

LES REPROCHES

Dans la relation, notamment dans la relation de couple, on peut se sentir blessé, déçu, inquiet, impuissant, incompris... Et le reproche est une réaction courante face à cela.

C'est courant, c'est très tentant, mais ! c'est contre-productif... voire nuisible pour la relation.

Pourquoi le reproche ne marche pas

Une personne ne se comporte jamais « au hasard ».

Elle agit comme elle peut, avec ses ressources du moment, ses peurs, ses habitudes, son histoire - sans être consciente d'une grande partie de ce qui la pousse à agir ainsi.

Penser que l'autre aurait pu faire autrement revient à oublier une chose essentielle : à ce moment précis, pour lui ou pour elle, faire autrement n'était pas possible.

Le reproche ne donne pas plus de liberté. Il déclenche surtout : de la défense, de la honte, de la culpabilité, ou de la rébellion.

Autrement dit, exactement l'inverse de ce qu'on espère.

Ce que le reproche produit concrètement

Prenons quelques exemples simples :

. Dire à quelqu'un : « Tu devrais être plus fort / plus calme / plus raisonnable » → On lui demande d'être quelqu'un qu'il n'est pas encore capable d'être.

. Dire à son partenaire : « Tu fais encore n'importe quoi », « Tu ne devrais pas... » → Il ou elle se sent jugé(s), dévalorisé(e) ou/et rabaissé(e)... et se ferme, fuit ou attaque à son tour. L'effet est d'autant plus fort que cela fait écho avec des reproches, jugements, reçus pendant l'enfance.

. Dire à un enfant : « C'est mal de faire ça », « Ce que tu es ça ne va pas » → L'enfant n'a pas le recul pour comprendre les tenants et aboutissants, il va se percevoir plus ou moins profondément comme « mauvais », et aura tendance à cacher qui il est (à l'autre et à lui-même), à se couper d'une partie de lui/de sa sensibilité.

Dans tous ces cas, le reproche divise intérieurement :

une part continue à agir comme avant, une autre se sent coupable ou nulle.

Et quand une personne est divisée, le changement devient très difficile.

Comprendre ne veut pas dire approuver

Comprendre un comportement ne signifie pas dire que tout est ok.

Cela signifie reconnaître une réalité simple : Si cette personne a agi ainsi, c'est qu'il y avait une raison - même si elle nous échappe.

Par exemple :

Il a menti parce qu'il avait peur.

Elle a crié parce qu'elle s'est sentie attaquée.
Il est parti parce qu'il se sentait en insécurité.
Elle s'est fermée parce qu'elle était submergée.

Quand on comprend cela (même intérieurement), la relation se détend.
Et paradoxalement, le changement devient alors possible.

Le même mécanisme avec soi-même

Les reproches que l'on se fait à soi (parfois inconsciemment) sont tout aussi destructeurs :

« Je devrais être différent(e) », « Je n'aurais pas dû réagir comme ça », « Je suis nul(le) de ressentir ça » ...

Se reprocher d'être comme on est ne fait pas évoluer. Cela enferme, décourage, et entretient la souffrance.

Le changement commence toujours à partir de là où l'on est - pas de là où l'on pense devoir être.

Alors, que faire à la place ?

À la place du reproche, il y a une autre voie :

. Chercher à comprendre plutôt que juger. On ne peut pas toujours comprendre mais c'est aller dans cette direction qui compte

. Reconnaître ce qui est là, même si ça dérange. Le refus de "ce qui est" est une cause infinie de souffrance

. Exprimer ses besoins sans attaquer l'autre → Être attentif aux mots employés, au ton de voix.

Se rappeler régulièrement ces réalités :

« À ce moment-là, il/elle n'a pas pu faire autrement »

« Derrière ce comportement, il y a une peur ou une souffrance »

« Ce que je ressens est important, mais le reproche ne m'aidera pas à être entendu(e) »

En résumé

Le reproche a plus d'inconvénients qu'on ne l'imagine généralement car, sans qu'on s'en rende compte, quand on fait un reproche on ne prend pas en compte la réalité de l'autre, on ne prend en compte que NOTRE réalité.

Sans oublier que la réalité de l'autre, tout comme la nôtre, est en grande partie inconsciente.

Si on se sent incompris, jugé, coupable, une partie de nous, notre partie sensible se rétracte, se ferme : c'est la protection qui prime dans ce cas. On se rigidifie, on s'insensibilise.

Il n'y a pas de possibilité d'apaisement dans un schéma "juge/coupable", "accusateur/accusé", "le bon/le mauvais".

Alors que chercher la compréhension, l'apaisement, ouvre au contraire un espace de transformation.

Car pour évoluer, s'améliorer relationnellement, il faut pouvoir voir clairement ce qui se passe en nous et chez l'autre. Pour cela il faut être suffisamment en confiance et détendu.

Si le reproche est là, se rappeler que pour celui qui le formule, il y a un besoin non exprimé, une inquiétude, une attente... qui est bien souvent à creuser car inconscient.

Le voir plus clairement permet de sortir de schémas répétitifs qui minent la relation.

Petit à petit, en comprenant cela, on change ses priorités : on apprend à renoncer à avoir raison pour chercher à se comprendre.