

Améliorer sa relation aux autres

La stratégie de l'interaction

Introduction

Améliorer sa relation à l'autre une question très personnelle

Autant le dire tout de suite, ma légitimité académique pour parler des relations aux autres est inexistante car je suis enseignant de Sciences et Techniques de l'Ingénieur. Même si j'ai effleuré le sujet par un aspect psychologique sur le besoin des produits industriels lors de leur conception, rien dans mon cursus scolaire et universitaire ne me permet de me proclamer expert en relation humaine.

C'est en tant qu'amateur, personne à part entière et citoyen que j'ai entamé cette démarche personnelle qui contient évidemment un parti pris. Cela signifie qu'à la racine de cette réflexion, il y a la façon dont je considère la signification d'améliorer sa relation à l'autre.

Pour moi, améliorer sa relation à l'autre, c'est pour mon bien être personnel : pour bien vivre avec les autres, mais aussi pour l'autre et la société : pour bien vivre ensemble. Ainsi, pour ma part, une relation qui oublierait totalement les bénéfices pour moi ou l'autre et la société ne pourra être considérée comme constructive.

Améliorer sa relation à l'autre pour mieux vivre soi-même au milieu des autres

J'ai mené cette démarche à cause de ma très forte sensibilité émotionnelle. Ainsi, la gestion des relations avec tous ces autres : amour, famille, ami, collègue, supérieur hiérarchique, connaissances, voisins, n'a rien d'évident et de naturel pour moi.

La question de mon bien être personnel est en jeu. C'est sans doute cette très grande sensibilité qui me pousse à me poser beaucoup de questions car les conséquences émotionnelles sont importantes. Ainsi, mes relations aux autres jouent de façon directe sur mon bien être général.

Cependant, je pense que ces questions relationnelles se posent pour tout un chacun de façon quotidienne et que l'influence des relations aux autres sur le bien être est réel pour tous.

Chacun a des relations toujours plus nombreuses et de plus en plus complexes à gérer. La naissance des réseaux sociaux informatiques, les loisirs et les obligations sociales font que chacun a désormais plusieurs identités : civiles, professionnelles, intimes, virtuelles, narratives, de centres d'intérêts. Je dois avouer que j'ai parfois du mal à me situer dans toutes ces relations très différentes.

Mais chacun a toujours moins de temps à consacrer à la réflexion sur sa relation aux autres. Malgré cette véritable révolution relationnelle, l'enjeu et le besoin de mieux vivre avec les autres, ces questions sont souvent absentes de notre quotidien.

Il suffit de regarder le temps considérable consacré pour améliorer notre confort extérieur et le peu d'égard que l'on apporte à notre confort intérieur lié à l'introspection. Notre mode de vie, très rapide et très dense, ne nous pousse pas à cette réflexion, ne nous laisse pas le temps de la mener, ne donne pas la priorité à ce questionnement.

Pour moi, une réflexion sur le mieux vivre soi-même au milieu des autres est indispensable à mener. Cette démarche se traduit par des questions quotidiennes et concrètes que je suis souvent amené à me poser telles que celles-ci :

Quelle est ma place et la place de l'autre dans la relation ?

Quel comportement adopter (plutôt égocentriste ou altruiste) suivant la situation ?

Quand faire rentrer l'intime dans une relation ?

Jusqu'à quel point se livrer, faire confiance ?

Quand doit-on se méfier, garder ses distances ?

Quand s'opposer sans forcément rentrer dans le conflit ?

Quand fuir ou cesser une relation ?

Améliorer sa relation à l'autre pour un meilleur vivre ensemble : un parti pris personnel

J'ai l'espoir intime que le vivre ensemble peut s'améliorer par une meilleure relation aux autres. L'approche citoyenne du mieux vivre ensemble qui est la mienne vient d'un sentiment personnel d'espoir intime et fort qui tourne autour de la réflexion suivante :

Pourquoi n'arrive-t-on pas à avoir des relations plus harmonieuses, plus constructives qui conduisent à un meilleur vivre ensemble ?

Je suis ainsi persuadé que le vivre ensemble doit et peut s'améliorer. La civilisation occidentale a apporté une conquête extraordinaire qu'est l'individualisme. Mais celui-ci devient exacerbé et a tendance à se transformer en égoïsme.

Il faut bien constater que les relations entre individus fonctionnent plus sur le mode compétitif et/ou conflictuel et de moins en moins sur le mode collaboratif et/ou solidaire. Il ne s'agit pas de vouloir une société utopique où les antagonismes disparaissent, ils sont inévitables et même nécessaires dans certains cas, mais un vivre ensemble plus équilibré entre antagonisme et solidarité.

Je pense qu'il faut donc reconsidérer ce vivre ensemble, nous pouvons faire beaucoup mieux. Peut-être est-il temps d'aller regarder dans des modes de pensées plus orientales où "le moi" est vu autrement pour trouver un autre vivre ensemble, bien meilleur.

L'époque que nous vivons est peut-être l'opportunité de l'améliorer. Je sens bien que nous vivons actuellement une période charnière ponctuée de crises multiples : crise écologique, crise financière, crise du modèle social et économique, retour du religieux et/ou du spirituel.

La question de relation à l'autre a besoin d'être repensée et doit connaître de profonds bouleversements. La question du modèle économique : plutôt compétitif et/ou collaboratif, du modèle social avec ses solidarités, ses droits et devoirs du citoyen, nous est posée. L'époque nous pousse à changer notre façon d'envisager nos relations aux autres.

De plus, il est urgent pour chacun de trouver des sources de satisfaction personnelle autres que celles de la consommation matérielle et de trouver des satisfactions dans ses relations aux autres au quotidien. Cette époque est peut-être l'occasion de remettre cette question à plat et d'oser d'autres approches.

Il est difficile d'aider concrètement les autres pour améliorer le vivre ensemble. La complexité croissante des rapports sociaux rend la question de l'aide à l'autre bien plus difficile. Il était plus aisé auparavant d'aider les autres en participant aux solidarités organisées par la société comme la famille, les communautés religieuses ou encore la communauté géographique.

Désormais, les solidarités sont moins organisées, la place de la religion est moins importante, le noyau familial plus dispersé. L'individu a moins de moyens altruistes accessibles et doit désormais s'engager plus volontairement pour aider les autres avec la recherche d'actions bénévoles, en participant à des associations caritatives par exemple.

Il est aussi difficile d'éviter de nuire aux autres pour améliorer le vivre ensemble. Il ne suffit plus seulement de suivre la loi. La façon de consommer est assez exemplaire dans cette réflexion : quel produit acheter ? Quelles conséquences sur les entreprises ? Quelles conséquences sur le social ou l'environnement de tel ou tel pays ? Il est en effet très difficile de savoir, même avec une volonté forte de ne pas nuire aux autres, si au bout du compte, je le fais ou non.

Il est donc difficile d'améliorer son efficacité citoyenne. Il devient compliqué de savoir si, au travers de mes relations quotidiennes, je contribue à améliorer le vivre ensemble. Il est difficile de savoir si je contribue à une meilleure entente citoyenne ou si, au contraire, je participe à faire augmenter les crispations entre citoyens.

Cette réflexion m'amène quotidiennement des questions concrètes telles que celles-ci :

Comment, dans mes relations à l'autre, privilégier le fonctionnement sur un mode plus coopératif sans s'interdire, si nécessaire, un fonctionnement compétitif ?

Comment savoir, si au travers de mes relations quotidiennes, j'aide les autres ou je leur nuis ?

Comment participer, grâce à mes relations aux autres, à un climat plus apaisé entre citoyens ?