



Le triangle de la déception – la clé pour aller vers le « réalisme » 😊



PAR ANGÉLIQUE GIMENEZ

Même si nous sommes dans un « journal » dédié à la PNL, je choisis de faire des liens avec une approche plus analytique, pour aborder le principe de réalité et l'accès à la notion de réalisme que nous retrouvons usuellement dans nos accompagnements et notamment dans le modèle de l'objectif.

Ce fameux modèle des PNListes nous engage à avancer vers un état futur (ou état désiré si nous parlons de façon plus analytique justement) qui sera « objectivable », car il pourra être quantifié ; il sera réaliste et réalisable. Il s'agit bien d'aller vers des projets/objectifs/changements qui seront empreints du principe de réalité et de réalisme. Dans le cas contraire, si la personne n'atteint pas son objectif, elle sera déçue...

En tant qu'accompagnant, vous le serez aussi. En même temps, si vous arrivez au moins à travailler sur cette déception, vous aurez déjà fait un travail très intéressant pour le développement de l'individu. Traverser la déception et en tirer des « leçons » pour devenir plus réaliste, avoir une meilleure évaluation de ses compétences et de ses moyens, et surtout éviter de penser que l'un des deux partis est « nul ». La déception ne rime pas avec « *je suis nul*, » mais avec « *j'apprends et je deviens plus réaliste et plus conscient de mes compétences et mes attentes* ».

Un état désiré n'est pas un vœu, un souhait. C'est une projection vers le futur que l'on va aborder selon un prisme réaliste ; le désir deviendra réalité sous réserve de mettre des moyens réels, concrets et de vérifier si la personne a les ressources physiques et mentales compatibles avec ce « futur projet ou projection de soi ». Le modèle de l'objectif n'est pas un idéal, ni un idéal de soi ; c'est, au fond, une

révision « objective et objectivable » d'un idéal qui serait par nature resté inaccessible. Cet état futur est donc une forme de révision « à la baisse » d'un état désiré, une révision plus réaliste qui sous-tend de traverser une sorte de déception... Nous ferons le deuil du rêve et de l'idéal pour aller vers un objectif réaliste... Ce sera comme un idéal déçu et, en même temps, une réalisation « suffisamment satisfaite » ! C'est aussi une sortie du piège : « *J'ai un projet, j'échoue donc je suis nul* », une sortie de la dévalorisation de soi.

LA STRUCTURE EN TRIANGLE

Le triangle de la déception m'a été transmis par une de mes formatrices en psychothérapie. Cette acception n'est peut-être pas si courante et pourtant sa compréhension est très intéressante. Si je la « décortique » un peu, elle nous amène à penser à ce fameux triangle, le ternaire « de la psychanalyse » et à la déception, notion qui sous-tend un échec à aller vers la satisfaction et l'absence de plaisir. Le ternaire : le père, la mère et l'enfant ou, si nous sommes « modernes » : un care-giver primordial, un secondaire et l'enfant qui doit pouvoir se différencier des deux autres personnes en question, se sentir relié à eux (sentiment d'appartenance) et pouvoir s'en distinguer (sentiment de singularité et individuation).

La triangulation permet le principe de différenciation et de croissance avec l'illustration implicite qu'on peut être adulte de tellement de façons possibles et qu'il n'y a pas un modèle exclusif. On peut oser être différent et devenir quelqu'un de bien malgré tout. Et c'est l'illustration que deux personnes différentes et distinctes (différenciées et différenciables) peuvent



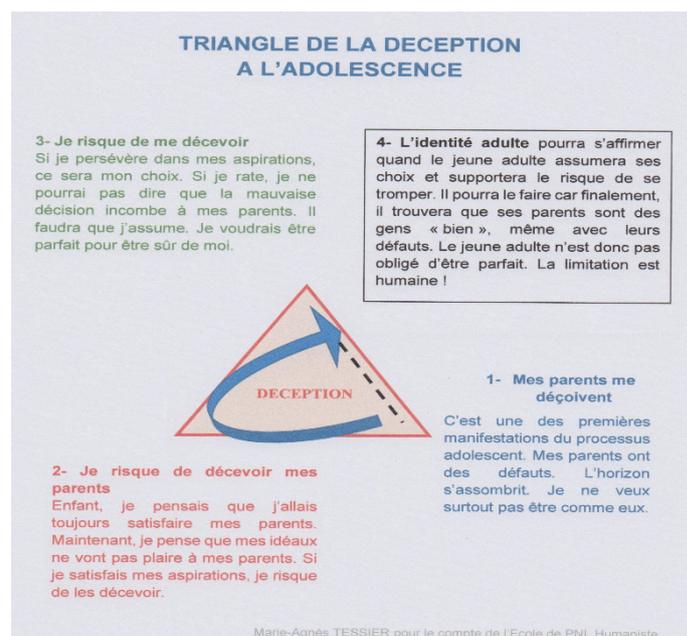
cohabiter. La structure « en triangle » est déjà une invitation à oser être soi et se différencier ; et cela va faciliter le processus périlleux de croissance vers soi. Je vais devenir moi et risquer de décevoir ceux qui m'ont « créé »... La triangulation est donc une base importante pour traverser la déception. C'est aussi l'assurance que si l'on déçoit l'un, on pourra se raccrocher à l'autre. Je vais décevoir avec un moindre risque ! Trois, c'est aussi l'assurance de ne pas vivre un dilemme, mais bien d'apprendre à choisir. Choisir entre deux qu'on aime, c'est un dilemme ! Le vrai choix pour le jeune en développement sera de se choisir lui, y compris par souci de ne pas être déloyal à l'un ou l'autre des parents. *Je nous invite donc à penser nos accompagnements avec plus d'ouverture... Un seul coach, un seul psy, un seul mentor... Peut-être serait-il plus pertinent de penser un référent et, au moins, un second accompagnant pour permettre plus de permission à faire le tri « entre ce qui me déçoit de l'autre » et ce que j'apprécie. Nous pourrions dire aussi, avoir deux care-giver pour pouvoir travailler la déception sous le prisme d'attachement, identification et différenciation. Le droit d'être « différent et différenciable » est un antidote à la peur de ne plus être aimé si on prend le risque d'être différent.*



LE TRIANGLE DE LA DÉCEPTION, UNE ÉTAPE DE L'ADOLESCENCE

Le triangle de la déception est une étape de l'adolescence qui va nécessiter de : décevoir ses

parents, ressentir qu'ils sont décevants également dans leurs attitudes, et accepter de se décevoir soi-même y compris en éprouvant cette déception face à ceux auxquels on se sent si attachés et que l'on a parfois « tant admirés ». **La déception est donc une aide au « détachement » pour aller progressivement vers un attachement plus réaliste envers ses parents, une traversée nécessaire pour sortir de l'illusion que les humains seraient parfaits, et perdre certaines illusions qui nuiraient à une vision réaliste sur la vie, les autres et soi-même.** Cette déception permet aussi de réaliser que nous ne serons pas cette projection « idéalisée » de nous (idéal du moi). On ne déçoit pas que les autres, on se déçoit soi-même, de façon à développer une conscience bien incarnée et intégrée de nous : une conscience de nos compétences et incompétences, une image réaliste de nous, une acceptation que nous serons sûrement limités par notre corps à certains endroits et une expérimentation du deuil des illusions, des rêves, des idéaux... ; période désagréable en soi et en même temps nécessaire pour développer une estime de soi « suffisamment juste ».





Le triangle de la déception qui se traverse initialement dans la relation aux parents, nous le traversons ensuite entre nous et nous... Et nous serons d'autant plus indulgents avec nous-même que nos parents nous auront aidé à accepter qu'ils puissent nous décevoir et qu'ils sont parfois déçus de nos attitudes, tout en ayant jamais remis en doute (ni fait sentir) la force de leur attachement et de leur amour.

DÉCEPTION ET ESTIME DE SOI

La déception ne doit pas rimer avec risque de perdre l'affection; on est déçu de certains comportements, on apprécie moins des traits de caractère ET on aime l'autre avec ses défauts (plutôt ses différences, dirai-je). L'étape sera d'autant plus simple que nos parents auront eux-mêmes été réalistes et ne nous auront pas « pressés » pas leurs attentes. Ils seront prêts à nous accepter tels qu'on est... imparfaits. Ils reconnaîtront être imparfaits. Le triangle de la déception, c'est faire le deuil de la perfection et entrer là aussi dans le réalisme! Évidemment, des attachements sécures permettront davantage cette traversée. **Les familles où le système d'attachement est insécure auront du mal à traverser cela, soit par crainte de la perte de la relation, soit parce que l'intégralité du système est décevante car il manque de réalisme dans les attentes mutuelles.**

Que se passe-t-il si cette étape cruciale du développement psychologique et psychosocial ne se passe pas « correctement »?

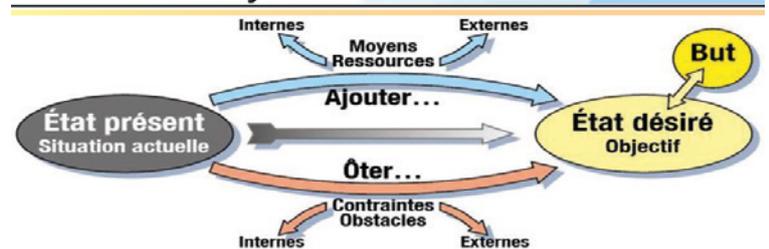
Nous allons avoir des personnes qui seront dans l'illusion (ou la désillusion permanente) de ce qu'elles sont capables de réaliser, coincées souvent entre des idéaux et des facettes qui se survalorisent, et des déceptions « ravalées » avec des parts d'elles qui se sous-estiment profondément. Ce sont ces facettes-là qui peuvent contenir des croyances très limitantes sur elles-mêmes et empêcher la

réalisation de certains de leurs projets. Nous décèlerons des conflits internes et pour certaines personnes une forte « incongruence » entre des facettes « narcissiques » à l'excès et d'autres totalement effondrées. Car oui, les fondements du narcissisme et « de la suffisamment bonne estime de soi » sont aussi en lien avec cette traversée du triangle de la déception (que l'on peut aussi apparenter à des étapes du second Œdipe et des enjeux d'une bonne autonomisation si nous prenons un regard plus développementaliste).

TRAVERSER LE TRIANGLE DE LA DÉCEPTION

Que se passe-t-il alors quand nous avons des clients/patients qui viennent nous consulter pour les aider à réaliser tels ou tels objectifs? Eh bien, lorsque nous les accompagnons à mieux élaborer et penser plus objectivement cet état futur, avec les étapes du modèle de l'objectif (ci-dessous pour rappel ou information), nous les aidons à traverser ce triangle de la déception et à aller vers des projets réalistes et réalisables. Nous les rendons plus matures et plus conscients de leur propre réalité.

L'objectif selon la PNL



DÉFINITION D'OBJECTIF SELON LA PNL avec les trois questions magiques de Richard Bandler !

Cela signifie donc que nous, accompagnants, nous devons absolument avoir ce sens des réalités et ne pas vendre du rêve! Pas de « tout est possible »!



Au fond, nous vendons aussi de la déception (c'est sûr, sur internet, c'est moins sympa!!!). Nous aidons à réviser les attentes, à mieux accepter les limites de notre condition humaine, nous accompagnons à regarder plus objectivement les moyens dont nous disposons et nous leur réapprenons qu'il est « normal et naturel » de ressentir de la tristesse, de la colère parfois face à nos incapacités. Chouette, ce sera l'occasion de retravailler aussi les émotions, et ce sera une occasion de devenir plus réaliste sur soi-même au sens « global ». Cela aidera à une relation plus « cohérente » à soi-même. Chaque accompagnement doit être pensé comme un chemin vers plus de réalisme et au fond, même si l'objectif n'est pas atteint, même si nous devons parfois d'accompagner les clients vers des projets qui les mettraient en danger et les amèneraient à poursuivre une image illusoire d'eux-mêmes, même si nous les décevons, nous aurons fait un excellent travail... Ils ne le reconnaîtront pas le jour J. Ils nous en voudront peut-être. Nous les décevrons... oui, et ils auront ainsi l'occasion d'apprendre que tous les humains sont imparfaits, eux inclus, et ils devront possiblement travailler davantage sur eux. Au-delà d'un projet, ils feront un chemin crucial vers eux... traverser la déception. Oui, j'imagine que certains se diront que nous sommes « nuls » et ne prendrons pas leur part de responsabilités... Eh bien, charge à nous tous d'être en capacité de ne pas répondre à des objectifs « idéaux » et ne pas vendre du rêve pour aider chaque accompagné à devenir vraiment responsable et à avoir une vision réaliste de lui-même. Quand on accepte de se décevoir, on connaît alors ses limites, ses compétences. Quand on accepte que l'autre soit décevant, on accepte aussi ses limites et on évite de l'envier ou se comparer, on apprend à aller chercher l'aide de ceux qui nous sont complémentaires et à bâtir ENSEMBLE des projets réalistes, avec des individus bien « façonnés », et tout à fait éclairés sur ce qu'ils sont.

Réjouissons-nous de décevoir, et d'être déçus parfois, cela est bon signe : signe que nous savons Reconnaître nos imperfections et que nous allons vers encore plus de réalisme, et encore plus de clairvoyance sur nos potentiels... Et paradoxalement, nous allons encore plus vers la réussite de nos projets car ils deviennent désormais des projets réalistes et non des souhaits, des rêves, ou des idéaux qui devraient accompagner nos étapes d'enfance et d'adolescence, mais ne sont pas signes de maturité pour les adultes que nous sommes.

Alors tous les accompagnements seraient une réussite? Non, bien sûr, cela nécessite qu'un coach ou thérapeute soit lui aussi très réaliste sur ses compétences et sa responsabilité. Un accompagnant toujours satisfait est un accompagnant « qui se berce d'illusion ». Un bon accompagnant saura régulièrement faire face à la déception, impuissance, frustration et se réajuster, et se fera superviser pour améliorer sa clairvoyance.

Si l'article vous a déçu, osez me signifier en quoi, que je puisse encore m'améliorer... S'il vous a dérangé, retour à la case « triangle de la déception » ! Il n'est jamais trop tard pour grandir 😊

Cabinet ANVISAGE
contact@anvisage.fr