

marie claire *Mf plus de vie, plus d'envies* **ance**

JUILLET-AOÛT 2011

NOUVELLE FORMULE
1€ ~~2,30€~~
1,70

**MIEUX?
MOINS BIEN?
LE SEXE
APRÈS 40 ANS,
C'EST
COMMENT?**

*Savourer
le pouvoir des
compliments*

**MOI, TÊTUE?
JE TRAVAILLE
MA SOUPLESSE
MENTALE**

**6 CLÉS POUR
ÊTRE À L'AISE
PARTOUT**

M 05165 - 196 S - F: 1,70 € - RD




MODE
COMMENT
MIXER LES
TENDANCES
DE L'ÉTÉ
**40 MAILLOTS À
PARTIR DE 22€**

**VARGAS,
MUSSO,
DE ROSNAY**
*Les auteurs
de l'été
se confient*

**Famille
recomposée**
LE RÔLE CLÉ
DE L'ENFANT
TRAIT D'UNION

que faire?

TOUT LE MONDE VOUS TRAITE DE TÊTE DE MULE? CONSEILS DE PSYS POUR TRAVAILLER VOTRE SOUPLESSE MENTALE.

PAR STÉPHANIE TORRE.

Je suis têtue

Rien de plus simple que d'agacer une cabocharde: dites-lui qu'elle est têtue, elle vire aussitôt frondeuse. «Moi, bornée? Uniquement quand j'ai raison!» Nous, les têtes de mules, sommes toutes pareilles: c'est toujours la faute des autres puisqu'ils nous contredisent. Un point, c'est tout. De toute façon, on n'y peut rien, «c'est de famille...», nous défendons-nous, vexées d'avoir à nous justifier. Génétique, l'obstination? Peut-être ou peut-être pas. Quoi qu'il en soit, quand, à force de réticences et de résistances, on met en danger son couple, ses relations professionnelles ou ses liens d'amitié, c'est qu'il est peut-être temps de dire: «Stop! Je vais changer». Pour y parvenir, un seul détail à concéder: s'interroger sur ses rigidités. Bonne nouvelle, c'est plus facile qu'il y paraît.

Au travail

Un défaut, l'entêtement? Tout dépend. Lors d'un entretien d'embauche, l'obstinée a évidemment tendance à vendre le bon côté des choses. «On dit de moi que je suis persévérante, volontaire, perfectionniste et infatigable, c'est vrai! Je vais toujours au bout de mes engagements...», affirme Sylvie. Oui, mais... à côté de ces qualités qui pourraient faire de cette commerciale une manageuse hors pair, il y a l'autre versant: un aspect péremptoire assez insupportable pour les autres. «Dans son cadre professionnel, la têtue se montre intransigeante. Elle ne supporte pas le retard, la contradiction et encore moins l'opposition. Avec



elle, toute tentative de justification est inutile», commente Jane Turner, psychothérapeute. Explications: «Dans la plupart des cas, cela dénote soit une enfance particulièrement gâtée où aucune limite n'a été posée, soit une identification à un parent rigide, obsessionnel et autoritaire. Mais une chose est certaine: les obstinées sont restées bloquées dans la période de la toute-puissance infantile», note la psychologue et coach Bernadette Picazo. Résultat: les entêtées sont souvent perçues comme de petits tyrans. «Je me souviens d'une cadre venue me consulter parce qu'on lui reprochait le taux d'absentéisme inhabituellement élevé de son équipe. Elle ne comprenait pas que c'était, pour ses collègues, l'unique moyen de supporter le stress qu'elle générait...», précise la spécialiste. **Quels risques?** Il s'agit principalement de problèmes de communication et de conflits qui entravent les possibilités d'évolution de carrière.

CHRISTOPHER CUMMING/CORBIS.

Que faire ? Convenir que vous auriez tout à gagner à détendre l'atmosphère autour de vous. C'est-à-dire à faire confiance, et, rassurez-vous, ça s'apprend. D'abord, en prenant conscience qu'un bon manager est quelqu'un qui, en plus de savoir prendre des décisions, est capable de s'adapter. Gagner en souplesse morale, voilà votre défi. Concrètement, veillez à utiliser le conditionnel plutôt que l'impératif: dire « On pourrait envisager d'en parler » est bien plus engageant qu'un « Viens là qu'on discute ! » Prenez également le temps de demander le point de vue de vos collaborateurs et d'écouter leurs réponses: plusieurs têtes valent parfois mieux qu'une.

En famille

Nos relations de couple sont souvent celles qui ont le plus à souffrir de notre entêtement. Imposer ses opinions et ses habitudes coûte que coûte est le meilleur moyen d'user l'amour avant l'heure. Bernadette Picazo raconte ainsi le cas d'une patiente venue la consulter parce qu'aucune de ses relations affectives n'aboutissait. « Il lui était impensable de ne pas déjeuner chaque week-end avec ses parents. Pire: étant végétarienne, elle ne supportait pas l'idée qu'il puisse y avoir de la viande dans son frigo. Aucun homme ne tenait le choc... » Exagéré? Et vous, en toute honnêteté, n'avez-vous pas l'impression d'imposer, parfois, vos croyances et vos préjugés à votre conjoint et à vos enfants en déclinant les « il faut manger des brocolis » et les « il ne faut pas manger de hamburgers »? « Souvent, les têtues ne se rendent pas compte qu'elles jouent avec le feu en imposant ce qu'elles considèrent comme "si peu de chose"... Mais, à force d'exclure l'altérité, elles instaurent des relations de pouvoir qui, un jour ou l'autre, peuvent finir par se retourner contre elles », explique Jane Turner.

Quels risques ? Le désamour du conjoint, évidemment. Mais aussi un comportement d'opposition de la part des enfants bien trop cadrés.

Que faire ? « Le problème des dominants, c'est qu'ils sont dominés par leur domination », prévenait déjà Marx au XIX^e siècle. Posez-vous donc la question quand vous commencez

à insister pour remporter la manche: que voulez-vous, dans le fond, lorsque vous exigez de votre mari ou de vos enfants qu'ils vous obéissent? Est-ce la peur d'être déconsidérée qui vous pousse à agir? Si c'est le cas, veillez à remettre les choses dans l'ordre. Ce n'est pas parce que votre fils ne veut pas faire un bac S comme vous le souhaitez qu'il ne vous aime pas. Au contraire, parce que vous le poussez dans une voie qui n'est pas la sienne, il risque de s'éloigner de vous. Élargissez votre cadre de références en acceptant l'idée que nous sommes tous différents... et donc complémentaires.

En société

« Qui m'aime me suive ! », tel est le credo de l'entêtée qui n'en démord pas: ses règles de fonctionnement sont les bonnes et tout le monde est prié de s'y plier. Qui choisit le restau lors d'une sortie en groupe? C'est elle. Qui décide du film à voir, elle encore... Et pas question de discuter ses principes: la têtue s'accroche à ses convictions comme si sa vie en dépendait. Le mot qu'elle déteste? Changement. « Dans certains cas, les choses peuvent aller encore plus loin: il arrive que certaines refusent de recevoir chez elle au prétexte que ça cause du désordre. D'autres préfèrent s'installer à la campagne où il n'y aura personne pour les perturber », assure Bernadette Picazo. Et le problème

ne se résout pas avec l'âge, bien au contraire: « Avec le temps, si aucun travail sur soi n'est entrepris, le trait se renforce et peut tourner à la tyrannie », ajoute la psy.

Quels risques ? L'isolement, bien entendu, ou, tout au moins, des rapports aux autres de plus en plus difficiles et tendus.

Que faire ? Vous voulez un aperçu de ce que vous risquez de faire subir aux autres avec vos idées bien arrêtées? Remémorez-vous un moment de votre vie où vous avez dû vous soumettre à une autorité impitoyable. Souvenez-vous du sentiment d'injustice qui vous habitait... Alors, la prochaine fois que vous insisterez pour que l'on suive vos principes, prenez le temps de vous mettre à la place de l'autre, cela contribuera à vous détendre. Pensez aussi aux possibilités qu'offrent les liens sociaux et à ce que vous risquez de perdre à force d'obstination. L'amitié, c'est le plaisir d'être ensemble, sans enjeux. C'est la reconnaissance

gratuite que n'offrent ni le couple ni le travail... « Se dire que l'on peut vivre sans les autres, c'est se raconter des histoires, insiste la coach. Mieux vaut ouvrir les yeux et accepter l'idée que la rigidité n'est pas une force, mais un mécanisme de défense terriblement nuisible si l'on n'y prend pas garde. »

LA LANGUE DIPLOMATIQUE

ON NE DIT PLUS :

- « Ce n'est pas une bonne idée ! » **MAIS**
- « On peut y réfléchir... ».
- « Je ne veux plus en entendre parler » **MAIS** « J'ai du mal à te comprendre ».
- « Tu te trompes » **MAIS** « J'ai un autre avis ».
- « T'es bête ou quoi ? » **MAIS** « Tu es intelligent, tu peux comprendre ».
- « N'oublie pas de me prévenir » **MAIS** « Pense à me le rappeler ».
- « Ne sois pas en retard » **MAIS** « J'aimerais que tu sois à l'heure ».