

L'Art du pilote : observer vos signaux

Prendre conscience de ses émotions, observer ses émotions... cela peut sembler flou, pas motivant voire dangereux.

Utiliser d'autres termes peut permettre de mieux comprendre l'intérêt de tout cela, pas seulement pour l'évolution du couple, mais d'abord pour soi.

A la place d'"émotions", de "tensions intérieures", on peut parler de **signaux**. A la place de "réactions automatiques", "montées en pressions incontrôlées", on peut parler de **pilotage maîtrisé**.

Imaginez que vous êtes le pilote d'un avion de chasse. Votre survie dépend de votre capacité à lire votre tableau de bord. Vous n'êtes pas le voyant qui clignote, vous êtes **celui qui le voit et décide de l'action la plus appropriée (pour vous et la relation)**. Votre conjoint fait de même de son côté.

Un signal, par exemple "carburant bas" n'est pas une critique de votre pilotage, c'est une donnée vitale. L'ignorer, c'est risquer le crash. L'écouter, c'est atterrir pour faire le plein et repartir plus fort.

De même, vos émotions sont les signaux de votre tableau de bord intérieur. Apprendre à les repérer permet d'agir de manière plus adaptée à la situation, de réduire les "crash relationnels" et d'améliorer petit à petit sa "navigation relationnelle".

Ce texte est un manuel de décodage, pour se familiariser progressivement avec ces signaux.

Les 3 signaux primaires de votre tableau de bord :

Il y a trois voyants principaux :

1. Le Signal ROUGE : "DÉFENSE DES LIMITES" (souvent appelé Colère/Irritation)

- À quoi il sert : Il s'allume quand une frontière importante pour vous est touchée : le respect, la justice, votre compétence, votre autonomie, votre liberté, etc.

- Comment il se manifeste dans le corps (les indicateurs physiques) :

- . Chaleur montante (visage, torse)
- . Tension ou impulsion dans les bras, les mains, la mâchoire (préparation à l'action)
- . Voix qui devient plus forte, plus cassante, plus grave, métallique...
- . Pensées du type : « Il/elle se fout de moi », « Je peux pas accepter ça », « Il/elle sait pourtant très bien que... », « C'est inadmissible »...

→ Le piège : Laisser ce signal prendre toute la place et piloter la conversation. Résultat : attaque, fuite ou mur de glace. La relation s'envenime, la confiance diminue.

→ **L'art du pilote (= observer le signal) :**

Noter mentalement : « Signal 'Défense' activé. Niveau 8/10. Tension dans la mâchoire. » (exemple à personnaliser).

Prendre cela comme une information : « Quelque chose que d'important pour moi est menacé ici. »

Cela crée une micro-pause pour choisir la réaction la plus efficace, pas la plus automatique.

2. Le Signal ORANGE : "ALERTE ET PRÉVISION" (souvent appelé Peur/Inquiétude)

- À quoi il sert : Vous préparer à un danger (réel ou anticipé). C'est votre garde qui se met en position.

- Comment il se manifeste dans le corps :

- . Serrement dans le ventre ou la poitrine
- . Respiration courte et haute
- . Tension dans les épaules et la nuque
- . Pensées en boucle sur scénarios négatifs

→ Le piège : Laisser tout la place à cette vague d'inquiétude, d'impuissance, et soit tout contrôler de manière rigide, soit se retirer.

→ **L'art du pilote :**

Noter mentalement : « Signal 'Alerte' activé. Niveau 7/10. Estomac serré. »

Se demander : « Quel danger mon système perçoit-il ? Est-ce une menace réelle pour mon intégrité ou une crainte de perdre le contrôle ? »

Prendre un temps pour identifier la menace permet de l'évaluer objectivement.

3. Le Signal BLEU : "REPLI ÉNERGÉTIQUE" (souvent appelé Découragement/Lassitude)

- À quoi il sert : Vous signaler une perte (d'espoir, de sens, de connexion) et vous inviter à préserver vos ressources.

- Comment il se manifeste dans le corps :

- . Lourdeur générale, fatigue pesante.
- . Manque de tonus, d'élan.
- . Regard vers le bas, envie de silence.
- . Pensées : « À quoi bon ? », « C'est toujours pareil », « J'y crois plus »

→ Le piège : Laisser toute la place au découragement et abandonner la partie, confirmant ainsi le sentiment d'échec.

→ **L'art du pilote :**

Noter : « Signal 'Repli' activé. Pesanteur 9/10. »

Le voir comme un indicateur de batterie faible.

Se demander : « De quoi ai-je besoin pour recharger cette batterie ? De solitude ? De détente (audio relaxation) ? D'un acte relationnel positif ? »

Agir sur le besoin, plutôt que ruminer les pensées.

Comment pratiquer concrètement ?

La prochaine fois que vous sentirez une réaction forte monter, avant même les mots, essayez ceci (faites **SEC**) :

. **SCANNEZ** : Où est-ce dans mon corps ? Chaleur ? Tension ? Serrement ? Accélération ? Lourdeur ? Sensation d'écrasement / de froid / de vide ?...

. **ÉTIQUETEZ** : Ah, c'est le Signal 'Défense', ou 'Alerte', ou 'Repli'

. **CHOISISSEZ** : Que fait le pilote face à cette information ? Vos options :

> Action physique : Je serre puis relâche les poings et je respire, plusieurs fois de suite, pour décharger la tension physique (→ pour évacuer la tension).
Ou/et je mets toute mon attention sur la sensation du contact de mes pieds sur le sol, tout en respirant profondément (→ ramène au corps, recentre, apaise).

> Retrait tactique : les signaux sont trop hauts, je fais une pause (→ pour éviter une erreur de pilotage).

> Communication ciblée : Par ex : « Mon signal de défense s'est activé ». « Là je deviens trop tendu(e) ». « J'ai besoin d'une pause » (→ pour informer l'autre et stopper l'engrenage négatif). Utiliser un ton le plus neutre possible.

Vous n'êtes pas la tempête

Le but est de devenir un meilleur pilote de vous-même. Pour bien piloter, il faut apprendre à repérer les signaux de son appareil => de son corps.

Après apprentissage, un bon pilote les connaît, les écoute, et c'est précisément ce qui lui permet de garder le contrôle en situation difficile.

Rappelez-vous que **vous n'êtes pas la tempête, vous êtes traversé par une tempête**. Et vous êtes le pilote qui apprend à naviguer en la voyant venir.

Commencez par simplement **orienter votre attention vers vos sensations**, dans le corps. En persévérant, vous les repérerez de plus en plus finement et de plus en plus tôt avant la tempête.

Le reste - une meilleure compréhension de soi et de l'autre, une communication apaisée, le bien-être, le jeu - pourra se développer beaucoup plus facilement sur cette base.