

Le compte en banque relationnel

On peut comparer la relation entre deux personnes au solde d'un compte en banque conjoint. Les deux personnes font des dépôts grâce à leur manière d'agir l'une envers l'autre. Les sentiments positifs qui résultent des interactions quotidiennes sont comme l'argent déposé : l'amour, le respect, la considération, etc.

Quand les deux personnes expriment, sur une base régulière, leurs profonds sentiments positifs, un bon montant s'accumule dans le compte. Ce genre de bonne volonté mutuelle est à la base de l'intimité et de l'influence entre deux personnes, que ce soit en couple, entre amis ou entre parents et enfants.

Pouvoir et contrôle

Le pouvoir et le contrôle font partie intégrante de toute relation; en un mot : la force. Chaque fois qu'une personne veut qu'une autre personne fasse quelque chose, elle se sert d'un certain degré de force. Quand on demande la collaboration, on utilise peu de force.

Quand on exige l'obéissance, on en utilise beaucoup. Le niveau de force peut varier d'une simple requête, jusqu'à la contrainte, en passant par la manipulation.

Faire des retraits

Quand une personne veut que l'autre fasse quelque chose, on pourrait dire qu'elle fait un retrait du compte bancaire conjoint. Plus la personne utilise la force, plus le retrait est grand. S'il y a trop de retraits à grand coût, le compte risque de se vider : il n'y restera plus de bonne volonté. Rendu à ce point, le seul moyen d'influence qui demeure est la force pure, soit physique ou psychologique. La relation est mise en péril.

Faire des dépôts

La plupart du temps, il est préférable d'utiliser peu de force dans une relation, mais ceci n'est possible que s'il y a un bon solde dans le compte. En continuant de faire preuve d'amour et de respect, on réussit à regarnir le compte. De simples mots de politesse tels que « s'il vous plaît » et « merci » sont autant de petits dépôts qui s'accumulent.

D'autres exemples de dépôts sont les mots que vous dites et les gestes que vous posez qui témoignent de l'importance et du respect que vous accordez à l'autre personne et à son point de vue, même si vous n'êtes pas toujours d'accord. Les plus grands dépôts consistent à mettre vos propres besoins de côté en faveur des besoins de l'autre.

Parents et enfants

Essayez d'appliquer le concept du compte bancaire relationnel à votre relation avec vos enfants. Quel est votre solde? En général, êtes-vous capable de vous servir de votre influence pour faire respecter vos règlements? Ou trouvez-vous que vous devez souvent avoir recours à la force?

Que pouvez-vous changer?

Rappelez-vous que s'il ne reste qu'un petit montant dans le compte conjoint de votre relation avec une autre personne, vous ne pouvez changer que votre *propre* comportement. Toutefois, en changeant votre façon d'agir, vous avez un effet indirect sur le comportement des autres. Une fois que le solde de votre compte augmente, il est plus probable que vous aurez de l'influence sur leurs actions.

Vous pouvez rétablir votre solde de deux façons : en faisant plus de dépôts et en réduisant la force de vos retraits.

Voici quelques façons de faire des dépôts :

- utiliser le contact visuel;
- prendre un ton de voix amical;
- sourire, adopter une expression plaisante;
- remarquer l'effort;
- fixer des attentes réalistes;
- dire « s'il vous plaît », « merci », et « excusez-moi »;
- partager de bons moments, rire et jouer ensemble;
- partager vos sentiments;
- écouter sans juger;
- être cohérent et fiable;

Ajoutez vos idées :

-
-

Voici quelques façons de faire des retraits :

- crier;
- utiliser le sarcasme; taquiner;
- insulter;
- frapper;
- prendre l'autre pour acquis;
- menacer;
- briser des promesses;
- interrompre;
- sermonner, être condescendant;

Ajouter vos idées :

-
-

Adapté d'un feuillet ressource conçu par Gus Fraser, M.S.W., Éducateur familial agréé du Canada-, Family Services à la famille Ottawa