

NOTION DE RESPECT

Deuxième partie

Nous avons vu dans la parution précédente la notion de respect au niveau de soi et des autres. Voyons dans celle-ci comment se faire respecter des autres.

Le respect est la porte d'entrée de l'amour.
Le non-respect est une pure trahison.

RESPECT DES AUTRES À NOTRE ÉGARD

Le respect engendre le respect. Nous l'avons vu précédemment, le respect des autres à notre égard commence par celui que nous nous accordons à nous-mêmes. De fait, la relation que nous entretenons avec nous-mêmes influence le genre de lien que les autres entretiennent avec nous selon ce que nous leur permettons ou ce que nous leur interdisons de faire. Lorsque nous avons de la considération pour nous-mêmes, nous l'exigeons de l'extérieur par respect pour soi. Lorsque nous négligeons notre personne dans ses différentes dimensions, les risques sont grands pour que nous tolérions le non-respect des autres à notre égard. À vrai dire, les autres nous traitent comme nous nous traitons nous-mêmes dans la mesure où nous les autorisons à le faire.



Exiger le respect des autres est une obligation, non un caprice. Des gens peuvent ne pas nous aimer, ne pas nous approuver, ne pas partager nos valeurs, mais tout cela ne les autorise pas à nous manquer de respect. Il faut réagir rapidement lorsque cela se produit, sans quoi nous leur ouvrons la porte aux jeux de pouvoir, de contrôle ou de manipulation exercés sur nous.



Le non-respect des autres à notre égard est ni plus ni moins qu'un rejet de notre personne.

Non plus, il n'est pas sain de minimiser ni d'excuser les attitudes et les comportements irrespectueux des autres à notre égard. Plusieurs personnes ont tendance à avoir une trop grande compréhension des autres, ce qui s'avère nuisible pour elles-mêmes. Nous ne sommes pas tenus de comprendre le non-respect, peu importe la forme qu'il prend. Nous devons l'interdire : « Je n'accepte pas que tu me manques de respect. »

On me manque de respect lorsque :

- On se joue de ma personne
- On néglige mes besoins
- On décide à ma place
- On minimise ou on ridiculise mes sentiments
- On ne tient pas compte de moi
- On me compare à d'autres
- On juge ma personne ou mes choix de vie
- On ne me reçoit pas dans ce que j'exprime
- On me coupe la parole lorsque je parle
- On réagit violemment devant mon refus
- On m'utilise pour satisfaire leurs besoins



Le non-respect des autres à notre égard est ni plus ni moins qu'un rejet de notre personne.

Cet énoncé peut sembler extrémiste, mais c'est là une réalité. En fait, le manque de respect à notre égard est une forme de maltraitance qui se traduit par un déni de qui nous sommes. Évidemment, cela n'est pas nécessairement intentionnel chez l'autre, mais c'est tout de même ce qu'il produit. Lorsque nous le tolérons, nous nous maltraitons, nous nous nions, nous nous rejetons nous-mêmes.

Je me fais respecter de l'autre lorsque :

- Je contrecarre toute tentative de manipulation de sa part envers moi
- Je refuse de me faire malmener par lui, par ses paroles, ses gestes ou son attitude envers moi
- Je bloque sa tendance à exercer un contrôle sur ma personne ou sur ma vie
- Je lui interdis de me juger dans ce que je suis
- J'accepte ses compliments
- J'expose mes limites
- J'affirme mes droits, mes intentions



Nous ne sommes pas tenus de maintenir une relation avec quelqu'un qui nous manque de respect.

Lorsque les choses ont été dites clairement et que le manque de respect se poursuit, il devient alors nécessaire de réévaluer la relation. Une distance s'impose, à moins que ce ne soit une rupture officielle. C'est là un geste d'amour pour soi.

CONCLUSION

Pour rendre harmonieux notre milieu de vie, qu'il s'agisse de notre vie amoureuse, de la famille, du milieu de travail ou de tout lieu où nous sommes en relation avec le monde,



le respect devrait être au cœur de nos préoccupations au quotidien. Si, dans notre dimension humaine, il est difficile d'aimer inconditionnellement notre prochain, tout

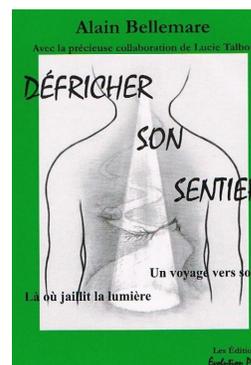
au moins, nous pouvons délibérément offrir le respect sans condition, aucune. Car, le respect est un droit que nous accordons à nous-mêmes et aux autres d'exister.

Celui qui sait respecter est en train de naître à l'amour vrai.



L'auteur : Alain Bellemare,
psychothérapeute

2292 Marguerite d'Youville
Trois-Rivières (Qc) G8Z 2L8
Tél. 819 698-1519



Lecture recommandée :

Bellemare, A., Talbot, L. (2011) Défricher son sentier : un voyage vers soi, là où jaillit la lumière. Édition Évolution plus.