

Affirmons-nous [enfin] ! (4)

Pour ce dernier article du thème, je vous propose de réfléchir à nos Droits (et ceux des autres!), article un peu long, mais j'ai ajouté des exemples issus de mes expériences ou recopiés au gré de mes lectures sur le sujet, et j'ai réalisé un petit exercice pratique.

Le développement d'une attitude affirmative responsable repose sur l'acceptation et la défense de ses droits ou des droits de la personne. Il ne s'agit évidemment pas des seuls droits juridiques ou constitutionnels mais des droits indispensables à l'épanouissement de tout être humain.

Il est donc important de les définir et de les connaître clairement.

PRINCIPAUX DROITS DE LA PERSONNE

Le droit de promouvoir sa dignité et le respect de soi sans porter atteinte aux droits des autres

Un individu a le droit de **choisir ses propres valeurs**, son style de vie et d'être lui-même tant et aussi longtemps qu'il ne nuit à personne.

Ex. : Un individu a le droit de se coiffer comme il l'entend, de s'habiller à sa façon, de vivre en union libre, de ne pas avoir d'enfant, d'être homosexuel, etc.

Le droit d'être traité avec respect

Tout individu a le droit d'être traité avec **courtoisie et considération même s'il est dans un état passager ou permanent de faiblesse**, de difficulté ou de dépendance (enfant, élève, employé, malade, handicapé, chômeur, assisté, etc.) ou s'il fait partie d'une minorité.

Le droit d'être heureux, satisfait et fier de soi

Humilité et modestie ne signifient pas se déprécier soi-même. De même, une condition sociale modeste ou le fait de souffrir d'un handicap ou de posséder des ressources limitées n'exclut pas la possibilité d'être content de soi et fier de ses accomplissements.

Ex. : Une personne défavorisée a droit à sa dignité comme tout être humain. Elle peut être fière d'elle comme parent ou conjoint(e). Elle peut aussi être satisfaite de ses efforts pour améliorer son sort.

Par ailleurs, une personne riche et célèbre peut être fière de sa richesse et de sa célébrité.

Le droit de ressentir et/ou d'exprimer des émotions

Plutôt que d'**accepter** leurs émotions, beaucoup de gens s'en défendent : «*Je ne devrais pas être déprimé, être fâché, être sensible, etc.*». En fait, il est normal d'avoir des émotions et préférable de les accepter plutôt que de les nier ou de se sentir coupable de les ressentir. Il est également indiqué de les **exprimer** lorsque c'est approprié.

Ex. : Il est normal de se sentir irrité si son conjoint, son ami ou son compagnon

de travail pose un geste déplaisant. Il est aussi normal de se sentir triste au départ d'une personne aimée.

Le droit de demander ce que l'on désire

Exprimer clairement ses désirs évite d'employer des moyens détournés pour arriver à ses fins. **En n'obligeant pas les autres à deviner nos désirs, on peut s'épargner bien des frustrations.** D'ailleurs, l'expression claire des désirs incite les autres à en faire autant et favorise ainsi une meilleure communication.

Soulignons également que **demander n'implique pas nécessairement obtenir satisfaction.** Nous avons le droit de refuser une demande mais les autres ont également ce droit. Une personne a cependant plus de chances de voir ses désirs satisfaits en formulant des demandes claires qu'en s'abstenant de le faire.

Le droit de dire non et de ne pas se sentir coupable

Tous les êtres humains ont des besoins légitimes à satisfaire et une quantité de temps et d'énergie limitée pour y arriver. Cette limite exige qu'on établisse des priorités. Sans être égoïste, il est parfois nécessaire de faire passer ses besoins avant ceux des autres. Ceci implique donc qu'on a le droit de refuser une demande sans se morfondre en excuses et sans ressentir de culpabilité.

Ex. : Si les circonstances le permettent, on a le droit de dire non à ses vieux parents, ses amis, son conjoint ou ses enfants lorsque leurs demandes dépassent ce que l'on se sent disposé à faire ou à donner.

Le droit de prendre du recul et de réfléchir avant d'agir

Beaucoup de gens se sentent obligés de donner une réponse rapide lorsqu'une demande leur est faite. Il est souvent préférable de prendre le temps de réfléchir. D'autre part, une gêne ou une hésitation à répondre peut signifier qu'on aurait avantage à différer sa réponse ou sa décision. **Une décision immédiate peut entraîner des solutions prématurées, inadéquates, envenimer la situation et créer un problème.**

Ex. : On peut (et souvent on a tout avantage à le faire) réfléchir avant d'accepter de donner l'hospitalité à long terme, ou de prêter sa voiture, ou une grosse somme d'argent, etc.

Le droit de changer d'idée

On a le droit de changer d'idée suite à de nouvelles informations ou émotions. Ceci montre de la flexibilité et la capacité de s'adapter à d'autres aspects de la réalité. Ce droit implique la possibilité de réfléchir et de revoir sa décision.

Avant de changer d'idée, il est cependant essentiel de reconsidérer l'importance de son engagement et les conséquences de son changement de décision. Ajoutons que le droit de changer d'idée ne justifie évidemment pas de devenir une girouette sur laquelle personne ne peut se fier. *Ex. : Un individu a le droit de se séparer et de choisir ou non un autre partenaire. Une personne a le droit de changer son style de vie, de diminuer ses heures de travail, de changer de métier ou l'orientation de sa vie à 50 ans, etc.*

Le droit d'en faire moins qu'on est humainement capable

Personne n'est obligé de toujours fonctionner à plein régime ou d'exécuter toutes les tâches à la perfection. On peut se limiter à faire ce qui est raisonnable sans aller jusqu'au bout de nous-mêmes en toutes circonstances.

Ex. : Un médecin n'est pas obligé de travailler 15 heures par jour pour être un bon médecin. Même si c'est souvent souhaitable, une mère n'est pas obligée de s'imposer toutes les réunions de parents pour être une bonne mère. Elle n'est pas obligée non plus de toujours payer à ses enfants l'école privée, l'équipement sportif le plus récent et les vêtements les plus sophistiqués.

Le droit à l'erreur

Tout être humain peut commettre une erreur sans se déprécier exagérément et en disant qu'il s'agit d'une expérience dont il peut apprendre. Il convient cependant de distinguer entre l'erreur commise de bonne foi et l'irresponsabilité. Le droit à l'erreur n'ouvre pas la porte au droit à l'irresponsabilité et n'épargne à personne d'assumer les conséquences de ses actes. Si on a commis une erreur, on est tenu de la réparer dans la mesure du possible.

Ex. : Une personne cause un accident après avoir mal jugé une chaussée glissante (erreur). Une personne cause un accident après avoir conduit en état d'ébriété (irresponsabilité).

Le droit de ne pas s'affirmer

Toute personne a le droit de ne pas s'affirmer si elle pense que l'affirmation serait nuisible ou inutile dans des circonstances particulières. Il s'agit là cependant de situations **exceptionnelles** et **occasionnelles** qui ne doivent pas servir de prétexte pour éviter de s'affirmer.

Ex. : On peut s'abstenir de critiquer objectivement une peinture criarde ou mal exécutée présentée par un ami très fier de son nouveau passe-temps. Il n'est pas obligatoire d'exprimer son désaccord à un enfant qui a vidé sa tirelire pour nous offrir un cadeau inapproprié.

LIMITE DES DROITS

La défense de nos droits personnels ne signifie pas que nous pouvons agir n'importe comment et sans égard pour notre entourage. Ceci comporte entre autres les limites suivantes :

L'expression d'un droit est limitée par son impact sur les autres

Ex. : Un médecin a le droit de refuser de traiter quelqu'un avec qui il ne s'entend pas mais il ne peut exercer ce droit s'il est le seul à pouvoir lui venir en aide.

À l'expression des droits personnels, s'associent les responsabilités qui s'y rattachent

Ex. : Un individu a le droit de divorcer mais il doit assumer les responsabilités qui résultent de son ancien couple.

L'expression des droits comporte parfois des inconvénients

L'expression et la défense de nos droits comporte de nombreux avantages mais parfois aussi des inconvénients qu'il est important de prévoir et d'accepter.

Ex. : Un employé qui exerce fréquemment son droit de refuser des tâches ou d'en faire moins qu'il est humainement possible aura intérêt à accepter de ne pas être le premier auquel pensera son patron lorsque surviendront des projets intéressants ou des promotions.

Tous les êtres humains ont des droits égaux

Parents et enfants ont tous des droits égaux même si les responsabilités diffèrent selon le statut de la personne.

Lorsque les droits individuels entrent en conflit, il faut en arriver à une négociation satisfaisante pour chacun.

Ex. : Un adolescent a le droit de demander à ses parents d'entrer à la maison plus tard qu'à l'habitude. Ceux-ci ont le droit de refuser mais une négociation suivie d'un compromis est préférable.

À titre d'exercice, réfléchissons maintenant sur nos droits et ceux d'autrui à travers diverses situations de la vie quotidienne. Pour chaque situation, je mentionne certains droits qui semblent plus évidents. Voyez si vous pouvez en trouver d'autres et suggérez une solution satisfaisante si ces droits s'opposent.

1. Un garçon de 18 ans écoute une musique qu'il fait jouer à tue-tête. Son père frappe à sa chambre et lui demande de baisser le son.

Droits du garçon :

- Droit d'écouter de la musique.
- Droit de faire ce que bon lui semble dans sa chambre (lieu privilégié).

Droits du père:

- Droit d'être respecté par son fils.
- Droit à la tranquillité.
- Droit de décider dans sa maison.

Solutions possibles...

2. Une adolescente de 14 ans s'habille de façon criarde pour aller à l'école. Sa mère le lui reproche et menace de couper son allocation.

Droits de la fille :

- Droit de choisir ses valeurs, son mode de vie.
- Droit au respect de ses choix.

Droits de la mère :

- Droit d'exprimer ses opinions.
- Droit de demander à sa fille de changer de comportement.

Solutions possibles...

3. Une jeune femme est en colère contre son copain qui a refusé de l'accompagner à une soirée au cours de la fin de semaine.

Droits de la jeune femme :

- Droit de ressentir et d'exprimer ses émotions.
- Droit de faire des demandes à son copain.

Droit du copain :

- Droit de choisir l'organisation de sa fin de semaine (être seul)
- Droit de dire non.

Solutions possibles...

4. Un individu demande à un ami s'il pourra l'aider à déménager deux semaines plus tard. Son ami lui répond qu'il préfère y penser et donner sa réponse le lendemain.

Droit de l'individu :

- Droit de demander de l'aide

Droits de l'ami :

- Droit de réfléchir avant d'agir.
- Droit d'accepter ou de refuser.

5. Un couple marié depuis cinq ans décide de divorcer.

Droits des deux membres du couple :

- Droit de changer d'idée face à leur engagement.
- Droit de ne pas vivre indéfiniment avec une personne qui ne leur convient pas.
- Droit de négocier les modalités financières, la garde des enfants, etc.
- Droit de ressentir des émotions diverses (contrariété, tristesse, soulagement).

6. Un médecin décide de ne plus faire de bureau le soir afin de se consacrer à sa famille.

Droits du médecin :

- Droit de faire moins qu'il n'est humainement capable.
- Droit de modifier son horaire.
- Droit de choisir ses priorités.

Droits de la clientèle :

- Droit d'exprimer de la déception.
- Droit de demander des explications.
- Droit de changer de médecin.

7. Un individu fait application pour un emploi à l'étranger à la suite de la parution d'une annonce dans le journal. Après avoir contacté l'employeur, il décide de ne pas accepter faute d'informations suffisantes sur la nature du travail.

Droits de l'individu :

- Droit de demander de l'information.
- Droit de dire non.
- Droit de réfléchir avant d'agir.

8. Un individu prend un taxi pour se rendre à l'aéroport. Le chauffeur se trompe de route l'obligeant à faire un détour de cinq kilomètres.

Droit du chauffeur de taxi :

- Droit à l'erreur commise de bonne foi.

Droit de l'individu :

- Droit de demander une compensation.

9. Un patron demande à son employé de travailler durant la fin de semaine pour terminer un rapport urgent. L'employé refuse sans donner l'explication.

Droits du patron :

- Droit de demander ce qu'il désire.
- Droit de demander des explications.

Droits de l'employé :

- Droit de refuser de faire du temps supplémentaire.
- Droit d'en faire moins qu'il est humainement capable.

10. Un jeune homme de 19 ans informe son père qu'il abandonne ses études pour aller sur le marché du travail. Ce dernier répond qu'il devra dorénavant payer une pension s'il veut rester à la maison.

Droits du jeune homme :

- Droit de changer d'idée.
- Droit de choisir son mode de vie.
- Droit à l'essai et à l'erreur.

Droits du père:

- Droit d'exprimer son désaccord.
- Droit d'exiger une pension.

Solutions possibles...

11. Une femme obèse décide d'aller danser dans un endroit public.
 - Droit de se divertir à sa guise.
 - Droit de ne pas se soucier des stéréotypes.
12. Un chômeur parle avec enthousiasme de la dernière œuvre qu'il vient de peindre.
 - Droit d'être heureux et satisfait de ses réalisations malgré sa condition sociale modeste.
13. Un immigré défend un point de vue controversé dans une assemblée politique de son pays d'adoption.
 - Droit d'être traité avec respect même s'il fait partie d'une minorité.
14. Un individu décide de ne pas aller voter aux prochaines élections provinciales.
 - Droit de choisir de ne pas exprimer son opinion.

Maintenant, réfléchissez à vos droits : lesquels ne sont pas respectés ? Lesquels délaissiez-vous ? N'oubliez pas de noter vos réflexions dans votre carnet de route !

Nous nous retrouvons très bientôt pour préparer votre route personnelle !

Bien cordialement,

Claire