



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)



S'affirmer ET s'adapter : un thème pour 2017

Quitter les oppositions qui blessent
pour
passer aux complémentarités qui construisent

Un arbre bien enraciné dans son terrain peut déployer ses branches aux quatre vents, rayonner de ses fleurs et porter fruit !

Comme l'arbre, plus je suis moi-même, et plus j'ai la souplesse de m'ouvrir à l'autre...
Plus je me sens libre, et plus je peux m'adapter aux contraintes et au contexte...
Mais c'est quand je n'ai pas confiance en moi que j'ai peur ou que j'agresse...

Gandhi disait : « *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde* ». Dans un monde difficile et incertain, je nous souhaite une année d'**enracinement en nous-même ET de souplesse dans l'accueil** de l'autre et des événements !

COMMENT FAIRE ?

Quitter les OPPOSITIONS et le « OU-OU » <i>réactions automatiques</i>	pour	...passer à la COMPLÉMENTARITÉ et au « ET-ET » <i>actions constructives</i>
se fermer/déprimer OU agresser/exploser	⇒	s'affirmer ET s'adapter
fuir OU attaquer	⇒	confiance en soi ET ouverture à l'autre
faire plaisir, ne pas décevoir OU rejeter – être rejeté	⇒	être soi ET au milieu des autres
peurs/culpabilité OU peur de l'autre	⇒	se protéger ET oser la relation
se soumettre OU agresser	⇒	ferme/affirmé ET souple/accueillant
se mettre en retrait OU s'imposer	⇒	proposer ET coopérer
j'ai tort OU j'ai raison	⇒	mon point de vue ET ton point de vue
exécuter/obéir OU autoritarisme/pression	⇒	piloter/conduire ET soutenir/encourager
ruminer/se taire OU reprocher/juger	⇒	s'exprimer ET écouter
se laisser faire OU chacun pour soi	⇒	assertivité ET empathie
à vous de continuer la liste...	⇒	à vous de continuer la liste...
	⇒	
	⇒	
	⇒	

En 2017, Compétences relationnelles se propose de vous accompagner pour **quitter les oppositions qui blessent** et **passer aux complémentarités qui construisent**.

Marc THOMAS et Delphine PIERREJEAN

