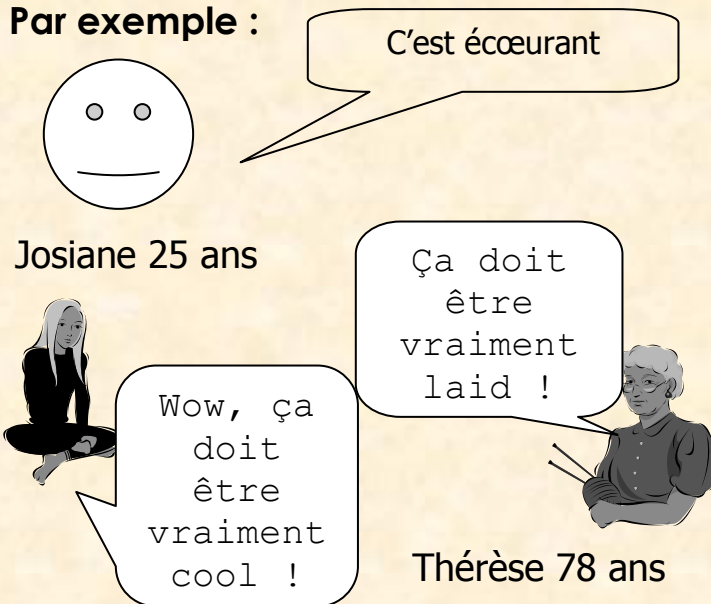


Le respect de soi

Attention risque d'interprétation :

Tout ce qu'on nous dit, toutes les informations que nous recevons sont interprétées par notre cerveau. Selon notre âge, notre sexe, notre éducation, nos valeurs, etc., nous comprendrons les choses différemment. Au même titre que tout ce que nous dirons sera interprété.

Par exemple :



Ce sont ces interprétations qui nous font dire des choses comme : « *Je pense qu'elle n'aime pas faire telle activité* » ou « *J'ai peur de l'avoir brusqué un peu* »... On s'en pose des questions « *Est-ce que j'ai bien fait de le lui dire?* » ou « *Comment va-t-il réagir?* », etc., alors qu'il suffirait juste de vérifier auprès de l'autre.

Pour éviter des malentendus à la *Roméo et Juliette*, il faut prendre conscience de ces interprétations et chercher à vérifier nos doutes et nos incompréhensions.

Le participant et les interprétations :

Étant donné que certains problèmes de santé mentale faussent la compréhension, le participant est souvent plus à risque d'interpréter faussement ce que vous lui direz. Votre seul pouvoir est de vérifier s'il a bien compris, mais vous ne serez jamais à l'abri des interprétations des autres.

Par exemple :

Une bénévole, lors de la rencontre de jumelage (première rencontre), dit à sa nouvelle filleule « Veux-tu sortir avec moi? » Et bien elle a répondu non. La bénévole en a déduit qu'elle ne voulait pas être jumelée avec elle, mais la participante, elle, croyait que sa bénévole voulait l'avoir comme « petite amie » d'où le refus...

Être soi-même dans une relation de parrainage :

Être soi-même dans n'importe quelle relation n'est pas si évident que ça.

En effet, comment être en contact avec soi-même quand les événements et les exigences de la réalité nous demandent toute notre attention. Alors, si on ne prend pas le temps d'être en contact avec soi, on peut supposer qu'être soi-même dans une relation est plus difficile qu'on le pense.

Authentique et vrai :

Nous croyons que votre relation de jumelage doit être agréable pour vous.

Il est donc essentiel d'être le plus possible vous-même.

N'agissez pas différemment parce que la personne a un problème de santé mentale ou un handicap. Soyez naturel comme vous l'êtes avec n'importe quelle autre personne. C'est ainsi que vous l'aidez le plus.

Je prends conscience de mes limites :

On ne peut pas être ouvert à tout. On n'est pas prêt à tout entendre et à tout voir. On est HUMAIN.

Prendre conscience de vos limites vous aidera à vous respecter et à être bien dans une relation. Il se peut que certains comportements vous dérangent, par exemple, l'alcoolisme, la violence, l'abus, etc. sont peut-être des comportements contre vos valeurs.

Et que penser des gens qui nous donnent des excuses afin d'éviter de sortir... ou des gens qui ne veulent que des visites à la maison... ou des gens qui devraient, il me semble, être capables d'aller travailler...

Si vous êtes confronté à une de vos limites, nous vous proposons différentes solutions :

- Éviter le sujet délicat et demander au participant d'en faire de même;
- Aller au-delà de votre limite et **parler** de votre cheminement à une personne de votre choix (le participant, le TUM, un ami, etc.);
- Quitter le jumelage et en **parler** au participant et au TUM;
- Tout autre moyen.

Apprendre à dire NON :

L'expérience nous permet de constater que les bénévoles sont des personnes généreuses. Cette générosité peut parfois faire regretter différents engagements. La personne avec qui vous êtes jumelé(e) a certainement beaucoup de besoins et vous aimeriez tant l'aider, mais attention, il ne faudrait pas vous surmener ou pire, vous écœurer de votre relation de jumelage..

Voilà cinq conseils à mettre en pratique pour ne plus "se faire avoir" :

1 - Ne culpabilisez pas

Pas facile de s'affirmer sans passer pour une personne ayant un sale caractère. Pour obtenir un "oui" de votre part, tous vos demandeurs, proches (famille, amis) ou éloignés (commerçants, patron, etc.) vont tenter de vous culpabiliser. Stop! Ne vous laissez pas influencer : votre refus ne doit pas vous remettre en cause. Ne cédez surtout pas au chantage, notamment affectif.

2 - Ne vous précipitez pas

Prenez votre temps pour peser le pour et le contre et donner votre réponse.. même, ou surtout, si vous sentez qu'on vous presse pour obtenir plus vite et plus facilement votre accord. N'hésitez jamais à demander un délai de réflexion du genre : « Je vais y réfléchir ».

3 - Préparez-vous

Opposer un refus est toujours source d'anxiété : apprenez à gérer celle-ci, tout particulièrement en prenant conscience des pensées automatiques négatives que génère votre volonté de refus. Fabriquez-vous des expressions toutes faites que vous n'aurez qu'à sortir de votre poche : « Je suis sincèrement désolé, mais ma réponse est non » ou « Je regrette vraiment, mais je préfère m'abstenir ».

4 - Soyez tacticien

N'agressez pas votre interlocuteur : préférez-le "je" « Je ne peux pas te prêter d'argent » au "tu" « Tu n'as jamais un sous. »

Adoptez des techniques connues des psychologues :

Technique du disque rayé : Elle consiste à répéter sans discontinuer votre opinion, quelles que soient les objections de votre interlocuteur, jusqu'à ce qu'il les entende « Je suis désolé(e), mais j'ai un rendez-vous » ou « Ce meuble me plaît, mais je n'en ai pas les moyens. »

Technique de l'écran de brouillard : Elle consiste à paraître accepter les critiques sans abandonner votre point de vue : « Je sais, ce n'est pas très gentil de ma part, mais je ne peux pas t'aider ce week-end. »

Ces deux attitudes, particulièrement décourageantes pour votre "demandeur", devraient lui faire lâcher prise rapidement. Là encore, entraînez-vous!

5 - Trouvez une solution de substitution :

La méthode du "non, mais..." vous permet de contourner la difficulté. Expliquez à votre frère « Je comprends tes soucis financiers, mais je ne peux pas t'aider en ce moment. Pourquoi ne demandes-tu pas une avance à ton patron? » Expliquez à vos parents « Je sais que vous comptiez sur nous pour Noël, mais nous avons prévu d'aller à la montagne. Par contre, nous pouvons nous retrouver le premier week-end de janvier. » Vous montrez ainsi que vous avez vraiment réfléchi à la demande et nul ne pourra vous reprocher votre désintérêt.