

Le besoin de contrôler

Le comportement compulsif de tout vouloir contrôler n'est pas mauvais ou honteux, c'est souvent un besoin d'avoir plus de pouvoir. Il s'agit aussi d'un signe de détresse; les choses vont mal, nous nous sentons mal à l'aise dans notre peau et nous voulons que les autres nous donnent ce que nous avons besoin pour nous sentir mieux. Toutes sortes de sentiments et de valeurs se cachent sous le besoin d'être en contrôle. La peur, la confiance, l'amour, la peine, l'orgueil, la passion, la colère et l'honnêteté. Nous ne pouvons être en contact avec ces véritables sentiments, tant que nous nous protégeons avec des tactiques de contrôle.

Comment savoir si je contrôle ?

Certains signes m'avertissent lorsque j'essaie de contrôler ceux qui m'entourent. En portant attention à ces signes, je peux apprendre à reconnaître les situations dans lesquelles j'utilise habituellement un comportement contrôlant.

Un signe de contrôle est la tension. Le comportement contrôlant que ce soit le mien ou celui de quelqu'un d'autre rend tout le monde nerveux. Si c'est moi qui contrôle, je me sens tendu parce que je suis déterminé à obtenir quelque chose de spécifique de ceux qui m'entourent. Si quelqu'un d'autre essaie de me contrôler, je résiste ou je me sens contrarié parce que je ne veux pas me soumettre à l'autre.

Un autre signe est de blâmer « une colère ouverte qui débute par le mot **TU** ».

Si je ne peux m'empêcher d'accuser quelqu'un de causer mon malheur, un comportement contrôlant à de fortes chances de faire partie du problème. Lorsque je blâme les autres, je dis en effet, qu'ils, et non pas moi, déterminent comment je me sens. J'essaie de les culpabiliser de mon malheur. Si je blâme, je veux le contrôle. Je veux que quelqu'un d'autre échange en premier.

Un besoin d'urgence peut aussi être un signe de comportement contrôlant. Quand j'ai un besoin urgent que quelque chose se passe ou d'empêcher quelque chose d'arriver, je sais que je ressens le besoin urgent de contrôler. La peur et la colère semblent faire partie de ce besoin pressant. J'ai peur des conséquences personnelles négatives « Quelqu'un fera ou pensera ou découvrira ou révélera quelque chose de terrible à mon sujet » si je n'agis pas maintenant. Je suis en colère contre tout obstacle qui m'empêche de poursuivre mon chemin. Je ne vois rien d'autre que mon propre but et j'essaie compulsivement de l'atteindre.

Un signe de contrôle qui est plus difficile à reconnaître est refusé de sentir. Le comportement contrôlant nécessite de nier; d'éviter ou d'ignorer nos propres sentiments et ceux des autres. Si je ne veux pas accepter comment je me sens dans une situation ou si je n'aime pas comment les autres se sentent (ou pourraient se sentir). Je peux essayer de contrôler ce qui se passe entre nous.

Ces signes mettent en évidence des moments où je peux essayer d'amener les autres à faire les choses à ma manière. Parfois j'ai reconnu les signes de contrôle mais j'ai l'impression de seulement réagir au comportement contrôlant de quelqu'un d'autre. « Ah! Dis-je, c'est de sa faute ». Pas vrai. Les autres peuvent déclencher mon comportement contrôlant, mais ils ne les causent pas. L'habitude de contrôler ne vient pas de causes extérieures mais vient de l'intérieur.

Les caractéristiques d'un comportement contrôlant

En maîtrisant l'art de contrôler les autres, j'ai appris à me cacher des autres et de moi-même. Je ne savais plus qui j'étais. J'avais besoin d'identifier la façon utilisée pour cacher mes véritables sentiments afin d'identifier ce qu'ils étaient.

Indice d'un comportement contrôlant

- ❖ Mon comportement est une réaction instinctive. Je ne contrôle pas de façon préméditée. Je ne suis pas conscient que mon silence est colérique, par exemple, ou qu'il affecte d'autres personnes. Je me sens impuissant. Le silence boudoir que j'utilise pour obtenir le contrôle est un réflexe.
- ❖ Je doute de mes sentiments. Je ne fais pas ce que j'aurais aimé faire. Je veux dire non, mais j'en suis incapable. Je pense que ce qu'on me demande est injuste et je suis en colère mais je ne le dis pas. Je veux être supporté des autres, mais je suis incapable de le demander. Ce que je ressens et/ou ce que je veux me semble faux.
- ❖ J'agis par habitude; il ne me vient pas à l'esprit que j'ai un choix. Être d'accord avec ce qu'on me demande de faire, semble la seule façon acceptable d'agir. Je ne considère pas d'autres alternatives ou tentatives de négociation. Parce que je me sens impuissant, j'acquiesce à contre cœur, mais passivement.
- ❖ J'assume des choses qui me font sentir encore plus mal. Parce que personne ne dit rien, je crois que les autres pensent que je ne devrais pas me sentir comme je me sens et je présume que personne ne s'en fuit pour moi.
- ❖ J'ai ce que je veux mais ce n'est pas ce dont j'ai besoin. Me sentant amoindri et piégé, j'ai besoin de support et de validation, mais je ne le demande pas. À la place, je recherche l'attention négative en cachant ma colère. Les autres m'ignorent et ensuite se choquent après moi. Je reçois l'attention demandée. Mais cela renforce ma piètre estime de moi-même.

Comment arrêter de contrôler

- ❖ Nous cherchons à identifier nos patterns de comportements; essayer de contrôler est une réaction instinctive. Parce qu'elle est instinctive elle survient encore et encore. Devenir conscient de nos réactions prévisibles à certains types de situations, nous amènera à reconnaître nos moyens préférés de contrôler.

- ❖ Nous décidons de faire confiance à nos sentiments et perception. Une basse estime de soi nous empêche souvent de croire que ce que nous ressentons est correct ou que ce nous percevons est juste. Nous nous excusons d'être comme nous sommes et nous essayons d'être comme nous pensons devoir être. Nous ne pouvons identifier comment nous nous sentons parce que nous ne nous permettons pas de ressentir quoi que ce soit. Quand nous décidons de croire en nous, de nous faire confiance, d'être honnête envers nous-mêmes, notre estime de soi augmente. Nous pouvons choisir de ne pas partager nos sentiments mais nous devons apprendre à les identifier et à leur faire confiance.
- ❖ Nous identifions des alternatives. Qu'est-ce qui m'arrive en ce moment ? Si rien ne change, quel véritable choix avons-nous ? Quelles sont les conséquences probables de chacun de ces choix tel que : communiquer indirectement, essayer d'amener les autres à changer ou attendre que les choses soient différentes. Nous devons apprendre à voir que nous avons d'autres alternatives. Cela peut être très difficile. Nous avons souvent besoin d'aide pour identifier les alternatives parce que notre façon habituelle de faire face aux choses nous semble la seule bonne façon.

Parfois il est aidant de regarder la situation comme un problème à résoudre. Essayez d'être objectif. Qui est impliqué ? Quelles sont les questions à résoudre ? Que veut chaque partie ? Est-il possible de négocier ou de faire un compromis ? En lâchant prise sur une solution instinctive, nous pouvons nous concentrer sur le problème, avec des résultats satisfaisants et gratifiants auxquels nous ne nous attendions pas.

- ❖ Nous vérifions nos suppositions. Notre basse estime de soi nous amène à imaginer le pire et à agir comme si c'était la réalité. Nous découvrons tellement souvent que nos pires craintes ne sont pas réelles, en particulier concernant ce que les autres pensent de nous. Nous avons besoin de questionner d'avantage sur ce que les autres pensent et sentent réellement. Curieusement, connaître la vérité, même atroce, soulage souvent de la tension et éclaireit l'air. Nous pouvons arrêter d'avoir peur de ce qui pourrait être et faire face à ce qui est. Lorsque nous agissons sur des présomptions, nous nous laissons guider par la peur.
- ❖ Nous décidons ce dont nous avons réellement besoin et commençons à le rechercher. C'est la partie la plus difficile, parce qu'alors nous devons admettre que nous avons des besoins. Cela signifie lâcher prise sur l'image que nous présentons comme étant parfaits, distants, autosuffisants et d'être toujours en contrôle. Aussi longtemps que nous persistons à nier nos besoins et à contrôler les choses pour nous sécuriser, nous ne saurons pas ce dont nous

avons vraiment besoin. Il est important de faire l'inventaire de nos besoins au travail, à la maison et avec nos amis et notre famille. Bien entendu, même lorsque nous savons ce dont nous avons besoin, le dire simplement aux autres sans essayer de contrôler leur façon d'y répondre, est presque impossible à moins d'avoir de l'estime de soi. Si nous ne croyons pas mériter d'être supportés, nous ne nous attendrons pas à ce que les autres le fassent. L'honnêteté candide nous laisse vulnérable. Nous pourrions avoir mal. Développer la confiance et l'estime de soi nous aidera à gagner la force de prendre des risques.

En conclusion

Nous essayons de contrôler lorsque nous nous sentons inadéquats, lorsque nous nous sentons impuissants, lorsque nous nous sentons contraints de placer les besoins d'approbation, lorsque nous n'osons pas faire face à nos véritables sentiments, lorsque nous ne faisons pas confiance aux autres. Nous essayons d'arranger les choses dans notre environnement de manière à augmenter notre estime de soi et de rendre les autres responsables de notre état d'être.

Après tout, qui pouvons-nous contrôler ? Nous même seulement. Nous ne pouvons contrôler personne d'autre. Mais nous sommes en charge de nos propres actions, de nos attitudes, de notre comportement à l'égard des autres, de nos valeurs et de nos sentiments à notre propre égard. C'est un grand cadeau qui nous échappe dans nos tentatives zélées d'essayer de contrôler nos environnements extérieurs.

Lorsque nous essaions d'amener quelqu'un à nous donner ce que nous désirons, nous découvrons que nous avons des alternatives à considérer et des choix à faire. Peut-être n'avons-nous pas osé nous fixer nos propres buts auparavant. Peut-être n'avons-nous pas cru que ce que nous voulions est possible, ou peut-être que ce nous désirons n'est pas ce dont nous avons réellement besoin, après tout. C'est à nous de décider où mettre notre énergie. C'est juste une habitude de nous sentir impuissants et en colère envers les autres parce qu'ils refusent de changer plutôt que de poser des actions pour changer nous-mêmes de choses.

Lâcher prise sur notre besoin de contrôler s'avéra plaisant. Il est agréable de découvrir comment être plus léger, plus libre et plus heureux. Nous nous surprendrons souvent, cependant, à jouer la vieille cassette (tout est vraiment atroce et l'a toujours été) et de façon certaine, nous nous concentrons sur la vie de quelqu'un d'autre plutôt que la nôtre. Si nous cessons le jeu et abandonnons le contrôle des autres, ce sera comme sortir au soleil et respirer l'air frais. Ce sera très différent : la vie semblera claire et fraîche au lieu de vieille.

