

S'accaparer de l'énergie des autres par manque d'énergie (estime de soi)

4 mécanismes présentés par James Redfield dans son livre La prophétie des Andes

La prophétie des Andes est un roman riche de symbolisme, et quoique l'histoire soit sortie de l'imagination de son auteur, c'est un ouvrage qui comporte des références philosophiques, sociologiques, culturelles et religieuses. C'est un ouvrage qui vise, à travers le récit du héros de la trame littéraire, l'amélioration des rapports humains.

En plus de l'importance de prêter attention aux coïncidences et aux synchronicités, l'auteur nous offre un nouveau paradigme pour gérer nos relations et l'occasion de porter une plus grande attention au moment présent. Il décrit aussi quatre mécanismes que l'être humain utilise pour "voler de l'énergie" aux autres et comment nous pouvons améliorer nos relations.

Pouvoir identifier ces mécanismes chez l'autre peut nous aider à devenir plus conscient du mécanisme que nous-même utilisons. En prenant conscience de celui-ci nous acquérons plus de confiance en soi, devenons plus conscients de soi et moins prône à réagir aux agissements des autres lorsqu'ils sont biaisés par leur propre mécanisme.

Voici maintenant les 4 mécanismes de défense nous permettant d'obtenir de l'énergie qui nous semble faire défaut. Alors que c'est en utilisant ces mécanismes que nous perdons de l'énergie¹.

Quatre mécanismes de contrôle

"Les traumatismes de l'enfance bloquent notre capacité de faire l'expérience mystique (spirituelle, c'est-à-dire de tout ce que nous sommes). Les humains, à cause de leur fardeau, mènent à l'un des quatre "drames de contrôle." ²

1 - Les intimidateurs

Les intimidateurs volent l'énergie des autres avec des menaces (cris et commentaires désobligeants).

- Exemples:
- Tais-toi! Ne penses-tu pas avoir créé assez de problèmes?
 - Voulez-vous dire que je mens?
 - Ça ne se peut pas, quel imbécile!
 - Je vais faire rapport à votre patron, quel service pour l'amour de Dieu!
 - Tu ne sers à rien!

¹ Voir la Formule changer de réponse

² Traduit de l'espagnol au français du site - http://es.wikipedia.org/wiki/Las_nueve_revelaciones

2 - Les interrogateurs (ou questionneurs)

Les interrogateurs volent votre énergie en vous jugeant et en vous interrogeant (sans nécessairement attendre une réponse).

- Exemples:
- Où étais-tu?
 - Je suis allé à la gym et tu n'y étais pas.
 - Vous êtes un menteur.
 - Pourquoi tu dis ça? C'est bête.
 - Qu'est-ce que t'as fait? Pourquoi? C'était pas mal niaises.
 - Comment as-tu réagi? (sans attendre votre réponse), tu n'as pas eu peur?...

3 - Les indifférents (ou réservés)

Les réservés attirent l'attention (et l'énergie) avec indifférence et rigolent. Une personne qui utilise ce mécanisme peut avoir une attitude d'arrogance ou prétention démesurée, mais aussi de la modestie et de l'humilité.

- Exemples:
- Il nous regarde sans rien dire et ils continuent à faire ce qu'ils étaient en train de faire.
 - Tu es drôle, tu ne vas pas mourir pour ça, non?
 - Je m'en vais, cela ne vaut rien d'en parler.

Les victimes (ou plaintives)

Les victimes nous font sentir coupables et responsables.

- Exemples:
- Faites ce que vous voulez, on voit que vous voulez imposer votre opinion.
 - De toute façon, il ne m'écoute jamais.
 - J'ai échoué à cause de ce que vous m'avez fait.
 - Ce n'est pas ma faute, c'est lui qui m'a confondu avec toutes ses questions.
 - Personne ne m'écoute, il semble que ce que je dis n'en vaut pas la peine.

Il est important de comprendre que l'utilisation d'un mécanisme quelconque ne définit pas la personne comme étant victime, interrogatrice, intimidatrice ou indifférente, il s'agit simplement du mécanisme que celle-ci utilise.

De plus, et bien que nous adoptions majoritairement l'un de ces quatre mécanismes, nous pouvons aussi utiliser les autres selon le cas et les situations.

Interaction entre les différents mécanismes

Le mécanisme de victimisation survivra s'il y a une réponse de sa part face à l'activation du mécanisme de l'interrogation ou de celui de l'intimidation.

Le mécanisme d'indifférence survivra s'il y a une réponse de sa part face à l'activation du mécanisme de l'interrogation ou de celui de l'intimidation.

Le mécanisme de l'interrogation survivra s'il y a une réponse de sa part face à l'activation du mécanisme de la victimisation ou de celui de l'indifférence.

Le mécanisme d'intimidation survivra s'il y a une réponse de sa part face à l'activation du mécanisme de victimisation ou de celui d'indifférence.

Comment désactiver ces mécanismes (en nous et chez les autres)

- En prenant conscience du mécanisme que l'on utilise le plus souvent.
- En reconnaissant le mécanisme utilisé par les autres.
- En se posant des questions telles que:
 - Qu'est-ce qui m'inquiète?
 - Pourquoi je réagis comme ça?
- En posant des questions à notre interlocuteur:
 - Il semble que quelque chose puisse te déranger, puis-je t'aider en quelque chose?
 - Tu ne sembles pas passer une bonne journée, veux-tu en parler?
- En identifiant les sentiments, les besoins et les comportements présents lors de l'utilisation d'un mécanisme donné (auto-observation).
- En exprimant ce que nous n'aimons pas et en expliquant ce que nous ressentons.
- En s'exprimant avec fermeté, sérénité et confiance:
 - Je comprends votre point de vue et le respecte; néanmoins je pense différemment...
 - Ce que vous dites est intéressant, laissez-moi y penser et je vous reviens.

Exercices

A- Essayez d'identifier le mécanisme du "vol d'énergie" de prédilection des membres de votre famille ou de vos amis. Ce qui vous aidera à mieux vous comprendre. N'oubliez pas d'ajouter votre nom à la fin de cette liste et d'identifier le mécanisme que vous utiliser le plus.

NOM	VICTIME	INTERROGATEUR	INTIMIDATEUR	INDIFFÉRENT

NOM	VICTIME	INTERROGATEUR	INTIMIDATEUR	INDIFFÉRENT

B- Partagez vos réponses et impressions avec un partenaire ou un(e) ami(e).

Remarque: le fait de pouvoir identifier et désactiver les mécanismes de «vol d'énergie» nous aideront à favoriser la paix en nous-mêmes. Je vous encourage donc à faire de cette pratique une habitude quotidienne. Adoptez le rôle d'observateur, autant de vous-même que des autres, ce qui vous incitera à ne pas juger, ni vous ni les autres.

Continuez à faire briller votre lumière ... et bonne pratique!

Monique, tout simplement
MoniqueChabot.com