

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Rester optimiste sous les attaques:

Faire face au racisme et autres attaques personnelles tout en soutenant les personnes ayant une déficience intellectuelle

Par : Roger Ramsukh

«Je ne peux pas supporter les ‘turbans!’»

«Tu es écoeurant!»

«Tu es un imbécile!»

Ayant grandi comme personne de couleur, j’avais entendu tout cela et plus encore. Vraiment, j’avais entendu ces insultes tellement souvent qu’elles avaient presque perdu le sens voulu.... comme un bruit en arrière-plan auquel on s’habitue et que l’on remarque seulement quand il cesse. Je m’étais accoutumé à un milieu scolaire où les insultes, les injures raciales, les commentaires sarcastiques et les remarques dégradantes étaient proférés à voix haute dans la cour de l’école, ainsi qu’à voix basse en classe. Cependant, ce n’était pas l’école et je n’avais plus 12 ans.

C’était mon lieu de travail; ce n’était pas la bande de voyous qui détestaient l’école et qui s’intéressaient uniquement à faire du sport; c’était des personnes ayant des déficiences intellectuelles et souvent physiques avec qui j’avais choisi de travailler et qui, souvent, avaient besoin de MON aide simplement pour satisfaire leurs besoins essentiels. À quel point, alors, était-ce insultant d’être l’objet de mépris, de moquerie et de dénigrement de la part de quelqu’un qui, l’heure suivante, allait me demander de l’aider à se nettoyer aux toilettes, ou à préparer son repas, ou –comble d’insulte – me crier dessus parce que je ne pouvais pas le sortir pour aller boire un café avant que le véhicule du programme ne revienne au foyer.

Après des années à travailler à la supervision directe, j’ai commencé à travailler avec le personnel qui soutenait, s’occupait et nourrissait l’esprit, le corps et l’âme des membres dont ils avaient la charge. Plus je leur parlais et plus certains thèmes se répétaient, comme la violence verbale que les travailleurs de soins directs endurent pendant qu’ils font leur travail.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Cela m'inquiétait. Pas seulement parce qu'avoir un état d'esprit approprié fait souvent la différence entre un 'bon' préposé et un préposé 'médiocre', pas seulement parce qu'avoir un état d'esprit positif fait la différence entre avoir un quart paisible et un quart où les préposés sont constamment en train 'd'éteindre les feux,' et pas seulement parce qu'aimer son travail peut faire la différence dans le nombre de comportements que je dois suivre et traiter tel que prévu par la programmation (c.à d. les efforts considérables que je dois déployer) mais parce que, d'un point de vue très personnel, cela me ramène à la cour d'école comme jeune enfant, et que je sympathise et m'identifie encore avec les personnes déshonorées, rejetées et blessées.

Pendant toutes mes années dans ce domaine (je note mon déclin imminent quand je me rends compte que je suis dans ce domaine depuis plus de deux décennies) je réalise que j'ai créé un nombre de constructions mentales qui m'ont aidé à mieux faire mon travail, à atteindre les gens plus rapidement, à communiquer plus profondément avec une personne difficile, et qui m'ont aussi aidé à contrôler ma tension artérielle dans les moments difficiles où mon être imparfait ne voulait rien d'autre que d'imposer une conséquence punitive à la personne avec qui je travaillais et se détendre, satisfait de sa droiture morale (bien que, paradoxalement, avec des remords de conscience)!

Plus je lisais sur le sujet, plus j'apprenais, et je me rendais compte de l'omniprésence de ce problème – non seulement dans ce domaine mais dans de nombreux milieux de travail. Les gouvernements de la plupart des pays industrialisés ont tous rédigé des mesures législatives pour combattre le problème de violence et de harcèlement dans le milieu de travail, mais avoir des lois est une chose – habiliter les gens à faire face au langage raciste et agressif tout en conservant leur professionnalisme, ET s'assurer qu'ils ne rentrent pas à la maison tous les jours avec une boule de colère dans l'estomac et une bosse dans le volant à cause de tous les coups qu'ils lui ont assénés – parlons donc d'une mission impossible!

Libérez votre esprit pour un moment de toute la détresse que les images que j'ai créées ont suscité en vous. Décidez (du latin signifiant couper [toutes les autres possibilités]) que vous allez maîtriser la situation et que vous ne laisserez pas la situation vous maîtriser. Avec un état d'esprit qui est ouvert à la suggestion, voici donc des conseils que d'autres et moi-même avons mis en pratique et qui peuvent vous aider à conserver votre calme et à garder votre esprit optimiste.

1. État d'esprit : Reprenez contact avec la raison pour laquelle vous êtes dans ce domaine

Bien que je ne sois pas assez naïf pour ne pas me rendre compte que, pour certaines personnes, c'est le seul emploi qu'elles pouvaient obtenir à cette échelle salariale, je sais, cependant, que de nombreuses personnes—et je suppose la plupart d'entre vous—sont dans ce domaine parce que vous appréciez faire un travail valorisant et contribuer, d'une certaine façon, au monde et à la société dans laquelle vous vivez. Quoiqu'un meilleur salaire est apprécié par tous, invariablement, dans ce domaine, je trouve des gens qui vivent selon la perspective où la valeur de leur travail est l'équivalent de leur compte bancaire.

Quel fut le moment déclencheur pour vous? Pour une de mes amies, ce fut de voir un enfant de quatre ans se faire gifler par son père ivre quand elle était adolescente qui a allumé le feu couvant en elle de servir les faibles, les opprimés et les victimes. Pour un autre préposé, ce fut de venir d'un pays où les droits humains sont des mots imprimés sur un dépliant et vantés par son gouvernement aux Nations Unies mais qui n'existent pratiquement pas en réalité. Arrivé dans un pays où les membres marginaux de notre population pouvaient véritablement être représentés au sein du gouvernement et des groupes sociaux lui ont donné le désir de faire partie de cet effort en faveur de libertés plus grandes. Tandis que pour une autre, ce fut parce que son frère avait reçu le diagnostic d'un trouble du spectre autistique et qu'elle savait qu'elle voulait l'aider avec autant d'outils possibles dont elle pourrait apprendre à se servir en travaillant dans ce domaine.

Quelle que soit votre raison, je vous demande de vous la rappeler dans les moments imparfaits de votre emploi. Il y a cette partie de l'esprit dans chacun de nous qui est émue quand nous voyons les malmenés se relever encore une fois, ou l'enfant qui crie soudainement «NON» et découvre la force qu'il ignorait auparavant, ou la femme qui, avec une dignité sereine, dit : «C'est la dernière fois que tu...» et puis part.

Si vous sentez que votre cœur est touché, que votre esprit éclate ou que votre poing s'abat sur la table pendant que vous vous exclamez : «C'est ça! Dis-leur ce que tu penses!», vous connaissez alors le travail du cœur que de nombreuses personnes dans ce domaine associent à leur emploi.

Voici la clé : gardez à l'esprit, pour le moment où vous avez une mauvaise journée ou que vous êtes avec une personne exaspérante, trois ou quatre moments clés dans votre travail dont vous êtes extrêmement fier. Ceux-ci doivent être le genre de moment où, quand vous y pensez, vous vous esquissez un sourire intérieur et vous vous dites : «J'ai fait ça—et la vie de cette personne sera changée (un peu ou beaucoup) à tout jamais.» Un des miens est quand je travaillais avec une dame d'un certain âge atteinte du syndrome de Down . Elle était menue (mesurait moins de quatre pieds) et se déplaçait très lentement, montrait très peu d'émotion et avait de la difficulté avec bien des choses en raison de sa taille. Souvent, le personnel faisait des choses pour elle simplement parce qu'elle prenait tellement de temps à faire quoi que ce soit par elle-même. Alors, une bonne journée, j'ai décidé que je l'aiderais à installer sa ceinture de sécurité parce que je l'avais vue plusieurs fois essayer de le faire et qu'inévitablement, un préposé bien intentionné l'avait fait pour elle. À maintes reprises, j'ai essayé de placer la ceinture et la boucle de façon à ce qu'elle puisse le faire, et des DOUZAINES de fois, elle a raté son coup jusqu'à la fois où elle a finalement réussi à faire toucher les deux parties de la ceinture et de la boucle. Elle a réussi à les insérer l'une dans l'autre mais elle avait besoin de pousser les deux parties assez fortement pour les faire cliquer... Je trépignais d'impatience, l'encourageant mentalement à pousser un petit peu plus. «Vas-y! T'es capable! Juste un petit peu plus fort! Vas-y! VAS-Y!» et, avec un effort colossal, elle les a fait cliquer! J'ai littéralement sauté de joie à l'extérieur de la fourgonnette. Le moment que je porte dans mon cœur à ce jour est celui où un sourire est lentement apparu sur son visage habituellement inexpressif alors qu'elle tournait doucement la tête vers moi.

2. Pleine conscience : Prêtez attention à vos pensées et aux sentiments qu'elles suscitent

Il y a eu une véritable explosion de travail et d'utilisations concernant la pratique de la pleine conscience dans les médias et les centres de formation en Amérique du Nord. Le principe de la pleine conscience est utilisé pour aider dans des domaines aussi variés que le contrôle de la douleur chez le dentiste, le sevrage tabagique, l'appréciation de la musique, la fabrication d'automobiles (sans blague), les sports et la performance sportive, la plupart des types de thérapie mentale et de formation en vente. J'ai même suivi un cours de pleine conscience sur l'accord vin et mets pour, euh, de la recherche. (En fait, je pense que j'ai suivi ce cours deux fois!)

Au coeur de l'entraînement à la pleine conscience se trouve la triade centrale qui propose que :

Les pensées (mènent aux) **sentiments** (qui mènent aux) **actions** (qui ramènent aux **pensées**)

Si vous pensez d'une certaine façon au sujet de quelque chose – disons la personne avec qui vous travaillez qui déteste les gens de ma race – alors cette façon de penser créera certaines réactions physiologiques dans votre corps que vous ressentirez comme des émotions désagréables. Dès que vous sentez le vilain serpent de la colère se dérouler dans votre abdomen et que, inconsciemment, votre respiration devient moins profonde, et que vos mains commencent à trembler d'agitation, vous agissez d'une certaine façon fondée sur cette ligne de pensée et de sentiments. Je ne mentionnerai pas quelles mesures vous pourriez prendre puisque cet article ne traite pas de la condamnation de ce que vous pensez faire ou de ce que vous avez réellement fait à cause de cette ligne de pensée. Mais sachez ceci : vos actions souhaitées correspondent généralement à ce que vous pensez et ressentez. Lorsque vous agissez d'une certaine façon, votre esprit va chercher des justifications pour vos décisions : «Ils doivent apprendre qu'ils n'obtiendront rien de moi quand ils agissent de cette façon» ou «Ils vont simplement m'invectiver, de toute manière.»

Les psychologues appellent cela de la dissonance cognitive, et c'est une façon sophistiquée de dire que, quand nous observons deux idées opposées sur nous-mêmes et que nous sommes face à une action personnelle qui entre en conflit avec l'une de ces idées, nous cherchons des moyens de justifier cette action afin de nous sentir mieux concernant ce que nous avons fait.

Nous sommes tous soumis à cette ligne de pensée, parfois, et elle peut donner lieu à des sentiments de culpabilité, de colère, de frustration et même à un comportement illicite. Alors, comment faire fonctionner ça pour vous? Excellente question. Heureux que vous l'ayez posée. Il y a deux façons :

1. Inversez la triade pensées, sentiments, actions. Si vous voulez changer la façon dont vous pensez à quelque chose, agissez de la façon opposée à ce que vous pensez. Physiologiquement, agir d'une certaine façon va vous faire vous sentir d'une certaine façon et vous sentir d'une certaine façon va changer la façon dont vous pensez à cette chose. Si vous voulez vous sentir plus détendu autour d'une personne, arrêtez d'abord d'agir de façon anxieuse. *Remarquez* comment vous vous sentez autour de cette personne pour que cela vous contrarie. Sans en être conscient, vous ne pouvez pas effectuer de changement. Quand vous remarquez vos mains tremblantes, votre respiration accélérée, vos gestes nerveux, *alors* vous pouvez les changer. Agissez de façon calme intentionnellement. Rendez vos mouvements plus fluides et plus lents et projetez un sentiment de calme sur votre visage même si vous êtes nerveux intérieurement. Forcez un sourire serein sur votre visage.

L'acte même d'agir calmement peut physiologiquement vous calmer. J'ai utilisé cette technique pour surmonter des sentiments de claustrophobie à certains moments. Quand je suis dans un état tendu, je me force à sourire. Largement. Très largement. Je me suis même forcé à rire et à applaudir. Le geste était contraire à ce que je ressentais et mon corps ne savait pas quoi faire de cette incongruité. Plus j'agissais comme si j'étais follement heureux, moins je me sentais anxieux, et moins je me sentais comme si je ne pouvais pas respirer ou comme s'il n'y avait pas assez d'oxygène dans l'espace. Agissez de façon opposée à l'anxiété autour d'une personne qui vous perturbe. Cela va vous pousser à vous sentir calme ou serein, ou frivole, ou...vous comprenez. Finalement, réfléchissez délibérément à une nouvelle et meilleure pensée. Au lieu de : «Cette personne va dénigrer mes enfants», ayez une pensée positive : «Mes enfants sont formidables et je suis un parent formidable!» ou «Cette personne n'a jamais eu de bons modèles dans sa vie. Comment serait-il possible pour elle de comprendre à quel point je suis formidable?» Faites cela assez souvent quand vous faites face à une situation tendue et vous commencerez à y penser différemment; de plus, vous aurez rétabli efficacement les circuits du système nerveux qui vous causaient de l'anxiété et vous vous retrouverez votre calme.

2. Changez le sens que vous donnez à cette pensée. Par exemple, une personne peut-elle avoir faim et ressentir de la douleur parce qu'elle croit que la société ne se soucie pas d'elle ou ne prend pas soin d'elle et devenir alors amère et souffrir d'une faible estime d'elle-même? Une autre personne peut-elle faire la grève de la faim à cause de la façon dont le gouvernement traite les gens et ressentir plutôt une certaine noblesse d'esprit ou de la fierté parce que, *dans son esprit*, elle associe une valeur morale supérieure à ses actions? Les mêmes actions mais des raisonnements différents donnent lieu à des résultats qui sont vécus différemment.

Cher lecteur, vous pouvez également faire cela dans votre travail. Au lieu d'avoir des pensées comme : «Cette personne va m'intimider et me menacer encore aujourd'hui», ou «Je sais que je vais me mettre en colère aussitôt que cette personne va ouvrir la bouche», changez le sens que vous attribuez à leurs mots.

Quand vous entendez les insultes, les jurons et les remarques d'une personne sur votre votre apparence ou votre éducation, et que vous pensez que cette personne vous déteste ou qu'elle vous veut du mal, pensez plutôt que cette personne souffre ou qu'elle est triste, ou qu'elle n'a même pas les mots pour exprimer à quel point elle se sent malheureuse ou à quel point c'est navrant que cette personne n'ait pas eu de bons modèles dans sa vie et que c'est tout ce qu'elle connaît, ou même c'est la raison pour laquelle je suis ici – pour aider cette personne à surmonter ce problème dans sa vie et je suis la personne la plus apte à lui venir en aide.

En associant une pensée plus positive (aux mêmes mots), vous aurez véritablement changé votre façon de penser à leur sujet. Je sais. J'ai déjà vécu la situation où une personne en état de crise s'en prend soudainement à moi et me lance des commentaires sur l'infériorité de 'mon peuple' ou sur le faible niveau de mon QI. Cela demande habituellement une bonne dose de volonté pour ne pas ... leur rire au nez! Je trouve ça très drôle et je ne suis pas offusqué du tout. Pourquoi? C'est très simple. Je trouve difficile d'associer toute idée de mauvaise intention venant de quelqu'un qui ne peut même pas me voir comme une personne. Ou je sais que la raison principale pour laquelle je suis là est que ces personnes n'ont pas les compétences nécessaires pour vivre de façon autonome... parce que si elles les avaient, je ne serais pas là pour les entendre! Cela fait partie du travail et je ne suis pas plus offusqué par leurs insultes que je le suis d'avoir à recueillir des données— ce n'est qu'un aspect du travail. Le sens que je trouve dans mon travail n'est pas lié aux insultes que je reçois de ceux et celles que je soutiens quand ils sont en état de crise.

3. Croyez en une puissance supérieure : Dieu, esprit, univers, source de force

J'ai mon propre système de croyances personnelles. Il est guidé par la religion organisée et aussi par les idées et les conversations que j'ai partagées avec de nombreuses personnes dans ma vie. Mon système de croyances est le seul qui est correct. Une blague! (Cependant, combien de personnes le croient vraiment au point où elles vont en guerre la-dessus! Mais je m'écarte du sujet). Qu'importe ce en quoi vous croyez – que ce soit un Dieu ou plusieurs dieux, que vous croyez aller aux limbes pour quelque temps, ou revenir dans une autre vie, ou que vous croyez en la force de votre main droite – partout où vous puisez votre force est quelque chose sur quoi vous appuyez quand vous avez besoin de patience, comme Einstein qui avait besoin d'un peigne.

Pensez à l'objectif le plus noble de votre vie et aux épreuves auxquelles vous devez faire face comme étant une source de croissance et non une source de punition. (Vraiment, vous pouvez penser ce que vous voulez à ce sujet – je suggère simplement que, si vous voulez moins de stress dans votre travail et dans votre vie, il serait bon de penser à votre foi comme étant une occasion de vivre la plus haute et la meilleure version de vous-même, y compris quand vous êtes au travail). Quand vous êtes confronté à une personne difficile, il peut être utile de penser à ce que votre foi vous demande de faire à ce propos. Pensez-vous qu'on vous a peut-être 'envoyé' pour

apprendre quelque chose de cette personne ou de cette expérience? Alors, acceptez-le. Pensez-vous qu'on vous a 'envoyé' pour enseigner à cette personne quelque chose de cette expérience? Alors, acceptez-le. Pensez-vous qu'on vous a 'envoyé' cette expérience comme punition pour quelque chose? Alors, acceptez-le. (Voyez-vous une tendance ici?) Peu importe ce que vous croyez, si vous vous rappelez de votre foi dans les temps d'épreuve, vous trouverez une sérénité renouvelée dans votre travail.

4. **Aïkido: Cest un jeu- jouez-le**

L'aïkido est un art martial et, comme la plupart des arts martiaux, il est fondé sur le principe de ne pas contrer la force avec la force mais plutôt de guider la force loin de vous. L'aïkido va même encore plus loin et prétend que l'aïkido est «l'art de la réconciliation». «Si vous avez l'idée the vous battre, vous avez perdu contact avec l'univers.»

Quand un coup de poing est donné, dans l'aïkido exécuté correctement, vous finissez par tourner et faire face dans la même direction que votre attaqueur lors du blocage, et vous voyez littéralement sa perspective. Quelle belle métaphore pour conserver votre calme quand on fait preuve de violence verbale envers vous fondée sur votre race ou sur un autre aspect personnel de votre être! (Merci! Je suis plutôt fier du lien même si ce n'est pas moi qui l'ai inventé!)

La personne avec qui vous travaillez joue un jeu en essayant de vous pousser à bout et d'obtenir une réaction de votre part. Elle fait cela en utilisant tous les renseignements qu'elle possède sur vous pour choisir la chose qui, si on la lui disait à elle, l'insulterait. En réalité, son insulte n'est rien de plus qu'une chaîne de mots conçue pour susciter une réaction. Elle gagne la partie quand, même dans une situation où elle a très peu de contrôle dans sa vie – la plupart de ses choix lui sont donnés, elle a un handicap et elle le sait et elle ne se sent pas respectée, et le personnel prétend être en charge – elle est capable de vous faire réagir, donc elle a 'gagné.'

Ne laissez personne vous voler votre joie! Jouez un jeu différent. Dans ce jeu, vous ne voulez même pas répondre avec colère – vous voulez protéger cette personne. Vous jouez ce jeu en voyant sa perspective et vous la tenez (métaphoriquement) dans un état protégé parce que, quand vous la comprenez, elle n'a pas le pouvoir de vous blesser. Pensez-y de cette façon: si je me bats avec un homme dans un bar parce qu'il pense que je regarde son épouse, nous nous blesserions tous les deux parce que j'essaierais de le blesser autant ou même plus qu'il essaierait de me faire mal, et nous en paierions le prix tous les deux. Mais si j'assomme l'homme et qu'il ne peut pas continuer, et que son fils de cinq ans vient à moi et commence à essayer de se battre avec moi parce que j'ai battu son papa? (Ne me demandez pas pourquoi un enfant de cinq ans est dans un bar—suivez-moi simplement dans cet exemple, d'accord?) Lorsque confronté à la perspective de me battre avec un enfant de cinq ans, je ferais tout le contraire de ce que je viens de faire à son père : je ferais tout en mon pouvoir pour protéger l'enfant même quand il fait tout son possible pour me faire mal. Il ne peut pas me blesser, alors je fais tout ce que je peux pour le protéger et l'empêcher de se faire mal.

Je peux changer de perspective parce que je suis beaucoup plus fort que lui et que ma compréhension est tellement au-delà de la sienne que je ne me sens pas menacé du tout. Si j'adopte l'attitude que ma compréhension de la situation est beaucoup plus complexe, je comprends le lien entre un sens d'impuissance et un manque de choix, ou comment le pouvoir combiné à des antécédents vécus de préjugés et de crises de colère extrême peut mener à un désir de blesser les autres. Je me rends compte également que j'ai tellement plus de choix et de ressources pour composer avec mes sentiments...tels que suivre un bulletin d'information comme celui-ci. Il peut faire très peu pour troubler mon équilibre et je dois faire tout en mon pouvoir pour NE PAS gagner ce jeu en suivant les règlements de la personne mais en gagnant selon mes propres règlements. Dans le cas de l'enfant de cinq ans contre moi, je gagne en ne lui cassant pas les dents (il peut déjà lui en manquer une ou deux), je gagne en lui donnant la chance de défendre l'honneur de son père et en laissant son esprit intact. De la même manière, quand je suis confronté aux plus affreuses des insultes de la part d'une personne que je soutiens, je *gagne* en étant capable de la corriger si je peux, ou de l'aider à se calmer en temps de crise (ce que je fais fréquemment). Comment est-ce que je le fais? Je pose des questions et j'utilise des énoncés comme:

Y a-t-il quelque chose que tu aimerais dire?

Qu'est-ce que tu aimerais savoir?

J'entends ce que tu me dis.

Merci de ton opinion.

Est-ce que tu me dis que...?

Ai-je raison de dire que...?

Dis-m'en davantage.

Dis-moi ce que tu m'as entendu dire.

Tous ces énoncés (et beaucoup d'autres) peuvent aider une personne à acquérir une connaissance plus approfondie d'elle-même et peut vous aider à mieux comprendre la façon dont elle pense et ce qu'elle ressent. Jouez ce jeu souvent et c'est vite agréable de voir la rapidité avec laquelle vous pouvez aider une personne à retrouver son calme. Comme dans l'aïkido efficace, le tout commence en se tournant pour voir sa perspective.

5. Utilisez l'imagerie

L'esprit ne peut pas distinguer entre un événement imaginé et un événement réel.

Faites-en la preuve tout de suite. Imaginez une bagarre verbale (ou physique) que vous avez eue avec quelqu'un. Revivez dans votre esprit tout ce dont vous pouvez vous rappeler. Qu'avez-vous dit? Qu'est-ce que l'autre personne a dit? Que souhaiteriez-vous avoir dit? Que diriez-vous maintenant? Si vous pouvez imaginer l'incident avec suffisamment de clarté, je serais prêt à parier que vous êtes en colère en ce moment et que vous sentez peut-être votre cœur battre rapidement!

Les athlètes d'élite utilisent l'imagerie mentale constamment pour s'imaginer performer dans un état optimal afin que dans une situation de jeu réelle, ils puissent performer selon les mêmes normes. Les joueurs de ballon-panier imaginent le ballon entrer dans

le panier. Les golfeurs imaginent le parcours de la balle et le son qu'elle fait quand elle tombe dans le trou. Les médaillés olympiques imaginent sauter les barrières, franchir la ligne d'arrivée, toucher le mur ou frapper la cible.

Les moines tibétains pratiquent un genre de méditation dont le plus haut test s'appelle le Tummo (qui signifie feu intérieur) dans lequel, à côté d'un ruisseau glacial haut dans les montagnes, un chiffon est trempé dans l'eau froide et placé autour du cou du moine nu, et le moine doit imaginer son feu intérieur jaillir en lui et sécher le chiffon en augmentant la température de son corps. Le chiffon est alors trempé encore une fois, et il doit continuer de le sécher toute la nuit jusqu'à l'aube. Des chercheurs occidentaux ont découvert que les moines peuvent vraiment augmenter la température de leur corps de plusieurs degrés simplement en l'imaginant. Pourquoi est-ce que j'écris sur ce sujet sauf pour montrer mes connaissances quelque peu inquiétantes de la vie monastique bouddhiste? Seulement ceci : vous vous fâchez quand quelqu'un vous lance des insultes parce que vous vous fâchez quand quelqu'un vous lance des insultes. Non, ce n'est pas une coquille. Vous vous fâchez quand on vous insulte parce que vous choisissez de vous fâcher lorsqu'on vous insulte.

Choisissez plutôt de NE PAS vous fâcher quand on vous insulte. (Indice: cela ne demande qu'une seule décision). Comment choisissez-vous de ne pas vous insulter? Imaginez un lieu de calme ou de paix, ou imaginez à quoi vous ressembleriez si vous étiez en dehors de votre corps ou si vous pouviez vous voir réagir calmement lorsque des insultes vous sont lancées. Plutôt que de laisser des commentaires sur votre identité parentale incertaine vous faire raidir, imaginez rire de la finesse d'esprit nécessaire pour qu'une personne à votre charge puisse être capable d'une insulte comme celle-là. Imaginez rentrer à la maison et raconter cette insulte à votre partenaire et *vous deux en rire à mourir*. Simplement imaginer quelque chose de la façon dont vous auriez aimé qu'elle se produise peut changer totalement votre perception de l'événement...et votre perception est le point. Votre perception est votre réalité et le même événement du point de vue d'une autre personne peut être entièrement différent.

C'est le pouvoir de votre imagination. Maintenant. Utilisez-le à de bonnes fins.

6. Enseignez, enseignez, enseignez

Une des solutions évidentes est d'enseigner aux personnes handicapées à exprimer leur colère de façon différente. Vous pouvez vous demander pourquoi je n'ai pas abordé ce sujet ici. La réponse est simple. Pendant que j'écrivais cet article, je visais à fournir des solutions et des stratégies au personnel de soutien direct dans le soutien des personnes handicapées qui utilisent un langage blessant et haineux pour attaquer leurs préposés. Je suis présentement en train d'écrire un deuxième article sur les approches concernant le soutien des personnes handicapées dans le but d'établir le lien entre la façon dont leur langage peut affecter les gens et la façon de freiner la tendance à cibler les préposés simplement pour être ce qu'ils sont.

L'adversité peut vous rendre plus fort ou vous détruire. Les choses mêmes qui vous effraient en ce moment peuvent devenir la source de certaines de vos compétences les plus précieuses

...ou vous faire trembler d'indignation, vous faire souffrir de problèmes de santé liés à l'hypertension et au stress refoulé, vous rendre malheureux un tiers de votre vie au travail et avoir un impact négatif sur votre famille. Pensez à ces conseils comme étant un tremplin vers une nouvelle façon de penser. Le travail que nous faisons est enrichissant. Il est aussi frustrant, imprévisible, injuste et, quelquefois, impitoyable. La réussite dans votre travail – autant que la réussite dans votre vie – commence avec un état d'esprit approprié et l'utilisation efficace des bons renseignements et des bons outils. La mise en pratique de ces conseils en gardant à l'esprit que c'est une situation surmontable peut aider à créer de l'ordre dans le chaos, de la joie dans le désespoir et de la paix dans le conflit.

Au sujet de l'auteur :

R. Roger Ramsukh est un conférencier international, auteur du livre The Fearless Parent – 20 ways to Inspire Success, Respect and Gratitude, et un thérapeute comportemental chez Vita Community Living Services qui soutient, depuis plus de 20 ans, des personnes ayant des déficiences intellectuelles et physiques, des personnes présentant des lésions cérébrales acquises et des enfants qui ne s'adaptent pas au modèle traditionnel de l'école. Sa plus grande joie est de communiquer avec les autres, oralement ou par écrit, ou de cuisiner pour les autres chez lui.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

