

CONDUISEZ VOTRE BARQUE



Imaginez-vous debout sur le pont d'un petit voilier ballotté par le vent. Des nuages noirs roulent au-dessus de votre tête, et il pleut à torrents.

Vous vous accrochez désespérément à la rambarde, en espérant

que la tempête prenne fin et que le bateau cesse son tangage qui vous donne la nausée, mais en vain. Vous avez fait tout ce qu'il fallait : vérifié le bulletin de météo (ciel clair et ensoleillé), fermé les écoutilles et prié que la tempête s'apaise. Contrairement aux disciples qui pouvaient réveiller Jésus pour qu'il calme la tempête, vous vous sentez désespérément seul et inquiet.

Pour certains, la vie ressemble tout à fait à cela, comme s'ils étaient fouettés par les vents d'une tempête incessante. Ceux qui réagissent à leur anxiété en exerçant un contrôle sur leur environnement sont souvent appelés des "contrôleurs". Vivre ou travailler avec de telles personnes veut dire voguer à bord d'un bateau qui ballote, généralement en essayant de comprendre pourquoi la personne contrôlante ne peut pas se détendre et laisser aller certaines choses. Même si les contrôleurs réalisent que leur attitude est problématique, ils peuvent ne pas vouloir ou avoir le courage de changer. C'est alors notre responsabilité d'apprendre à survivre dans cette relation.

Une question me tiraille l'esprit : **Pourquoi est-ce moi qui dois supporter leurs manies ?** La première raison est que nous sommes des exemples de Christ quand nous acceptons les autres comme Dieu, dans sa miséricorde, nous accepte (Rom 15.7). Nous pouvons laisser la frustration nous envelopper ou décider d'honorer Dieu par nos actions. Toutefois, je ne suggère nullement que ce soit facile.

Les personnes contrôlante n'adhèrent pas à leur façon de procéder parce qu'elles croient avec suffisance qu'elle est la meilleure, bien que cela puisse être un facteur. En réalité, beaucoup d'entre elles luttent avec une colère énorme et doutent d'elles-mêmes. Elles craignent l'échec au travail ou dans leurs relations et, conséquemment, sont sensibles aux changements de paradigme ; continuer à faire ce qui s'est avéré efficace par le passé semble l'option la plus sûre. Elles présument que le contrôle équivaut à un pouvoir et croient faussement que les gens puissants ne sont pas anxieux. L'exercice de leur contrôle produit habituellement l'effet voulu, à savoir diminuer la crainte de l'échec ou de la perte, du moins pour un temps.

Nous désirons tous contrôler quelque chose. L'auteur du livre *The Control Freak*, Les Parrott, Ph. D., définit sommairement ses sujets comme "des gens qui se préoccupent plus que nous de quelque chose et qui ne cesseront pas d'insister pour arriver à leurs fins". Même le plus conciliant parmi nous peut admettre que, d'après cette définition, nous avons tous des tendances de contrôleurs.

Mes parents blaguent souvent à propos de leur première dispute conjugale, concernant les restes de table. Ma grand-mère paternelle les mettait dans des contenants de plastique pour les ranger dans la casserole, tandis que ma grand-mère maternelle couvrait le plat de cuisson et le mettait au frais dehors. Mon père a gagné parce qu'il s'est obstiné à défendre sa technique familiale. Nous avons tous des récits similaires de folles insistances sur nos façons de faire. Bien que cette expérience ne nous qualifie nullement de véritables contrôleurs, elle nous aide à éprouver de l'empathie pour les purs et durs parmi eux.

Les directives pour composer avec les contrôleurs comportent une recommandation commune : ne le prenez pas personnellement. Le besoin du contrôleur de dicter les événements est le résultat de son anxiété bien enracinée. En d'autres termes, le besoin de contrôler est motivé par l'égoïsme plutôt que basé sur une perception de notre incompetence. Comme nous présumons souvent que l'intransigeance d'un contrôleur est reliée à notre propre performance, nous pouvons nourrir du ressentiment à propos d'un traitement injuste. Au lieu de réagir avec colère (qui ne fait que confirmer sa crainte que nous devions être soigneusement encadrés), demeurez calme.

J'ai travaillé à l'époque dans un bureau dirigé par une contrôleuse micro gestionnaire. Les employés fulminaient à cause du style dictatorial de la directrice et la traitaient avec une hostilité à peine voilée. Une employée, Megan, rassemblait tout ce qu'elle pouvait de respect et de politesse pour chaque interaction avec la directrice. Cette dernière n'a pas tardé à imiter le ton calme et le comportement courtois de Megan lorsqu'elle s'adressait à elle, et lui confiait des responsabilités indépendantes, et tout cela à cause de la gentillesse de Megan.

Se tenir à l'écart de tous les contrôleurs est impossible puisque nous les rencontrons le plus souvent dans des endroits que nous ne pouvons éviter : au bureau et à la maison. Mais il existe des techniques pour rester à bord quand la mer devient houleuse.

Voguer sur le bateau de la compagnie : stratégies au lieu de travail

N'allez pas contre la marée. J'ai été étonnée quand mon nouveau patron, Bahir, m'a suggéré d'être conciliante face au besoin du superviseur de me dicter chacune de

mes actions. *C'est insensé ! Ai-je pensé. Me soumettre à une surveillance encouragera encore davantage son comportement contrôleur.* Bahir m'a seulement donné une réponse énigmatique : "Tu essaies d'appliquer la logique à une situation qui ne le mérite pas. " Je n'ai pas compris son conseil, mais je l'ai accepté et j'ai coopéré avec le contrôleur en poste. Ce que j'avais besoin d'apprendre était que, particulièrement au lieu de travail, beaucoup de contrôleurs réagissent à la crainte de l'échec, une réaction tout à fait émotionnelle. Faire confiance à un employé pour effectuer le travail est difficile parce qu'un pauvre rendement pourrait leur nuire. Ce n'est qu'avec le temps, à mesure que sa confiance en l'employé augmentera, que le directeur contrôleur desserrera les rênes.

Submergez le contrôleur d'information. Afin de prouver que nous pouvons travailler sans la supervision rigoureuse de notre patron, nous nous fions souvent à notre premier instinct : accumuler pour soi de l'information. Il s'avère que cet instinct est contre-productif : retenir des renseignements nous fait paraître moins dignes de foi aux yeux d'un contrôleur. De plus, garder un collègue autoritaire sous une mer de mises à jour et d'information fait plus que diminuer considérablement la crainte du contrôleur que des erreurs soit commises ; cela donne aussi à l'employé le sentiment qu'il est responsable de ses propres projets. Et, à vrai dire, une surveillance accrue peut nous inciter à fournir un bien meilleur rendement.

Dans notre propre canot : une stratégie négligée pour la maison

Hissez le drapeau. Quand un bateau hisse un drapeau quadrillé jaune et noir, cela dit à un autre bateau : "Vous devriez vous arrêter. J'ai quelque chose d'important à vous communiquer." Partager notre maison avec un contrôleur, que ce soit un conjoint, un enfant ou un colocataire, requiert un réel effort pour maintenir une communication respectueuse. "Cela peut sembler une étape évidente pour certains, mais pas pour d'autres, écrit Parrott. J'ai conseillé de nombreuses personnes qui pensent être aimantes en ne soulevant pas les problèmes avec leur partenaire. "

Considérez l'exemple de Mike et de Sarah. Nouvellement mariée, Sarah appréciait que son mari prenne la direction du foyer vu qu'elle était un peu timide et peu sûre d'elle. Mais récemment, l'insistance de Mike à tout mener à sa façon est devenue de plus en plus lourde, particulièrement en ce qui concerne son désir de diriger leur vie sociale. Mike planifie toutes leurs activités, y compris les moments où Sarah passera du temps avec ses amies. Les vacances sont les pires moments ; Mike croit à des voyages éducatifs rigoureusement planifiés, tandis que Sarah aspire secrètement à des plages de sable et à un bon roman. Elle devient de plus en plus furieuse parce qu'elle ne peut donner aucune suggestion pour leurs plans de loisirs.

Un ami conseiller a offert à Sarah ces deux conseils : entamer la conversation en exprimant sa réelle appréciation pour quelque chose que Mike fait concernant les vacances, comme la planification ou la recherche ; et après avoir franchement évaluer

la source de son irritation, comme son aversion pour la visite d'anciennes ruines ou son sentiment d'être tenue à l'écart du processus décisionnel, ne communiquer que ces choses à son conjoint. La Bible dit en Romains 15.1 : "Nous qui sommes forts, nous devons supporter les faiblesses de ceux qui ne le sont pas. "

Nous avons tous des points faibles que nos bien-aimés acceptent en nous. Comment pouvons-nous faire moins pour les personnes que nous connaissons qui se servent du contrôle pour tenter d'échapper à la vulnérabilité ? Bien que nous n'ayons pas le pouvoir de faire cesser la tempête de peur qui fait rage dans leur cœur, nous pouvons, par notre comportement aimable, imiter le meilleur port dans n'importe quelle tempête : Jésus.