



Vous êtes déjà venus au 1^{er} « SEMINAIRE COMPETENCES RELATIONNELLES » du 1^{er} au 3 mai...
 Vous avez regretté de ne pouvoir y participer ...
 Vous avez participé à une formation avec Compétences relationnelles...
 Vous voulez faire connaissance avec nous...
 Vous avez envie de vous enraciner dans l'esprit d'une communication bienveillante...

CE WEEKEND EST POUR VOUS, sur le thème

EN TOI EST LA SOURCE DE CE QUI TE MANQUE

du SAMEDI 21 (14h30) au DIMANCHE 22 NOVEMBRE (16h)
 Gîte Les Acacias – Dos d'Ane (La Possession)

14h30 : OUVERTURE et prise de contact

CHERCHER NOS BESOINS A SATISFAIRE

- 14h45 : Débriefing une situation dont je suis sorti insatisfait
- 15h30 : Echange en équipe : objectif principal :
 - o s'entraider à formuler de façon juste mes besoins
 - o Ecrire les besoins repérés et les afficher de façon anonyme

NOMMER ET PRENDRE EN COMPTE NOS BESOINS VITAUX

- 17h30 : Lecture et classement des besoins
- 18h00 : Recherche commune de formulations justes

Soirée « ZAMBROCAL »

- Zambrocal pique-nique partagé
- Zambrocal expressions créatives : **Chacun apporte un texte, un conte, un chant, une musique, un dessin, une peinture, etc.**

TROUVER EN NOUS LA SOURCE DE CE QUI NOUS MANQUE

- 8h30 : **Aller à la source** en prenant soin de notre corps :
Ballade, respiration, détente, relaxation, méditation... en différents ateliers
- 11h30 : **Confluences de nos sources** : Apéritif échange sur nos expériences relaxantes du matin
- **Repas méchoui**
- 14h : **Aller à la source pour satisfaire nos manques**
 - o Travail personnel guidé et intervention de Marc THOMAS
 - o Evaluation et perspectives

Un article à lire pour préparer ce temps de partage : voir page suivante, ou <http://competences-relationnelles.com/2015/10/04/en-toi-est-la-source-de-ce-qui-te-manque/>

INSCRIPTION 21-22 nov
 Partages de Dos d'Ane

Remplissez ce document sur votre ordinateur,
 enregistrez-le et renvoyez le à
mthomas@competences-relationnelles.com

Renseignements : Marc THOMAS – mail ci-dessus ou 06 93 41 96 62

Si vous voulez avoir des places dans le gîte, REPONSE URGENTE !

Si vous n'êtes pas sûr d'être dispo, signalez le ici :

Prénom NOM

Adresse mail : Tél.

s'inscrit pour le 2^{ème} Séminaire Compétences relationnelles
 « LES PARTAGES DE DOS D'ANE des 21-22 nov 2015

Je participerai :

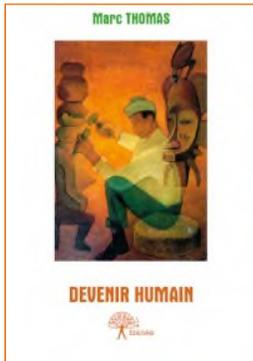
aux temps d'atelier et de travail			Participation
- samedi 14h30 – 19h	OUI	NON	30€ une seule séance 40€ 2 séances 50€ 3 séances
- dimanche 8h30 – 11h30	OUI	NON	
- dimanche 14h-16h	OUI	NON	
au pique-nique partagé samedi 19h	OUI	NON	chacun apporte
à la nuit sur place (chambres 6 lits)	OUI	NON	25€ (petit déj. inclus)
à l'apéritif et repas dimanche 11h30	OUI	NON	25 €
Je serai accompagné par enfants de (âges)			nuit : 20€/enfant repas : 20€/enfant
Je demande une garderie			
Un autre adulte viendra seulement pour le repas dimanche			30 €

Pour ma pré-inscription, je verse 30€ d'arrhes

à Compétences relationnelles - Le Grand Bleu B6 – 3 Chemin Ferme Avicole – 97419 LA POSSESSION
 OU par virement interbancaire à Compétences relationnelles :
 RIB : 14707 00032 03221 082872 24
 ou IBAN : FR76 1470 7000 3203 2210 8287 224

Consultez notre NOUVEAU site Internet : <http://competences-relationnelles.com>





En toi est la source de ce qui te manque

Tu as beaucoup d'attentes vis-à-vis des autres. Tu voudrais qu'ils t'écoutent, qu'ils prennent soin de toi, qu'ils répondent à tes demandes, à tes exigences... Tu as souvent l'impression de donner beaucoup aux autres et de ne pas recevoir à la mesure de ce que tu donnes...

Je reviendrai plus bas sur ce que nous pouvons attendre des autres. Mais je veux seulement te rappeler ici que la satisfaction de nos besoins vitaux est toujours de notre responsabilité : c'est la conséquence de notre autonomie et de notre liberté. Et si tu attends tout de l'autre, tu transformes cet autre en « esclave » de tes besoins et de leur satisfaction.

C'est d'abord en toi qu'est la source de ce qui te manque...

Par exemple, si **tu as besoin de repos**, c'est ton corps et ton esprit qui expérimentent la fatigue, et personne ne peut se reposer à ta place ! Plus tu dis que c'est les autres qui t'empêchent de te reposer, et plus tu amplifies toi-même ta propre fatigue. Lorsque « trop c'est trop », c'est toi, et toi seul, qui a la responsabilité de dire « stop ». Dire que c'est la faute des autres n'est qu'une fausse excuse parce que tu n'as pas osé dire non ou tu n'as pas appris le dire autrement que par la rancœur ou la colère. Si tu as besoin de bien-être, il est de ta responsabilité d'en trouver les moyens : pourquoi remettrais-tu à l'autre les clefs de ton bien-être ?

Autre exemple : **tu as besoin d'être reconnu...** Ce besoin est légitime... Mais souvent tu attends de façon haletante que les autres te reconnaissent et te valorisent : tu es à l'affût de ce qu'ils vont dire, tu as un énorme besoin de leurs compliments, et tu es fort blessé si cette reconnaissance n'est pas exprimée... Cette réaction douloureuse est aussi le signe que ta propre confiance en toi est fragile... Le jour où tu es allé trouver en toi qui tu es et quelle est ta propre valeur, tu constates que les critiques des autres t'atteignent moins. Tu n'as plus besoin de leur reconnaissance pour aller bien, mais tu la reçois comme un cadeau gracieux et gratuit. Et même tes limites ou tes erreurs ne déclenchent plus ta peur d'être jugé, mais elles deviennent des occasions de complémentarité et de relation constructive.

Même **ton désir très (trop) fort de rencontrer quelqu'un** n'est pas d'abord un désir de l'autre, mais un besoin en toi... Ceci peut être très clair dans la tête et le mental, mais difficile à ressentir et à vivre dans la canalisation des affects et des manques...

Dans ton attente de vivre une rencontre amoureuse, deux mots très forts se sont imposés à toi : **tu as besoin de respect** (attentionné, présent, disponible ...) et **tu as besoin de tendresse** (douceur, intimité, délicatesse...). Ces besoins, tu en attends légitimement la satisfaction dans une rencontre. Et pourtant **ces besoins parlent d'abord de toi, de ce que tu es**, de ce que tu sais apporter à ceux qui te sont proches... Tu sais te rendre disponible et te donner avec délicatesse, dans le respect de la démarche de l'autre... Tu sais donner cela aux autres... mais tu ne sais pas encore te le donner à toi-même...

Le chemin qui te reste à faire est de **trouver en toi ce respect et cette tendresse** qui t'habitent et dont tu as tant besoin pour toi-même...

Le respect passe par un accueil attentionné de ce qui résonne en toi : ce que tu ressens et ce que tu désires ; ta capacité à nommer et à prendre en compte tes valeurs propres, tes compétences et tes limites ; la confiance que tu t'accordes dans ta manière de percevoir la vie et de te situer au milieu des autres ; le choix de prendre soin de ta santé, de tes rythmes de vie, du minimum de confort dont tu as besoin pour être efficace...

La tendresse passe par une bienveillance envers toi-même, surtout quand tu es confronté à tes limites, à tes erreurs, à tes échecs. Une bienveillance qui proscrit tout jugement sur toi-même, qui analyse les raisons des échecs et te permet d'apprendre de tes erreurs. Une bienveillance et une tendresse qui te permettent de te rappeler que le soleil est toujours présent derrière les nuages, de fêter avec plaisir tes avancées, d'accueillir avec joie les cadeaux relationnels offerts dans les échanges chaleureux avec tes proches...

Quand tu pourras adhérer à cela en profondeur, tu trouveras tes propres mots pour l'exprimer et surtout, tu le ressentiras comme une grande émotion : tu toucheras alors à ton besoin et à la source de sa satisfaction en toi, et tu ressentiras quelque chose comme un élargissement, une sensation de profondeur... Tu constateras alors que tu es plus serein, moins affecté par les réactions des autres, moins impatient ou moins exigeant vis-à-vis de ce que tu attends d'eux...

Certes, cela ne supprime pas le bonheur espéré d'une rencontre ou d'un partage, ni même la demande faite à l'autre de contribuer à la satisfaction de mes besoins. Cela ne supprime pas non plus tout manque ni toute impatience. Mais une sorte de « bascule » est alors en train de se faire qui va te permettre d'être moins « agressif » dans ton désir, de sortir de la rancœur et de la colère : tu auras cherché d'abord la source leur satisfaction en toi. De ce fait, tu n'attendras plus de l'autre qu'il soit « aux ordres » de tes besoins, mais **tu entreras en négociation ou en collaboration avec lui, dans une relation d'échange** pour la satisfaction de tes besoins... et probablement aussi des siens par la même occasion !

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
octobre 2015

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com