



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Nos disputes internes

Il arrive souvent que deux petites voix en nous se disputent sans pouvoir se mettre d'accord. L'une d'elle est comme la voix d'un enfant qui demande, quémande, se plaint ou geint, et l'autre est comme la voix d'un adulte qui raisonne, réprimande. Ce sont deux aspects de soi qui s'expriment : **l'Intellect** analyse, raisonne, critique, juge, condamne et **l'aspect émotionnel immature** réagit comme un enfant de 4 ou 5 ans.

Si je transcris les voix de l'enfant et de l'Intellect qui s'interpellent dans la tête d'une personne, ça pourrait donner quelque chose comme :

« Oh ces chaussures sont superbes !

-Tu as vu le prix, c'est de la folie !

-J'en ai trop envie et puis elles me vont à merveille !

-Elles sont trop chères, on a beaucoup dépensé pour les fêtes de fin d'année, ce n'est pas raisonnable !

-elles sont exactement comme j'aime !

-Tu n'en as pas vraiment besoin, tu en as d'autres qui vont encore très bien...

-Elles ne sont pas pareilles et on a beaucoup travaillé ces temps-ci et fait des efforts, on mérite une récompense... »

Et ce dialogue interne peut continuer longtemps. Quelque soit la décision que nous finissons par prendre, le plus souvent nous ne nous sentons pas vraiment satisfait ni en accord.

Nous avons tous en nous ces deux aspects qui se disputent avec plus ou moins d'intensité et de fréquence. Certaines personnes vivent des conflits intérieurs permanents qui peuvent même les empêcher de faire des choix. Ce « ping-pong » interne est fatigant et usant.

Alors que faire ?

Si on renforce encore plus le contrôle de l'Intellect, en balayant trop vite le désir exprimé par la partie enfant, cela mène à coup sûr à des frustrations supplémentaires. Si par contre c'est l'enfant qui gagne, cela signifie que l'Intellect démissionne face aux désirs de l'enfant. Les demandes vont continuer de plus belles car celui-ci ne peut se sentir rassasié puisqu'il est incompris. Quand l'Intellect n'a plus son mot à dire, c'est comme s'il manquait un pilote dans l'avion et par conséquent nous pouvons nous retrouver dans des situations délicates ou subir quelques déconvenues.

On pourrait penser qu'il suffit de faire taire ces deux voix... En fait il vaudrait mieux les écouter vraiment jusqu'à entendre les besoins sous jacents de chaque partie. Dans l'exemple cité il paraît clair que l'Intellect est mû par un besoin de sécurité financière à moins que cela ne soit un réflexe d'économie. Les motivations de l'aspect émotionnel sont moins évidentes.

Il se pourrait que derrière l'envie et le désir d'achat se cache un besoin de valorisation. Par exemple quand nous avons l'impression d'avoir beaucoup donné ou travaillé et que personne ne reconnaît nos efforts, notre enfant intérieur se sent seul et frustré. A la moindre occasion il attire l'attention pour trouver un moyen de combler son manque. Mais la difficulté est que la demande exprimée ne correspond pas au besoin réel sous-jacent.

Ainsi si nous prenons conscience des besoins souterrains et parfois contradictoires qui nous tiraillent, nous pouvons chercher à y répondre en trouvant un compromis. Identifier sa solitude devant un manque de reconnaissance (*voir exemple*) permet d'envisager d'autres perspectives que l'achat compulsif. Cela suppose un peu de créativité ! ...Et si cela se solde quand même par un achat, celui-ci sera décidé avec conscience donc assumé et sera source d'une pleine et entière satisfaction !

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr