

LA COLLECTION DE TIMBRES



QUELS TIMBRES COLLECTIONNEZ-VOUS ?

Vous est-il arrivé d'être surpris par l'intensité d'une émotion dans une situation banale ? Comme le jour où votre collègue vous adresse une nouvelle petite moquerie qui vous fait exploser, sans que votre entourage ne comprenne ce qui s'est passé et quelle mouche vous a piqué. Cela faisait longtemps que votre collègue vous « tapait sur le système » ; vous aviez pris sur vous jusque là et, un jour, cette goutte d'eau a fait déborder le vase et c'est l'explosion. On peut dire que vous lui avez rendu votre collection de timbres !



De quoi parle t- on exactement avec cette collection de timbres ?

En Analyse Transactionnelle, on appelle "coller un Timbre" le fait de stocker un sentiment négatif pour plus tard. Cette expression signale la responsabilité individuelle. Nous sommes responsables du choix que nous faisons d'exprimer ou de stocker pour plus tard. On appelle "décoller un Timbre", le fait de dire, sur le moment ou après l'évènement, un sentiment négatif, sans attendre un effet d'accumulation. Par exemple : « Tu sais, lundi dernier, pendant la réunion, tu m'as coupé la parole trois fois, je ne te l'ai pas dit... mais je veux te le dire maintenant, je me suis senti mal et ça m'a vraiment agacé. »

Quand vous faites de courses, votre carte de fidélité vous permet de cumuler des points qui vous donnent droit à des promotions ou un

cadeau. Auparavant, on collait des timbres sur un carnet de fidélité et une fois rempli, on le restituait au magasin pour bénéficier de notre cadeau. Sur le plan psychologique, c'est la même chose, à chaque fois que nous prenons sur nous quand nous entendons des mots qui ne nous conviennent pas ou nous font réagir, nous collons un timbre sur notre carnet et ce n'est que quand ce carnet est plein que nous nous autorisons à exprimer une émotion interdite : colère, « pétage de plomb », pleurs. **Votre cadeau c'est enfin pouvoir exprimer cette émotion.**

Que faire pour éviter la surcharge de votre carnet ?

Apprenez à rendre vos timbres ! Comment ? En vous entraînant à dire ce que vous ressentez de positif et négatif.

Exemple

Retrouvez un moment de contrariété, frustration, agacement, récent et que vous n'avez pas exprimé, et chercher une occasion adéquate pour le dire à la personne concernée.

Comme par exemple en lui rendant un **timbre doré**, ou la couleur qui vous parle le mieux :

=> « *Que c'est agréable de discuter avec toi ! Tu as animé cette réunion de façon constructive !* » => Cela génère bonne humeur et motivation.

Où alors avec un **timbre marron** :

=> « *Je me sens triste quand tu parles de maman sur ce ton ! - je vous vois tous partir alors que je suis à la bourre pour finir ce dossier, je ne*

peux pas vous en empêcher mais je me sens seule et un peu abandonnée. »

Et, ce qui n'est pas dit ou pas réglé dans une relation a forcément des répercussions sur nous-même ou sur les autres.

A vos crayons !

Quels types de sentiments négatifs avez-vous tendance à réprimer, et à collectionner ?

Quelle taille a votre collection ?

.....
.....
.....

Quand l'avez-vous démarré ?

.....
.....
.....

Quel(s) bénéfice(s) y trouvez-vous ?

.....
.....
.....

Quel(s) effort(s) cette collection exige t- elle de vous ?

.....

.....

.....

.....

Testez, doucement mais sûrement, d'abord dans des contextes peu difficiles puis dans des contextes plus tendus pour vous sentir de plus en plus à l'aise avec cette méthode. Enfin, si l'émotion est trop forte et que l'expression à l'autre se révèle difficile : ne répondez pas ou ne régissez pas sur le coup. Respirez, et signifiez que vous accusez réception mais que vous préférez en reparler plus tard.



Aller plus loin avec votre coach ...

Là, le coaching peut vous permettre d'aller plus loin. En effet, grâce à son questionnement, et au travail mené en amont avec vous, il vous aidera comprendre vos réactions, apaiser par des exercices simples les émotions qui vous perturbent au quotidien, à trouver l'option qui vous convient le mieux, mais aussi les améliorations à y apporter pour augmenter le niveau de satisfaction que vous souhaitez et les intégrer efficacement dans votre vie de tous les jours.

Le coaching est aussi là pour vous aider à trouver d'autres options, si celles étudiées ne vous conviennent pas. Ainsi, vous pourrez peut-être élaborer une nouvelle solution, plus satisfaisante encore que les premières !