

BERNARD BALLY

vous répond



J'ai refusé de rendre service dernièrement à mon amie car je n'étais pas disponible. Elle l'a mal pris. Que dois-je lui dire ?

Il y a des gens comme ça, qui croient que tout leur est dû. Je ne sais pas si c'est le cas de votre amie. Parfois, un incident mineur peut déclencher une tempête dans un verre d'eau. Je comprends votre préoccupation, car après tout, c'est votre amie et vous ne désirez pas la perdre. Quelle mouche l'a piquée ? Avant de lui parler, à votre place, je me poserais quelques questions. Peut-être était-elle dans un mauvais jour, contrariée par quelque événement passé, une injustice de son patron, un échec sentimental, ou que sais-je encore. Laissez passer un jour ou deux, et demandez-lui si elle a trouvé une solution. Vous lui témoignerez ainsi de vos bonnes intentions.

Hélas, elle est toujours fâchée contre vous. Là c'est plus sérieux, et pourtant assez courant. Il se pourrait que le service demandé soit en rapport avec la grande estime qu'elle vous porte. Elle ne s'est pas sentie comprise. Vous auriez bien voulu lui rendre ce service, vu l'affection qui vous lie. Mais voilà, c'était tout simplement impossible. Laissez passer la colère, elle reviendra d'elle-même à son bon sens. Allez, ce n'est pas si grave, vous vous réconcilierez bientôt.

Les accrochages, voire les conflits, font partie de la vie normale de tout-un-chacun. Ils sont même utiles, car ils permettent d'approfondir une relation, de confronter des points de vue, d'accepter des différences. Mais dans un premier temps, nous sommes placés devant nos résonances internes, nos sensibilités.

Votre amie a pu se sentir rejetée, parce que son entourage familial n'a pas reconnu ses besoins, et qu'elle a fait inconsciemment un amalgame. Il sera important pour elle d'en prendre conscience. Bien entendu, ce n'est pas à vous de vous culpabiliser, de vous remettre en question. Vous l'aidez à découvrir que l'intensité de sa réaction était disproportionnée par rapport à la situation réelle, et qu'elle a tout avantage à s'interroger sur ce qui s'est passé en elle. Elle apprendra à mieux se connaître.

Mais venons-en à quelque chose de plus difficile. Je disais que certains croient que tout leur est dû. Attention, danger ! Vous risquez peut-être de vous faire manipuler, si c'est le cas de votre amie. Vous avez réagi sainement, placé votre limite, aidée en cela par le fait que vous étiez prise par autre chose. Mais que dire lorsque vous vous sentez utilisée, manipulée ? Vous êtes souvent prise par surprise et n'avez pas de quoi résister. Comment réagir alors ?

La protection dont vous avez besoin, les limites à poser, savoir dire non, ça se prépare. Si vous avez été habituée à ce que vos proches abusent de vous, par leur autorité ou leur chantage affectif, la tâche ne se fera pas en quelques semaines. Vous avez été fragilisée. Parfois, la difficulté est renforcée parce qu'on vous a appris à penser aux autres plus qu'à vous-même.

La colère de votre amie déclenchera en vous un processus de positionnement. Qui êtes-vous ? Que valez-vous ? Quelle image avez-vous de vous-même ? La réponse à ces questions va déterminer la manière dont vous êtes en relation avec les autres. Si votre estime de vous-même est basse, vous aurez tendance à croire que les autres ont plus raison que vous, et à vous culpabiliser d'oser dire non à quelqu'un.

Pourquoi cela est-il si important ? Si vous n'avez pas confiance en vous-même, essayez d'imaginer comment vous aller lui parler, quel sera votre état d'esprit. Dès la première phrase, elle vous arrêtera et prendra le dessus sur vous. Si vous avez peur de sa colère, vous serez vite bloquée. La réflexion devrait s'approfondir. Peut-être pourriez-vous vous faire aider par un professionnel pour retrouver votre intégrité ?

Savez-vous qu'il y a deux types de personnes autour de vous, où que vous soyez. Celles qui vous font du bien, avec lesquelles vous pouvez construire du sens pour votre vie et la leur. Et celles qui vous font du mal, qui ne vous respectent pas, et qui cherchent à prendre aux autres sans donner. Eloignez-vous d'elles autant que possible. A vous d'évaluer à quelle catégorie appartient votre amie. Cela pourra vous orienter dans votre dialogue avec elle.