deviennent maintenant très discrets...

Fouillis, ordre ou désordre, la crise actuelle brasse l'immeuble! Les repères intérieurs changent et exigent une réorganisation.

1 - Inspiration et métaphore de l'immeuble : France Léa, chanteuse, poétesse, conteuse. L'album Le chemin qui marche.

Alors comment soutenir cet autre, devant moi, qui a besoin de moi, si tout ce brouhaha interne brouille ma disponibilité vers l'extérieur?

**Il y a alors cette étape essentielle :
s'occuper de « moi par rapport à moi »
avant de pouvoir être
« moi par rapport à l'autre ».**

Ressentir, observer

Comment composer avec les émotions qui m'habitent et se percutent ?

D'abord, aller visiter mon « immeuble » et prendre le temps de ressentir ce qui se passe, comme on observerait avec bienveillance quelqu'un à qui l'on tient.

Ressentir son émotion c'est déjà éviter « d'en rajouter », éviter d'amplifier ce qui est là.

Ressentir et observer, permet une prise de conscience qui favorise une mise à distance avec l'émotion tout en permettant qu'elle existe et qu'elle se manifeste.

Pourtant, plusieurs mécanismes tendent à émerger face aux émotions et au stress.

Puis-je identifier la forme actuelle de mes mécanismes ?

Fuir

- J'ignore les émotions qui sont là, en espérant qu'elles disparaissent
- Je ferme les yeux, je nie leur existence
- Je leur somme de se taire
- Je...

Attaquer

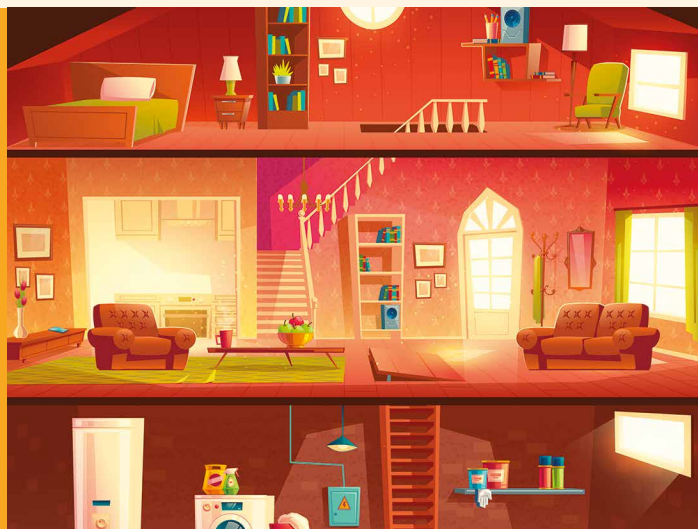
- Je cherche le responsable de ce désordre
- Je veux agir avant de subir
- J'alimente la colère, je la nourris
- Je...

Figier

- Je laisse les émotions m'habiter et prendre toute la place
- Ce tourbillon m'étourdit, me paralyse, m'empêche d'avoir accès à mes ressources
- Je m'isole
- Je...

Accueillir

- Je me rends visite et je constate les émotions qui m'habitent
- J'accepte leur présence, plutôt que de résister; je sais que les émotions sont temporaires, de passage
- Je laisse l'émotion aller au bout de sa course !
- Je...



Se désidentifier et déconstruire son stress

Lequel de tous ces « moi », qui s'agitent dans l'immeuble intérieur, est vraiment « moi » ?

« ... Il faut que je me dépeuple ! que je garde mon vrai moi ! mais lequel d'entre moi est le plus moi-même ? ... peut-être que c'est l'ensemble mais mieux accordé, plus à l'écoute des uns et des autres... »

(extrait du monologue de la poétesse et conteuse, France Léa)

On s'identifie ainsi à nos émotions, comme si elles étaient la somme de ce que nous sommes.

Se désidentifier, c'est comprendre qu'elles sont souvent une construction de notre pensée, un « objet » qu'on peut distinguer de son identité profonde. Un « objet » avec qui on peut « converser », comme un visiteur de passage, sans le confondre avec les matériaux de notre fondation.



Les mécanismes pour déconstruire son stress

J'observe les émotions qui sont là pour les laisser doucement se diriger d'elles-mêmes vers la sortie :

- Tiens te voilà... c'est toi qui me fais cet effet...
- Tu n'es pas moi.
Tu t'appelles la peur, la colère, la tristesse...
- Je te vois mais sache que tu es seulement de passage
- Je sais que tu es là, je reconnais ce que tu me fais et je sais que tu vas partir
- Je...

J'entre dans ma zone de courage, j'ose m'ouvrir et interpeler une personne de confiance avec qui :

- Je nomme
- Je partage, raconte, réfléchis
- Je me clarifie, me relie
- Je comprends la source des malaises
- Je...

Se connaître pour choisir ses schèmes de pensée

Se connaître et se reconnaître, c'est visiter chacun des recoins de soi, de ses fondations à la toiture, en explorant les matériaux qui nous constituent. On se redonne ainsi du pouvoir sur sa vie en reconnaissant ses forces et ressources pour faire face.

Composer consciemment avec nos émotions et notre vécu quotidien permet de choisir d'aligner nos pensées de façon à cultiver de nouveaux schèmes et sortir ainsi de nos habitudes.

C'est choisir la route à prendre, ou du moins, l'alignement de la boussole.



Se connaître

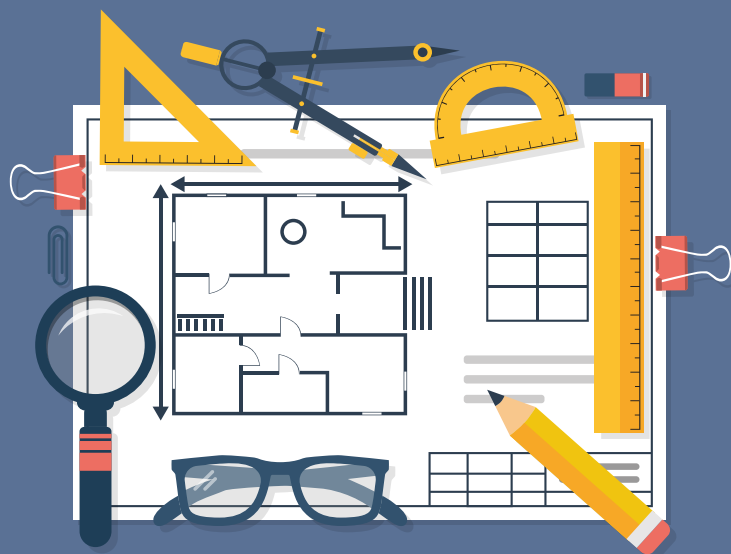
De quels « matériaux » suis-je fait ?

- Quelles sont mes valeurs, mes croyances ?
- Et mes fondations, elles s'appuient sur quoi ?
Mon histoire, mes expériences, ma formation, mes cadres de référence...

Choisir

À quoi je tiens ? Comment ai-je envie d'être et de vivre ?

- Quelles pensées je veux cultiver ?
- Quelles priorités je place ?
- Quel « humain » j'ai envie d'être pour moi, pour l'autre ?



De soi à l'autre

Se mettre en action permet de faire un pas qui a un sens pour soi.

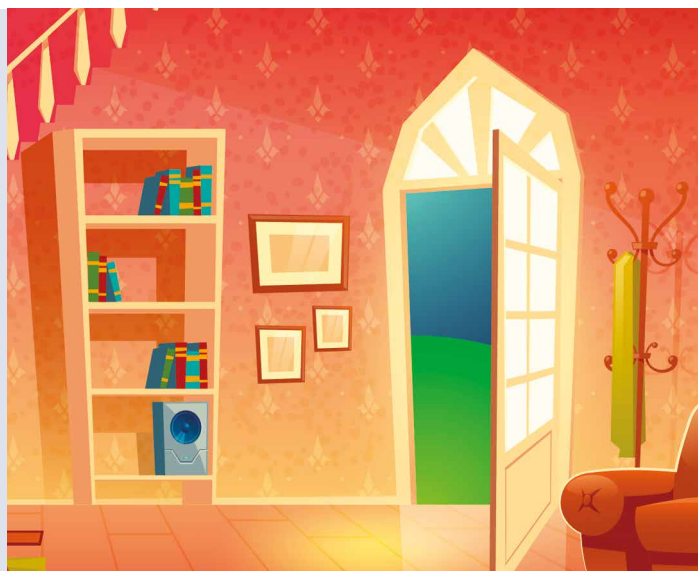
L'action consolide la confiance en sa capacité d'agir et d'évoluer. Bien sûr, on souhaiterait parfois avancer en étant libre d'émotions mais, on peut aussi avancer AVEC celles-ci. C'est le mouvement qui donne confiance.

En considérant l'émotion comme un élément du contexte, destiné à s'amenuiser ou disparaître et non comme un obstacle paralysant, il est davantage possible de se mettre en action.

Être disponible à l'autre ?

Une fois davantage disponible à soi, plus conscient de ce qui se passe dans « l'immeuble intérieur » et en ayant rétabli le pouvoir d'agir pour soi, il est possible d'être davantage disponible à l'autre.

Choisir d'accepter ce qui est là, pour soi-même, permet plus facilement d'accueillir l'autre, adulte ou enfant, tel qu'il est, avec tous ses personnages intérieurs.



Auteures :

Sylvie Provencher, Annie Claude Dubé, Karine Busilacchi, CASIOPE

Références utilisées :

Inspiration et métaphore de l'immeuble : France Léa, chanteuse, poétesse, conteuse. L'album Le chemin qui marche.

Formation #2 pour les gestionnaires des milieux petite enfance : La gestion du stress et des émotions, par Josée Busilacchi, CASIOPE, juin 2020.

Concept « Déconstruire son stress », Sonia Lupien, dans Mammouth Magazine • no 16 • Automne 2016.

Concept « Accueillir sans recueillir », Yann Le Bossé, « Accueillir sans recueillir », Québec : Éditions Ardis, 2020

Concept « Développement du pouvoir d'agir », Vallerie Bernard, Le Bossé Yann, « Le développement du pouvoir d'agir (empowerment) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement », Les Sciences de l'éducation - Pour l'Ère nouvelle, 2006/3 (Vol. 39), p. 87-100

Conception graphique :

Hop Design stratégique

Les images utilisées dans ce document proviennent de freepik.com et Adobe Stock (stock.adobe.com)



Le Centre d'aide et de soutien aux intervenants
et organismes en petite enfance