Chapitre 1

INSTALLER LA GENTILLESSE

Répartissez les charges… de lessive !

#vousallezrire

Gary : Au début, je ne considérais pas assez les besoins de Karolyn. Heureusement, elle était (et est toujours) tenace pour me le signaler.
#Considérez-moi bien plus attentionné aujourd'hui qu'au début de notre relation !

Shannon : Mes enfants ne me laisseront pas oublier leurs besoins. Ils sont gentils, mais très expressifs… et très fermes.
#Considérez que je suis K.O. debout à l'heure du coucher !

« C'est le mien ! » « Tu es dans mon espace. » « On fait jamais ce que je veux faire. »

Entendez-vous souvent ce genre de commentaires chez vous ? Sont-ils généralement dits avec colère ou dans une optique de critique ?

Si vous avez répondu oui à ces questions, vous n'êtes pas seul(e) ! De tels comportements et remarques indiquent que

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

votre famille, comme beaucoup d'autres, a affaire à l'égoïsme. Vous n'êtes pas tout(e) seul(e) non plus si « moins d'égoïsme » est en haut de votre liste de choses à améliorer dans votre maison.

Tout d'abord, vous êtes peut-être fatigué(e) d'entendre vos enfants se disputer pour des jouets, pour savoir qui va s'asseoir à côté de la fenêtre, ou encore qui mangera le dernier biscuit. Comme la plupart des parents, vous voudriez juste un petit peu de paix et de calme. Vous vous demandez : « Pourquoi les enfants ne peuvent-ils pas simplement s'entendre ? »

En outre, vous pourriez vouloir que vos enfants grandissent en apprenant à partager et à avoir de bons rapports les uns avec les autres. Vous vous rendez compte que c'est maintenant, et pas plus tard, qu'il faut les entraîner à le faire.

Et il y a aussi votre conjoint et vous. Vous pourriez souhaiter que l'autre s'implique davantage pour prendre sa part de travail dans la maison ou encore qu'il ou elle vous soutienne plus dans vos idées et sentiments. Le ménage, les lessives et les factures ne vont pas se régler tout seul, après tout ! Vous vous demandez : « Je pensais qu'on était une équipe. Pourquoi tu ne m'aides pas ? »

Le simple fait de partager une maison peut mettre le feu aux poudres. Si vous partagez une salle de bains, vous voyez de quoi je parle… Vous devez attendre votre tour pour la salle de bains et devez parfois la partager avec un autre membre de la famille. Et vous devez aussi gérer le fait de ne pas avoir d'espace propre, ce qui implique que les affaires des autres sont mélangées avec les vôtres. Pour les membres de la famille qui aiment que tout soit propre et rangé, un enfant – ou un conjoint – désordonné pourrait aussi casser tous vos efforts de rangement. Et que dire encore de la personne qui reste indéfiniment sous la douche ?

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Attendre. Partager. Protéger notre espace et nos affaires. Pas drôle ! Si nous parlions, littéralement, de rénovation, revoir la salle de bains, dans cette configuration, serait particulièrement appréciable. Je peux tout à fait imaginer les ouvriers enlever un mur, déplacer la douche ou les W.-C., ou encore modifier le meuble sous-vasque pour moderniser et maximiser l'espace.

De façon similaire, l'égoïsme dans la famille nous fait nous sentir à l'étroit aussi bien dans l'espace que dans le temps. Nous ne pouvons pas toucher les affaires de quelqu'un d'autre sans nous faire « allumer ». Nous pouvons être critiqué si nous voulons prendre ou si nous prenons un peu de temps pour nous. Ou encore nous pouvons ne pas comprendre et ne pas proposer d'aide à l'autre quand celle-ci pourrait justement soulager grandement son stress. Bien que les problèmes d'espace matériel qui doit être partagé peuvent être agaçants, les attitudes égoïstes qui se cachent derrière les retours de flamme, les critiques ou encore le manque de compréhension peuvent être encore plus frustrants.

Évidemment, nous nous attendons à ce que de petits enfants soient égoïstes. En fait, il ne leur faut pas beaucoup de temps pour comprendre qu'ils n'aiment pas que quelqu'un touche à leurs affaires. Mais beaucoup d'adultes continuent, bien après l'enfance, à agir de façon égoïste dans un domaine ou un autre. Nos proches pourraient débusquer facilement notre égoïsme. Nous aussi, nous pouvons savoir que nous nous montrons égoïstes. Toutefois, c'est à nous de décider si nous voulons ou non résister à cette tendance, pour le bien de notre vie de famille.

En tant que conseillers familiaux, nous en entendons parler tout le temps. Presque tout le monde voudrait construire une famille moins égoïste, plus gentille et plus attentionnée. Avant d'essayer de régler le problème, nous validons, reconnaissons

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

les sentiments des gens, parce que c'est une part importante des rénovations de la vie de famille : simplement reconnaître que les pensées et sentiments des membres de la famille ont de l'importance. Nous passons ensuite du temps à parler des attentes de chacun et à définir ce qu'est l'égoïsme et de quelle manière il a un impact sur les relations familiales.

Une partie de ces discussions d'améliorations consiste à travailler avec les personnes pour qu'elles voient que tous les sentiments et pensées « égoïstes » ne sont pas mauvais. Des réflexions et ressentis peuvent parfois représenter des désirs légitimes de reconnaissance ou de besoin d'aide. Après tout, un enfant peut ne pas être totalement égoïste dans le pire sens du mot ; il pourrait simplement être très jeune et déchiré à l'idée de partager son jouet préféré. Ou encore, un mari pourrait avoir travaillé d'arrache-pied et effectué toutes les tâches ménagères à temps pour pouvoir regarder son équipe préférée jouer un match sur la télévision. Il n'est pas forcément égoïste parce qu'il s'est gardé un peu de temps pour un de ses centres d'intérêt.

Tous les sentiments et pensées « égoïstes » ne sont pas mauvais.

Si augmenter la compréhension est un outil important d'amélioration, dans ce chapitre, l'outil principal que je vous encourage à prendre dans votre boîte à outils est la gentillesse, et, plus précisément, la reconnaissance des besoins de votre famille.

Pourquoi la gentillesse ?

Vous avez été bon(ne) tout au long de votre vie, donc vous savez ce qu'est la bonté. C'est s'assurer que votre femme ou votre mari ait sa confiture préférée plutôt que la marque moins chère que vous préférez acheter ; c'est écouter votre conjoint ou

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com



INVESTISSEMENT

Pour basculer du mode expérimental de verrouillage de la manière d'être de votre famille dans celui de la gratitude, continuez d'en parler. C'est ce que font les équipes de chantier (et les familles) ! Elles parlent du projet de rénovation, affinent constamment les détails tout en s'investissant pour finir le travail.

Dans le chapitre 2, nous avons étudié l'outil qu'est la gratitude. Ce qui suit récapitule les principales astuces pour diminuer le manque de respect et augmenter la reconnaissance.

- **Appréciez votre conjoint et vos enfants**. Gardez les listes de gratitude de tous les membres de la famille dans un endroit où vous pourrez les voir régulièrement. Cherchez à verbaliser une appréciation au moins deux fois par semaine à chacun des membres de la famille. Quand vous êtes déçu(e) ou en colère contre un de vos proches, demandez à prendre un temps pour vous asseoir et partager vos inquiétudes d'une manière gentille et attentionnée.
- **Entraînez-vous à la délicatesse**. Malgré nos plus gros efforts, l'ingratitude peut toujours émerger, au moins occasionnellement, parce que nous sommes des humains imparfaits. Pourtant, les membres d'une famille peuvent apprendre à être confiants et doux dans leurs réponses les uns aux autres. Nous ne sommes pas obligés d'empirer une situation en réagissant avec nos propres formes de critique, de dénigrement ou de rabaissement.
- **Assumez votre ingratitude**. Ne soyez pas celui ou celle qui a plus à reprocher aux autres qu'à lui/elle-même. Assumer votre responsabilité personnelle pour votre manque de respect vous libère pour voir le bon de votre

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

famille et vous donne une nouvelle et meilleure perspective sur le manque de respect de vos proches. En outre, votre famille voit votre humilité et votre courage et pourrait alors être plus apte à assumer ses propres manquements.

- **Marchez sur les sols, pas sur votre famille**. Manquer de respect peut vraiment user vos relations. Protégez et préservez vos relations en les estimant et en en prenant soin, de la même façon que vous estimez et prenez soin d'un nouveau sol.
- **Construisez un sentiment d'appartenance**. Votre époux(se), vos enfants et vous voulez croire et avoir confiance dans le fait que chacun d'entre vous est à sa place dans votre famille. Se traiter les uns les autres avec gratitude et respect est une manière importante de dire « Tu as ta place ici! Nous sommes ensemble. Je te couvre! »



LA GRANDE RÉVÉLATION

Un mari dit à sa femme : « Je suis désolé de t'avoir parlé comme ça. Tu ne le méritais pas. »

Une femme dit à son mari : « Merci pour tout ce que tu fais pour notre famille. Tu fais tellement de sacrifices pour nous. »

Au lieu de hurler sur son plus jeune frère et de l'insulter, un garçon plus âgé dit : « Tu m'as vraiment mis en colère. Je n'aime pas quand tu casses mes affaires. »

Maman et papa reçoivent une carte faite à la main par leurs enfants, sur laquelle est écrit « Merci d'être des parents géniaux », accompagnée d'un carnet de bons pour « aide dans la maison ».

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Voilà quelques exemples de reconnaissance qui réchauffe nos cœurs, en tant qu'individus, couples et parents. Mais ce sont aussi des moments de « grande révélation » – des moments qui n'arrivent pas sans un plan, sans un passage à l'action et sans investissement.

Tout en continuant vos efforts pour améliorer votre foyer, cherchez vos propres instants de grande révélation. Pendant que vous y êtes, continuez à chercher le bon en chacun et continuez à remercier chacun pour les petits et grands pas vers plus de gratitude et moins de manque de respect. Le changement demande du temps, mais quand *tout* le foyer est *compris* et investi dans la démarche, vous profiterez mieux des améliorations que vous faites en tant qu'équipe.



PARLEZ-EN

1. Quelles sont les qualités de votre conjoint pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) ? De vos enfants ? De quelle façon votre famille et vous montrez-vous de la gratitude les uns envers les autres ?

2. Regardez et écoutez vos enfants cette semaine. Quels comportements et attitudes irrespectueux auraient-ils pu prendre de vous ?

3. Comment était-ce, pour vous, de grandir dans un foyer respectueux ou irrespectueux ?

4. À la fin de la semaine, posez cette question à votre conjoint : « Ai-je fait ou dit quelque chose cette semaine qui t'a découragé(e) ? » Vous pouvez aussi le demander à vos enfants.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 5
1. Installer la gentillesse 11
2. Augmenter la gratitude 27
3. Cultiver l'amour 41
4. Chercher le compromis 59
5. Choisir le pardon 77
6. Améliorer la communication 97
7. Améliorer la confiance 113
8. Développer la compassion 131
9. Augmenter la patience 149
10. S'organiser 167
11. Créer des occasions de s'amuser 183
12. Créer du lien 199
Épilogue. Entretien de la maison 217
Inspection des travaux. Quiz sur la vie à la maison 223
Remerciements 230

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com