



Centre de coaching et de relation d'aide

Chronique du mois de janvier 2008

Lucien-Carol Proulx, Post-maître / Coach de vie en PNL et Hypnothérapeute certifié

## La ressemblance derrière le rejet

Je suis présentement en train de préparer la conférence intitulée «*Tu as été rejeté? Tu en as la chance !* ». J'ai été fasciné de constater tous les visages que peut prendre le rejet. Par exemple, il y a des rejets justifiés comme celui de mettre une distance de protection, du moins pour un certain temps, entre une personne dangereuse par son comportement et ses concitoyens. Le rejet dont je veux parler ici est celui basé presque exclusivement sur la différence. Permettez-moi de mettre en lumière un aspect intéressant concernant le point de vue de celui qui rejette l'autre. Derrière le rejet dû à la différence avec l'autre se cache l'angoisse de la ressemblance avec le rejeté. Certaines idées, ici exposées, viennent des présupposés de la PNL et d'un article de Claude Geet, psychologue (revue *MRAX Informations*, mars 1982).

La différence peut engendrer l'attraction nécessaire à l'attrait amoureux mais elle peut aussi susciter la peur et l'agressivité et créer ainsi une spirale sans fin. Malgré tous les efforts mis pour abolir des attitudes d'inconfort par la non-ressemblance avec le « différent », il se trouve qu'elles sont profondément ancrées en chacun de nous. L'autre peut être ainsi perçu et défini que par sa différence, il n'est rien que l'autre et seulement l'autre (par exemple : le juif, le noir, l'arabe, etc.). Le « différent » dérange et je peux m'en défendre en le rejetant, en niant mon inconfort, en plaçant une barrière infranchissable entre moi et lui ou bien par une élimination pure et simple.

Mais la peur de la différence n'est pas suffisante pour comprendre de telles réactions. Si différent soit-il, l'autre a toujours quelque chose de commun avec moi (langue, culture physique, valeurs morales, etc.). « L'homme est incapable de penser à une altérité absolue » affirme Claude Geet. Selon sa carte du monde, l'homme imagine toujours les autres à partir de lui-même comme une pâle copie, tantôt familière, tantôt inquiétante de ce qu'il est. C'est dans la même idée que Nietzsche disait: « Dieu a créé les hommes à son image, mais les hommes le lui ont bien rendu ».

Ainsi, je filtre les perceptions que j'ai de mon environnement à travers mes programmations reçues et celles que je me suis créées intérieurement. Par conséquent, je peux voir la personne souffrant de maladie mentale comme celle qui m'angoisse, sa présence met vaguement en lumière la précarité de mes défenses sur lesquelles se fondent mon équilibre psychique et ma cohérence. Il en est de même pour l'handicapé qui me rappelle que je peux être atteint en tout temps corporellement par un accident ou une maladie bouleversante. Ainsi toute ma sécurité factice sur laquelle se fondent ma survie et mon identité personnelle se trouve ébranlée. Que dire de l'homosexuel que je m'empresse d'exclure, de ridiculiser, de mettre à distance de peur qu'une partie obscure de moi puisse être atteinte par ce « mal »? La psychanalyse a pu d'ailleurs établir que tous les individus quels qu'ils soient, sont capables de choisir consciemment ou inconsciemment une personne du même sexe et intuitivement cela pourrait potentiellement être inquiétant. Que dire aussi des vieillards que l'on cache afin de ne pas voir l'issue possible dans une société qui valorise la jeunesse et la beauté du corps?

Les exemples sont légions. Ainsi, les différences qu'elles soient brutales ou séduisantes, peut ébranler mes fragiles certitudes sur lesquelles repose ma sécurité tant au niveau personnel qu'au niveau communautaire. L'autre me rappelle donc de façon menaçante que mon identité n'est pas aussi solide que je le croyais. Il devient une projection et je le revêts donc de traits réels ou potentiels de ces choses qui pourraient être en moi. Par conséquent, dans les états de crise, l'autre incarne souvent la réalité du mal pour me conformer dans le sentiment de ma propre bonté. « Je ne suis pas comme ça, je suis mieux ! » est souvent le leitmotiv intérieur qui monte de la part de celui qui rejette.

On peut conclure que le rejet du point de vue de l'excluant, est possiblement un refus de sa ressemblance. Ainsi, quand l'autre me rejette, il se peut que je ne sois qu'un reflet d'une de ses réalités intérieures non acceptées. N'en est-il pas aussi de même quand je pense aux batailles intérieures entre certaines parties en conflits en moi-même? Ainsi le rejet extérieur est souvent le reflet de mes exclusions internes. Que faire donc? Pour celui qui rejette, une partie de la solution est de reconnaître une certaine ressemblance avec l'autre dans la rencontre tout en tenant compte des différences sinon aucune communication véritable n'est possible. L'autre est l'occasion que la Vie me donne pour grandir et aller voir en moi la partie qui n'est pas encore acceptée ou qui est vraiment différente. De plus, il est bon de me rappeler que je suis constamment en changement et ce que je suis est plus grand que mes auto-évaluations limitées aussi sécurisantes soient-elles (La carte n'est pas le territoire).

Celui qui rejette l'autre peut le faire à cause d'une ressemblance réelle ou potentielle. En langage PNL, l'excluant fait toujours le meilleur choix qui lui est accessible et derrière son rejet, il a une intention positive. Son problème n'est pas son intention mais un accès limité à ses moyens ou ses ressources. Ceci est une information très importante si je vis une situation comme rejeté. Cela peut aider à avoir une autre vision de l'événement et à diminuer la souffrance qui en découle. Par ailleurs, la sensibilité face au rejet subi est à la mesure de l'importance que je donne à la personne qui me rejette. En effet, il y a des rejets qui ne me dérangent pas du tout: soit que ces gens ont peu d'importance à mes yeux ou soit que cette exclusion ne correspond pas à une ou des empreintes non réglées du passé.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter une merveilleuse année 2008 pleine d'abondance à tous les points de vue.

### **Lucien-Carol Proulx**

Post-Maître & Coach certifié en PNL

Hypnothérapeute certifié

Hypnoses classique et eriksonienne

Membre de l'IFC, de l'AHQ, de la SICPNL et de l'ANN

Reçus d'assurances disponibles

[www.rhema-coaching.com](http://www.rhema-coaching.com)