

# Méfiance, comment créer le lien?

## Troubles de personnalité ou de comportement, le chemin reste possible

Plusieurs comportements peuvent être associés à ce thème. On côtoie un individu qui se méfie de son entourage, attitude qui parfois frise la paranoïa. Il est soupçonneux, replié, parfois rancunier, obtus. Il est porté à la critique et réagit avec colère. Et tous ces incidents qu'il relate... Sont-ils vraiment exacts?

Considérés comme des mécanismes d'adaptation inadéquats, la méfiance et l'hostilité systéma-

tiques à l'endroit d'autrui sont un réel ennui pour l'entourage. Et la personne elle-même en souffre .

Elle ne sera pas pour autant capable de reconnaître sa situation, convaincue de la justesse de son interprétation des faits.

Mais l'observateur n'est pas dupe! Il y a un problème. Les litiges se multiplient, les voisins apparemment malveillants et

les solutions sont inaccessibles selon les dires de cette personne.

Ce qui rendra possibles toutes ces confidences est notre ouverture aux paroles de cette personne, la voie d'un lien exempt de reproche et de trop nombreuses questions.

Voyons comment l'écoute et un certain « cadre » relationnel rendront possible un chemin qui semblait impossible.

### Sommaire :

- Patience
- Confiance
- Distance émotionnelle
- Courtoisie
- Consultation
- Valorisation
- Et c'est parti!



### Vous observerez peut-être...

- ◆ Adaptation déficitaire compromettant l'intégration sociale dans divers milieux
- ◆ Attitude négative persistante dans le temps
- ◆ Comportements rigides, inadaptés et envahissants
- ◆ Désir irréaliste de pouvoir
- ◆ Besoin exagéré d'autonomie
- ◆ Mauvaise interprétation des compliments
- ◆ Grand besoin de contrôler l'entourage
- ◆ Hyper vigilance envers l'entourage
- ◆ Reproches à autrui de ses propres travers.

Toutes ces caractéristiques ne sont pas présentes, mais le lien est difficile à bâtir? Voyons les astuces adaptées.

## Trucs et astuces

- ♥ Accordez le temps nécessaire pour établir un lien de confiance. Respectez son rythme
- ♥ Considérez que le lien se bâtira autour d'une personne à la fois
- ♥ Soyez courtois, quitte à vous accorder une certaine distance émotionnelle. Certains comportements ne sont pas à prendre personnellement
- ♥ Trouvez des activités significatives au Vieil Ami et permettez-lui de prendre des responsabilités à la mesure de ses capacités. Cela sera stimulant et valorisant
- ♥ Lors d'échanges, évitez les explications sans fin, ou de contredire. Restez neutre
- ♥ Exprimez et réitérez les limites de la relation. Cette transparence représente un cadre qui soutiendra sa confiance
- ♥ Établissez ensemble une routine (lieu et heure)
- ♥ Favorisez une prise de décision par le Vieil Ami. Il se sentira respecté
- ♥ Rappelez-vous que le Vieil Ami a son histoire, ses forces et ses qualités!



### SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Insister lors d'une proposition
2. Tenter de convaincre le Vieil Ami à votre idée
3. Refreiner son discours
4. Tenter de démontrer par la logique des faits qu'il ne reconnaît pas.

### Attitudes à préconiser

- ♥ Gardez le sourire! Cette relation doit miser sur le bien-être du Vieil Ami avant tout. L'attitude critique qui est sienne ne disparaîtra pas. C'est à nous de s'y adapter.
- ♥ Rien empêche de discuter de choses et d'autres, de se divertir et de lui faire découvrir de nouveaux intérêts. Si cette personne semble dans un certain immobilisme, cela ne veut pas dire qu'elle n'appréciera pas la nouveauté!
- ♥ Toujours parler ouvertement de vos propositions et objectifs. Elle acceptera d'autant mieux vos intentions et fera des choix éclairés avec lesquels elle se sentira confortable.
- ♥ La « distance émotionnelle » vise à vous préserver. Elle n'empêche pas le lien de confiance, la complicité et la sincère alliance qui peuvent vous lier tous les deux.
- ♥ Gardez contact avec vos collègues des Petits Frères pour soutenir cette relation!