



Cinq trucs pour neutraliser une réaction de l'ego

Par Ghislaine Labelle, Conférencière-Auteure-Psychologue organisationnelle
M.Ps., CRHA, CSP, membre des réseaux de conférenciers CAPS et GSF
Publié le 16 novembre 2012

Vous est-il déjà arrivé de réagir intensément à une situation ou à un commentaire d'une personne ? De ne pas comprendre pourquoi vous aviez réagi aussi fortement ? De ne pas être en mesure de réagir de façon plus posée? Peut-être s'agissait-il d'une réaction de votre ego ? Aimeriez-vous comprendre comment agissent les réactions de l'ego et comment rester en contrôle ?

Pour illustrer une réaction de l'ego, voici une situation professionnelle que j'ai vécue dans le cadre d'une intervention de résolution de conflit en milieu de travail.

Suite à un diagnostic du climat de travail, un collègue et moi présentons les résultats du diagnostic. Un des belligérants du groupe manifeste son désaccord. Il questionne, argumente et défie les résultats présentés. Il soulève des arguments, conteste le travail réalisé ainsi que la décision que la direction a prise concernant l'intervention en cours. N'ayant pas réussi à faire avorter le projet, il persiste en clamant ouvertement que notre travail est inacceptable, et de surcroît, insinue que nous avons manqué de rigueur et d'impartialité. Touchée dans ce qui est ma plus grande valeur, la compétence, je ressens une vive émotion de colère, je suis sur le point d'exploser... Je prends une grande respiration et réplique à cet employé : « *J'ai bien entendu votre désaccord, toutefois je ne partage pas votre point de vue. Et il semble, selon les résultats du diagnostic, que vos collègues aussi. Si vous le voulez bien, nous allons poursuivre notre présentation.* »

La réaction de l'ego se manifeste lorsque la personne se sent privée de la satisfaction de l'un de ses besoins motivationnels ou lorsque ces derniers sont menacés ou compromis.

Selon mon tempérament, le besoin de compétence est mon besoin motivationnel le plus fort. Me sentir critiquée sur la qualité et le professionnalisme de mon travail m'amène à faire l'expérience d'émotions vives. Heureusement dans cette situation, la présence de mon collègue Dominique et l'accès à mes ressources en tant que professionnelle m'ont aidé à rester en contrôle et à répondre de manière appropriée.

La satisfaction de besoins similaires peut être comprise dans d'autres circonstances, soit dans la vie personnelle ou sociale. Il peut s'avérer plus difficile de rester en contrôle lorsque des situations imprévisibles se présentent. Dans ce cas, pour réduire les risques de brouiller ses relations, il peut être avantageux de pratiquer ces **cinq trucs** afin de mieux maîtriser vos réactions.

1. **Respirez profondément** pendant quelques secondes. Une respiration abdominale profonde permet de se rapprocher de notre cœur et de connecter avec nos émotions.
2. **Faites diversion.** La diversion momentanée permet de prendre un certain recul émotif. Voici différentes façons de faire diversion : sortir à l'extérieur prendre une petite marche, aller à la salle de bain, répliquer que vous devez réfléchir avant de soumettre une réponse. Si la situation ne permet pas de prendre un petit temps d'arrêt, imaginez-vous quelques secondes refaire l'expérience d'une situation agréable où vous aviez le plein contrôle de vos émotions.
3. **Reconnaissez (acknowledge) le besoin.** Qu'est-ce que votre interlocuteur vient toucher, heurter ou brimer? Votre besoin de compétence, de reconnaissance, de liberté, votre sentiment d'appartenance, vos valeurs humaines....
4. **Identifiez l'émotion présente.** Dans la majorité des cas, l'ego réagit à des menaces réelles ou perçues. L'émotion présente est très souvent la PEUR. La peur de perdre la face, de perdre des relations importantes, de perdre le contrôle ou sa liberté, de perdre sa crédibilité, de perdre le pouvoir acquis.
5. **Changez votre discours intérieur.** La réaction de l'ego enclenchée, notre raison tente de trouver des justifications à ce que vous ressentez : « *mon collègue me cherche* »; « *il fait exprès pour me faire enrager ou pour me faire paraître ridicule* »... Ces rationalisations auront pour effet d'intensifier vos émotions. Pour neutraliser ces dernières, vous pouvez développer des phrases clés qui ont un effet neutralisant :
 - « *je ne partage pas son point de vue et je peux l'en informer* »;
 - « *je suis pleinement en contrôle de mes émotions* »;
 - « *je prends conscience de mon besoin de ... et je peux y donner satisfaction par d'autres moyens* »;
 - « *j'accepte l'autre dans sa réaction et je reconnais sa vulnérabilité* »;
 - « *je peux réagir autrement en préservant mon énergie* »;
 - ...

Ainsi si vous remplacez votre discours négatif par des propos plus positifs, vous serez en mesure de neutraliser votre réaction de l'ego. En neutralisant votre propre réaction de l'ego, vous neutralisez aussi les réactions de l'ego de votre interlocuteur. N'est-ce pas plus productif?

Pour plus d'informations sur les tempéraments et les réactions de l'ego (ou réactions de survie), consultez un extrait de mon article paru en 2009 dans le Coin de l'expert, à l'Ordre des CRHA. [Gérer les résistances et prévenir les réactions de survie dans les périodes difficiles.](#)

Bonne pratique!

Ghislaine Labelle, M.P.s., CRHA, CSP (Certified Speaking Professional)