

Insatisfaction et critique continues

Sous cette chape de négativisme, un grand besoin de s'exprimer...

D'une visite à l'autre, vous trouvez que la rencontre est ponctuée de plaintes et qu'il vous est difficile de surmonter cette tendance. Les sujets sont variés mais ils s'alourdissent de critiques, de dénigrement, d'insatisfactions portant sur des demandes soit disant laissées sans réponse.

Ceci vous met-il mal à l'aise au point de bloquer la conversation de peur d'allumer un autre feu? Si c'est le cas, voici quelques

outils qui vous permettraient de prendre un peu de recul, nécessaire dans une telle dynamique.

Si un recul est souhaitable, il faut aussi s'équiper de patience et d'une bonne capacité d'écoute, celle-ci étant la clé de voute de la confiance du Vieil Ami à votre endroit.

Le dernier ingrédient clé repose sur votre habileté à articuler un cadre pour cette relation.



Voyons ce que cela représente.

Sommaire :

- Patience
- Écoute empathique
- Harmonisation des attentes du Vieil Ami et des vôtres
- Distance émotionnelle

Signes sur lesquels garder un oeil

Si un discours négatif est continu et limité à quelques rares éléments ou s'il détient de nombreuses incohérences, ce pourrait être le signe de causes physiologiques. Il serait alors pertinent de partager vos observations avec l'équipe.

Soyez également attentif aux comportements. Il

n'est pas requis d'offrir votre présence si le Vieil Ami se montre hostile ou fermé à tout dialogue. Une rencontre teintée de contrariétés persistantes sur lesquelles votre intérêt n'a aucun effet calmant ne serait pas gagnante. Faites-lui part de votre malaise. Le Vieil Ami

pourra à son tour s'exprimer s'il en ressent le besoin. Puis réévaluez ensemble la pertinence de votre rencontre à la lumière de ses besoins.

S'il est critique mais calme, tentez alors de prendre une distance avec ce discours négatif.

Trucs et astuces

- ♥ Favorisez l'expression des sentiments de votre Vieil Ami sans faire de surenchère
- ♥ Accueillez. Sentez-vous à l'aise de préciser que vous n'endossez pas ces propos
- ♥ Restez neutre. Souvent, il n'est pas nécessaire de répondre. Dans ces moments plus intenses, essayez d'établir une distance émotionnelle, car après tout ces perceptions lui appartiennent
- ♥ Créez des rencontres dans un contexte calme et serein, et consultez-le pour varier vos activités
- ♥ S'il y a agitation ou si son discours est teinté d'agressivité, exprimez vos limites et vos sentiments et écoutez la rencontre
- ♥ Restez en dehors de ses requêtes concernant autrui
- ♥ Proposez d'autres sujets d'échange. Détourner la conversation peut changer le ton
- ♥ Au besoin, rappelez-lui vos intentions et le cadre de vos rencontres. La clarification de limites sera soutenant.



N'oubliez pas qu'au-delà de ces défis, la personne ressent certainement le besoin de distractions, de plaisir et d'accomplissement.

Aussi, en favorisant l'expression et la prise de décision du Vieil Ami, vous réduirez les chances de reproches de sa part si cela devait ne pas fonctionner.

Veillez à avoir vous-même du plaisir. Cette harmonie sera très profitable

au Vieil Ami qui a coutume de mettre l'accent sur des irritants. Nous avons ce pouvoir de lui apporter des moments plus légers.



SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Argumenter et contredire
2. Ou au contraire vous faire complice de ses critiques
3. Confronter la personne
4. Faire les choses à sa place

Attitudes à préconiser:

- ♥ Gardez à l'esprit que ce comportement est lié à sa personnalité. Vous ne parviendrez pas à changer ni ses habitudes ni ses perceptions.
- ♥ Votre empathie et votre sincérité seront essentielles à cette relation. Aussi restez vous-même et à l'écoute de vos propres sensibilités.
- ♥ Si le Vieil Ami veut vous prendre à témoin d'une situation de voisinage ou autre, n'impliquez aucune remarque personnelle et proposez-lui de passer à autre chose. Après tout, cette situation ne vous concerne pas.
- ♥ Restez en contact avec votre équipe Petits Frères. Vous y trouverez écoute et recherche de solutions qui vous soutiendront dans cette relation.