Chapitre 1

Les positions de vie

L'ensemble du modèle ComColors® est construit autour du concept des positions de vie. Prenons l'exemple suivant.

Ce matin, je suis parti au travail à la même heure que d'habitude. Mais je me suis retrouvé pris dans un bouchon incroyable. La mairie a entrepris des travaux sur la route principale et personne n'a été prévenu. La route est coupée et, comme tous les autres automobilistes, je suis coincé dans cet embouteillage que personne n'a anticipé. Tout seul dans ma voiture, je m'en prends au maire pour son incompétence, aux impôts locaux qui sont mal gérés, aux automobilistes qui essayent de tricher et qui provoquent encore plus de retard pour les autres. Je suis hors de moi.

J'arrive au bureau très en retard et mon collègue me dit que le directeur souhaite me voir. Une fois dans son bureau, mon directeur coupe court à mes explications qu'il trouve déplacées. Lui, il arrive à 7 heures le matin et il n'a jamais été en retard de sa vie, travaux sur la route ou pas. Il en profite pour faire le tour de mes projets qui sont, d'après lui, mal organisés, à l'image de mon retard du matin.

Je suis dans mes petits souliers en l'écoutant, je perds mes moyens. Je ne sais plus quoi répondre. Devant mon silence, son regard est lourd de reproches et il m'indique la porte de son bureau. Je sors.

Je suis démoralisé. Je me trouve nul, je trouve que ceux ou celles qui m'ont balancé au directeur sont vraiment vaches. Je me demande si ça vaut le

© Groupe Eyrolles

coup de me remettre au travail. Je vis vraiment dans un monde pourri où moi-même je ne vaux pas grand-chose.

Déprimé, je m'assois à mon bureau.

Le téléphone sonne. C'est mon pote Didier qui m'appelle pour me souhaiter ma fête : « Passe ce soir à la maison, j'ai réussi à trouver le livre que tu cherchais depuis longtemps. »

Ce coup de fil m'a remis d'aplomb. Finalement, j'ai des amis qui pensent à moi. C'est l'essentiel.

Allez, je me mets au travail et je vais réorganiser mes projets en cours.

Que m'est-il arrivé ce matin-là ?

Dans un temps très court, je suis passé par des états internes très différents qui ont modifié la représentation que je me faisais de moi et des autres.

Le concept des *positions de vie* (1) explique très simplement ce qui s'est passé en moi.

La position de vie est la représentation qu'un individu a de lui-même et des autres. Elle influence la manière dont il pense, agit et entre en relation avec les autres. Cette vision du monde change tout au long de la journée selon la position qu'il se donne et qu'il attribue aux autres.

MOI +

Je me considère comme ayant de la valeur, je suis un être humain unique et, de ce fait, je suis important, indépendamment de mes qualités et de mes défauts.

Ou bien :

MOI −

Je me considère sans valeur, pas à la hauteur, peu important et pas digne d'être aimé et estimé (indépendamment de mes qualités et de mes défauts).

LES AUTRES +

Je considère que les autres ont de la valeur et qu'ils sont importants (indépendamment de leurs qualités et de leurs défauts).

© Groupe Eyrolles

Ou bien :

LES AUTRES −

Je considère que les autres n'ont pas de valeur, ne sont pas importants et qu'il faut se méfier d'eux (indépendamment de leurs qualités et de leurs défauts).

Les quatre positions de vie – les deux représentations de nous-mêmes (moi + ou −) et celles des autres (les autres + ou −) – sont illustrées par le schéma 1.

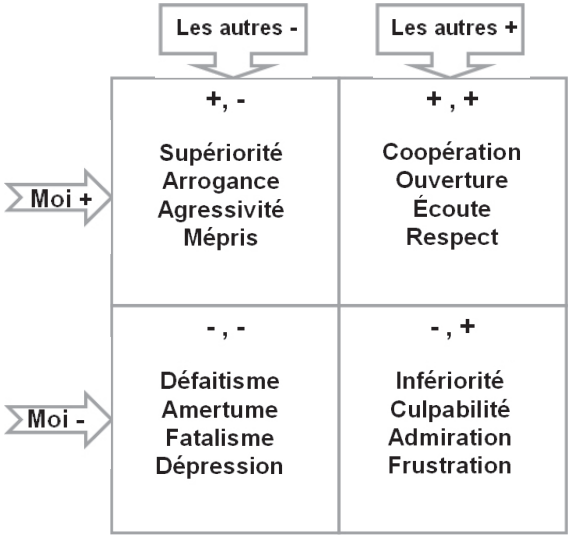

Schéma 1

Les quatre positions de vie.

Les positions de vie n'ont aucun rapport avec la réelle valeur des individus. Car vous pouvez être reconnu comme très compétent par les autres dans un domaine particulier sans pour autant vous sentir vous-même à la hauteur. Et inversement, vous pouvez vous sentir très sûr de vous, voire supérieur aux autres sur un sujet, et découvrir quelques jours plus tard que vous avez affirmé des choses sans en connaître tous les tenants et aboutissants.

© Groupe Eyrolles

La position de vie −, −

La position de vie −, − correspond à une représentation négative de soi et des autres. Elle est peu courante dans la vie en entreprise car elle ne conduit à rien de constructif. C'est une forme de résignation. Une personne dans cette position de vie est persuadée que, dans la vie, elle est perdante, mais les autres aussi. Elle ressent un sentiment de découragement, de démission, voire de dépression : « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue » ; « Je suis nul, mon patron aussi, mon entreprise n'est pas performante… Et, de toute façon, c'est pareil dans toutes les entreprises… » ; « Qui voudra m'embaucher, je ne vaux rien sur le marché du travail ». Dans cette position de vie, il n'y a pas beaucoup de place pour la communication car la personne est en retrait et désintéressée. Elle est compatissante à l'égard de ses propres faiblesses. Elle préfère ne rien demander plutôt que d'essuyer un refus.

La position de vie +, −

La position de vie +, − correspond à une représentation positive de soi et une représentation négative des autres : « Moi, j'ai de la valeur et toi, tu n'en as pas. »

Exemples de phrases illustrant cette représentation de la relation à l'autre :

« Moi, je sais ce qui est bien pour toi et tu ferais bien de m'écouter. »

« Tu dis vraiment n'importe quoi, réfléchis un peu avant de parler. »

« Tu as l'intention d'avoir ton bac avec des notes pareilles ? »

« Vous espérez faire du bon travail avec un bureau dans cet état ? »

« Moi, dans ta situation, ça fait longtemps que j'aurais trouvé une solution… »

« À ton âge, je travaillais plus et j'avais de meilleurs résultats. »

« J't'ai cassé ! » Expression très populaire chez les jeunes, véhiculée à partir du film *Brice de Nice* et qui signifie : « J'ai pris l'ascendant sur toi, je suis plus fort que toi. »

© Groupe Eyrolles

Cette représentation +, − n'a aucun rapport avec la réelle valeur des individus. Elle n'est que le résultat de ce que chacun projette sur soi et sur les autres.

Une personne dans cette position de vie est persuadée que, pour réussir, paraître, avoir de la valeur, il faut écraser les autres. Elle dévalorise les autres ou ne leur fait pas confiance, et manque de considération envers eux. Cette position de vie s'apparente au complexe de supériorité, au « moi, je sais tout ». Dans cette position, la personne est d'une susceptibilité excessive à la critique ; elle est agressive et batailleuse. Elle ne peut supporter d'être sans valeur, en faute ou encore sans défense. Elle est persuadée que, dans la vie, elle est gagnante et que les autres sont perdants.

La position de vie −, +

La position de vie −, + correspond à une représentation négative de soi et à une représentation positive des autres : « Moi, je n'ai pas de valeur et toi, tu en as. »

Exemples de phrases illustrant cette représentation de la relation à l'autre :

« J'aimerais tellement être aussi fort que toi. »

« Je ne sais pas le faire aussi bien que toi. »

« De toute manière, ce n'est même pas la peine que j'essaie, je sais que je n'y arriverai pas. Je suis trop nul. »

« J'admire beaucoup mon frère. Il a réussi. Ce n'est pas mon cas. »

« J'ai encore dit une bêtise. »

« Je ne suis vraiment bon à rien. Je fais tout de travers. »

Une personne dans cette position de vie se sent inférieure, pas assez à la hauteur par rapport aux autres, qu'elle se représente comme des gagnants. Même si elle réussit, elle se sentira perdante et se dévalorisera car elle estimera y avoir consacré beaucoup plus de temps, d'énergie, d'argent que les autres pour un résultat inférieur.

Une personne dans cette position de vie est persuadée que, dans la vie, elle est perdante et que les autres sont gagnants.

© Groupe Eyrolles

La position de vie +, +

La position de vie +, + correspond à une représentation positive de soi et des autres : « Moi, j'ai de la valeur et toi, tu as également de la valeur. »

Exemples de phrases illustrant cette représentation de la relation à l'autre :

« Je suis heureux de travailler avec toi, je sens que nous allons faire du bon travail ensemble. »

« Alain, je m'y connais vraiment bien en informatique, je te trouve très performant dans la relation commerciale, est-ce que tu serais d'accord pour que l'on développe un business ensemble ? »

« François, tu es quelqu'un que j'apprécie, et je voulais te dire que je me suis senti blessé par ta remarque lors de la réunion de ce matin. »

Une personne dans cette position de vie prend conscience de ses propres responsabilités et agit de façon réaliste et constructive. Elle a confiance en ses propres capacités, elle est convaincue qu'elle et les autres peuvent être gagnants si, ensemble, ils s'en donnent les moyens. Cette position est synonyme de coopération, négociations, relations épanouissantes, enrichissement réciproque, complicité : c'est la solution la plus constructive. Dans cette position de vie, on peut exprimer des sentiments authentiques – colère, tristesse, joie, peur – sans chercher à vouloir prendre le pouvoir sur l'autre et sans attendre d'être pris en charge par l'autre.

D'une position à l'autre

Bien évidemment, vous passez d'une position de vie à l'autre tout au long de la journée en fonction des personnes rencontrées, des situations vécues, des contraintes et de votre niveau de forme. Vous êtes plus fréquemment dans une, voire deux positions de vie. Avec certaines personnes, notamment, vous avez l'impression qu'un scénario répétitif s'est installé, où chacun tient une position préférentielle. Par exemple, vous pouvez être souvent dans le +, − avec vos enfants (« ils ne font jamais rien de bien ») et fréquemment dans le −, + avec votre responsable (« je ne suis pas à la hauteur de ses attentes »).

© Groupe Eyrolles

En relisant la petite histoire du début de ce chapitre, vous pouvez maintenant y voir les changements de position de vie :

- Le trajet en voiture (+, −) : si je m'étais occupé de l'information de la voirie, j'aurais annoncé en gros et depuis bien longtemps les travaux sur la route principale.
- La convocation dans le bureau de mon patron (−, +) : je me positionne en fautif et je ne défends pas mon travail face à mon patron, qui me prend de haut en ne voulant pas échanger avec moi et qui souhaite me faire passer son message en me donnant une leçon.
- Le retour dans mon bureau (−, −) : je ne vaux pas grand-chose et les autres non plus.
- Le coup de fil de mon ami (+, +) : je me sens apprécié, je sens que je compte pour les autres, cela me redonne de l'estime pour moi-même et je suis maintenant capable d'entendre les remarques de mon patron pour améliorer mon travail.

En découvrant ou en revisitant ce concept des positions de vie, peut-être en avez-vous profité pour regarder certaines situations ou relations sous un angle différent ?

L'expérience prouve que c'est dans la position +, + que l'on trouve des solutions, que l'on négocie vraiment et que les relations sont les plus gratifiantes.

Cependant, ce n'est pas toujours facile de rester dans cette position de vie +, +. Surtout si nous vivons depuis notre enfance dans un environnement +, − ou −, +.

Mathilde est en terminale. Elle ne va pas très bien en ce moment et ses résultats en maths se sont fortement dégradés. Elle a même obtenu un 1/20 à son dernier contrôle.

Dans sa classe de terminale, pour aider leurs camarades en difficulté, les élèves les plus forts ont décidé de mettre en place des cours de soutien.

Mathilde ne souhaite pas y participer. Ne se sentant pas bien en ce moment, elle ne se sent pas bien non plus avec sa classe.

Son ami Baptiste vient la voir en salle de permanence.

© Groupe Eyrolles

Baptiste : « Qu'est-ce que tu fais là ? Tu ne viens pas en soutien de maths avec les autres ? »

Mathilde : « Non, je préfère finir ma philo. »

Baptiste : « Tu viens d'avoir 1 en maths et tu préfères travailler la philo. Tu fais vraiment n'importe quoi. »

Mathilde : « Je ne me sens pas bien en ce moment… »

Baptiste : « Tu es en train de te planter, t'es nulle en maths, tu vas rater ton bac ! »

Mathilde, qui ne se sentait pas très bien, se sent encore moins bien.

Voyons ce qu'aurait pu dire Baptiste s'il était venu voir Mathilde dans un état d'esprit +, +.

Baptiste : « Tu es au courant qu'il y a un cours de soutien en maths en ce moment salle 104 ? »

Mathilde : « Oui, je sais, mais je préfère finir ma philo. »

Baptiste : « Tu sais, Mathilde, je suis inquiet pour toi. Je t'apprécie beaucoup et je vois que tu ne vas pas bien en ce moment. J'ai envie de t'aider mais je ne sais pas comment. »

Mathilde : « Merci, ce que tu me dis me touche. Moi non plus je ne sais pas ce qui m'arrive et je ne sais pas trop quoi faire pour aller mieux. En ce moment, je sens que j'ai besoin d'être seule. C'est pour ça que je ne vais pas avec les autres. »

Baptiste : « OK. Je te laisse tranquille mais je reviendrai parler avec toi car tu comptes pour moi. »

Dans les deux cas de figure, Baptiste est inquiet pour Mathilde et il voudrait bien qu'elle réussisse mieux. Mais dans le premier échange, au lieu de lui dire son inquiétude, il l'attaque car elle ne s'y prend pas comme lui le ferait s'il se trouvait dans la même situation. Puisque l'attitude de Mathilde est incohérente pour lui, il pense qu'il va l'aider en lui faisant remarquer ses manquements. Il est persuadé qu'il sait ce qui est bien pour elle. Sa démarche a en réalité peu de chances d'atteindre son objectif. Car pour Mathilde, le problème ne se situe pas au niveau des mathématiques mais à un niveau plus intime. Ses mauvais résultats en maths ne sont que l'expression de son mal-être.

© Groupe Eyrolles

Dans un deuxième cas de figure, en exprimant son vrai sentiment, Baptiste propose une relation +, + à Mathilde et entre en contact avec elle à un niveau moins superficiel. De ce fait, il comprend que le problème actuel de Mathilde n'est pas lié à ses résultats scolaires mais à un mal-être plus profond. En l'assurant de son soutien, il lui apporte un peu de réconfort et préserve sa relation avec elle. Le lien n'est pas rompu.

Dans cette situation, il semble que Baptiste n'a pas les cartes en main pour aider Mathilde à sortir de sa passe difficile, mais il peut lui apporter un soutien qui l'aidera à mieux la vivre.

Plus vous êtes conscient de la position de vie dans laquelle vous êtes et dans laquelle se trouvent vos interlocuteurs, plus vous avez de clés pour choisir la qualité de relation que vous souhaitez vivre.

Être conscient de la position de vie dans laquelle chacun se place dans un échange est le point de départ pour communiquer efficacement et/ou pour améliorer une communication insatisfaisante.

Le modèle ComColors® est construit autour de ces positions de vie que nous allons revisiter ensemble, sous différents angles, tout au long de ce livre.

© Groupe Eyrolles