



Se protéger de l'agressivité

Comprendre pourquoi l'agressivité de l'autre me touche tant

Pendant une formation professionnelle, Audrey (prénom modifié) nous racontait qu'elle a eu des relations très difficiles avec un responsable hiérarchique. Elle était consciente que celui-ci la manipulait, lui parlait de façon blessante. **Cette attitude agressive lui faisait perdre tous ses moyens.** Elle accusait son chef de la détruire.

Pour tenter de régler ce problème, Audrey a suivi une formation sur le stress. A la suite d'un jeu de rôle, le formateur lui dit en aparté : « *Il me semble que vous n'allez pas bien.* » Et Audrey de répondre : « *Mais si je vais bien !* ». Pourtant cette parole du formateur l'a « travaillée » douloureusement, lui permettant de mettre le doigt sur ses blocages et sur son mal-être qu'elle essayait de se cacher à elle-même. Elle a donc entrepris un travail sur elle-même.

Et Audrey raconte aujourd'hui : « *Ce travail m'a permis de me libérer de mes blocages. Par exemple, ce chef dont je pensais qu'il me détruisait, j'ai pris conscience un jour que la manière dont il s'adressait à moi me rappelait ma mère ! Et cela a réveillé une relation douloureuse avec ma mère, pas encore soignée 30 ans après ! J'ai été accompagnée pour faire émerger et pour traiter cette blessure ancienne qui était bien enfouie.* »

Et Audrey continue : « *Aujourd'hui, j'ai toujours le même chef, il s'adresse toujours à moi de la même manière, mais cela ne me touche plus. Son mode relationnel ne parle que de lui, et depuis que ma blessure enfouie est soignée, elle ne se réveille plus : je peux donc faire face sereinement à mon chef. Mes collègues me demandent même comment je fais pour rester calme devant lui.* »

Pour se préserver de l'agressivité ou de la violence de l'autre, sans s'écraser et sans renvoyer notre propre violence, il faut d'abord commencer à **comprendre pourquoi l'agressivité de cet autre nous touche tant** et nous laisse sans protection : la plupart du temps, cela ne parle que de nous et de blessures enfouies qui se réveillent. C'est ce que j'appelle les « mines antipersonnel » qui sommeillent en nous. Au lieu de se faire encore plus de mal en ruminant et en dénonçant l'autre, il est plus efficace de faire émerger **ce que cet événement réveille de notre propre histoire** et de **traiter cette blessure enfouie**. La plupart du temps, cela suffira à savoir ensuite se protéger de l'agressivité.

Il reste encore une deuxième étape : **savoir comment dire non**, fermement et sans violence, aux paroles agressives et aux attitudes manipulatrices. Comment faites-vous, Audrey ? Comment faites-vous, amis lecteurs ?

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »

juin 2011

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

Voir la suite page suivante



Se protéger de l'agressivité

Réagir à l'agressivité

Avez-vous dans votre entourage une personne que vous connaissez bien et avec qui les relations sont souvent tendues ou conflictuelles ? Imaginez qu'elle arrive vers vous et vous dise sur un ton agressif : « *Tu es la personne la plus égoïste que j'ai jamais rencontrée !* » **Qu'allez-vous lui répondre spontanément ?**

« *Tu ne t'es pas regardée ! Je suis moins égoïste que toi !* » Sur le même ton qu'elle, vous l'agressez vous aussi dans l'escalade des accusations, des jugements et de la violence.

« *Ah non, ce n'est pas vrai... avec tout ce que j'ai fait pour toi !* » Vous vous justifiez, et vous prenez le risque qu'elle en rajoute ! Auriez-vous besoin de vous justifier et d'avoir raison ?

« *Oh ! Qu'est-ce que j'ai fait ?* » Vous culpabilisez parce qu'elle vous accuse... Et pourtant, elle ne vous a pas encore dit sur quoi repose son jugement. Ce sentiment de culpabilité parlerait-il de vous ?

« *Si tu le dis... tu peux penser ce que tu veux !* » Vous ne voulez pas perdre d'énergie à vous défendre dans une ambiance d'agression. Son jugement lui appartient. Vous choisissez de ne pas mettre d'huile sur le feu. Peut-être accepterez-vous d'en reparler si l'agressivité tombe.

Aucune de ces réponses ne résout le problème, et la relation restera tendue ou blessée. Pour avoir des chances d'avancer, il reste la piste de la justice en pays démocratique : **le jugement ne vient qu'à la fin, quand on a établi les faits et mesuré le degré de responsabilité de l'auteur.** Celui qui commence par me juger met les choses à l'envers, de façon dictatoriale ou terroriste, sans avoir établi les faits.

Je peux donc lui demander de remettre les choses à l'endroit : « *Qu'est-ce qui te fait dire ça ?* » Autrement dit : « **Quels sont les faits sur lesquels tu t'appuies pour porter ce jugement ?** »

Si cette personne savait parler le langage de la Communication Non Violente, elle pourrait vous répondre : « *Quand tu es passé dans la rue, l'autre jour, tu ne m'as pas regardé (fait). J'ai pensé que tu ne voulais pas me voir (interprétation). Ça m'a fait mal (ressenti), car j'avais besoin d'être reconnu (besoin).* » S'il parle ainsi de la manière dont il a vécu la situation, je peux l'entendre, puis lui dire comment j'ai vécu la situation : « *Je regardais les magasins, je ne t'ai pas vu ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ?* »

Quand l'agresseur vous traite d'égoïste, vous pensez qu'il parle de vous. En fait, il ne parle pas du tout de vous : **son agression ne parle que de lui !** Elle signifie : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai eu mal, car j'ai besoin d'être valorisé.* » Comme il ne sait pas dire cela, il projette sur vous sa douleur et la transforme en accusation et en jugement.

Si vous avez compris cela, vous allez vous sentir protégé des agressions... Vous contribuerez ainsi à éliminer **les accusations et les jugements.** Et vous apprendrez aussi que **votre propre agressivité contre les autres... ne parle que de vous !**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 novembre 2012

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



Devenir humain

Extrait du livre :

Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

« Nul n'est blessé par un autre que lui-même »

Cette phrase est écrite par le philosophe grec Epictète au 1^{er} siècle. Bien sûr, je ne l'applique pas aux enfants abusés, ni aux femmes battues ou violées, ni à toute autre victime de comportements violents ou pervers !

Par contre, dans un certain nombre de tensions relationnelles ou de situations d'incompréhension, je crois que ce n'est pas d'abord l'autre qui nous blesse, mais nous qui ne savons pas nous protéger et qui nous laissons atteindre. Et nous nous sentons blessés !

Blessés par une parole dite par un proche, et pourtant celui-ci n'avait pas l'intention de faire mal. Mais ce qu'il dit réveille en nous une émotion ou une souffrance venue d'ailleurs et qui restait sensible. Ce n'est pas lui qui m'a blessé, c'est moi qui me suis senti blessé.

Blessés, nous devenons agressifs envers l'autre : l'agressivité vient quand nous-mêmes nous ne sommes pas bien ou que nous n'avons pas trouvé la manière de nous protéger devant une situation difficile.

A l'inverse, **blessés lorsque quelqu'un nous agresse** : nous pourrions nous dire que son agression ne parle que de lui et de son mal-être, car il aurait pu nous dire son désaccord ou son refus sans être agressif. Si nous sommes blessés, c'est que nous avons pris pour nous une accusation qui ne parle pourtant que du mal-être de l'agresseur.

Blessés dans des situations de conflits, quand nous nous épuisons à convaincre l'autre qu'il se trompe, et que l'autre en fait autant, quand nous nous acharnons à vouloir prouver que nous avons raison et qu'il a tort. Nous accusons l'autre de nous avoir fait du mal, alors que c'est d'abord notre acharnement qui nous a blessés.

Nous pouvons remplacer cet acharnement par l'acceptation de la différence de points de vue, choisir d'écouter le point de vue de l'autre, lui demander d'écouter le nôtre, proposer de chercher ensemble un compromis sans perdre. Même s'il n'accepte pas, nous serons moins blessés parce que nous aurons eu une attitude plus constructive.

Blessés par les jugements que nous portons sur l'autre, toutes les accusations qui fusent si vite en situation de tension. D'autres fois, c'est **la peur du jugement de l'autre** qui nous fait nous taire. Et nous ruminons en silence, nous installant dans le rôle de la victime blessée par l'incompréhension, le manque de reconnaissance, la soumission...

Nous pouvons décider une fois pour toutes de renoncer à tout jugement sur l'autre et sur nous-mêmes, de lâcher toutes les ruminations et ressentiments qui ne font qu'amplifier notre malaise comme une avalanche. Nous pouvons laisser à l'autre les jugements qu'il porte sur nous, et remplacer nos reproches et nos silences par des paroles en « je » : dire sans agressivité ce que nous pensons et ressentons, ce dont nous avons besoin, ce que nous demandons ou refusons...

Alors **nous ne pouvons peut-être pas changer l'autre**, car cela n'est pas en notre pouvoir. Mais **nous changerons de place dans la relation** : renonçant à prendre la place de la victime, nous choisirions de faire face, vrais avec nous-mêmes et devant l'autre... Nous ne nous blesserons plus nous-mêmes, nous déclencherons plus facilement le respect.

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »

avril 2013

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



Communiquer dans le couple

JULIE et PAUL

Non-dits

Ca fait plusieurs jours que Paul rentre du travail plus tard que prévu, sans explication à Julie. Pourtant il savait qu'elle était en vacances et attendait son retour avec impatience. La suspicion s'insinue dans l'esprit de Julie : « *Puisqu'il ne me dit rien, il a sûrement quelque chose à me cacher... Serait-ce cette collaboratrice rencontrée récemment dans une soirée ?* » Quand Paul rentre, Julie reste à distance, avec une froideur que Paul ne lui connaissait pas. Il s'inquiète de savoir si quelque chose ne va pas, et il se dit que ça doit être encore les histoires avec sa mère qui la turlupinent !

Interprétations et jugements

Des petits faits tout simples du quotidien... et chacun reste sur son interprétation et sur les tensions et jugements qu'elle engendre. Mais pourquoi n'arrivent-ils pas à s'en parler ? Simplement parce qu'ils savent que dans ces situations, toute parole peut dégénérer en altercation blessante ou chacun accuse l'autre : « *Tu ne penses même pas que je suis en vacances. D'ailleurs, si tu restes si longtemps au bureau, c'est bien qu'il y a là-bas plus intéressant que moi...* » Et Paul de rétorquer : « *N'importe quoi ! Quelle mouche t'a piquée ? C'est encore ta mère qui t'a mis la tête à l'envers ?* »

Centré sur soi... centré sur l'autre...

Si ces paroles sont blessantes, c'est parce que chacun reste centré sur soi et interprète les faits à partir de sa propre souffrance. Conséquence : l'autre est jugé et condamné avant même de savoir ce qui s'est réellement passé. Pourtant, même dans les instances de justice, il n'y a jamais de jugement tant que « l'accusé » n'a pas eu la parole pour rendre compte de ses actes.

Pour vivre un amour sans violence, il suffisait pourtant d'une chose toute simple : suspendre toute accusation de l'autre à partir de mon interprétation, parler de ce que je vis et solliciter son explication à partir de ce qu'il vit : « *Qu'est-ce qui se passe ? Explique-moi, je ne comprends pas* »... Il s'agit pour Julie de pouvoir dire ce qu'elle ressent, tout en se centrant sur Paul : il n'y a que lui qui sait ce qu'il fait et pourquoi il le fait.

Julie aurait pu dire : « *Je suis en vacances et j'attends ton retour avec impatience (elle parle d'elle), et toi tu restes plus longtemps au bureau (c'est un constat).* » Et Paul aurait pu répondre : « *Je vois que tu es inquiète (je t'ai entendue). Je ne peux rien te dire pour l'instant... Mais bientôt tu sauras et tu seras heureusement surprise !* ».

Parler en « je »

S'aimer sans violence, ça commence par suspendre toute interprétation et les jugements qu'elle entraîne pour laisser à l'autre la possibilité d'expliquer son propre comportement. Au lieu d'accuser l'autre en un « tu » qui « tue », parler de soi et laisser l'autre parler de lui, en un « je » qui assume la responsabilité de ses actes.

Transformer la peur en désir

S'ils avaient pu se dire cela, Julie aurait vu sa crainte se transformer en attente – et donc en désir - de la surprise que son compagnon préparait. Et Paul serait passé de l'acrimonie envers sa belle-mère à l'attention envers sa compagne. Du coup, peut-être Paul aurait pu tenir compte plus facilement de son impatience, il serait rentré plus tôt le lendemain... et aurait pu lui dire qu'il était resté au bureau après les heures de travail pour chercher sur Internet... et qu'il avait enfin trouvé... le voyage dont elle rêvait depuis longtemps !

.../...

Souffrance

Bertrand et Claire sont un couple aux personnalités différentes, mais très unis ; Il sont les heureux parents de quatre enfants. Jusqu'à la leucémie qui emporte leur fille de 8 ans en quelques mois. Ils font face avec courage pendant la maladie et au moment du décès, entourés par leur famille et leurs amis.

Tension

Mais le temps du deuil les éloigne l'un de l'autre et les disloque : François est un homme sensible ; il tente de cacher sa peine en se réfugiant dans le silence. Claire est une femme chaleureuse : elle tente d'assumer sa peine en s'engageant dans des activités sociales et éducatives multiples ; mais des soucis de santé viendront vite la freiner. Ils vivent la même peine, mais de façon tellement différente que la communication devient impossible : chacun s'enferme dans sa stratégie de survie. Tout en vivant côte à côte, ils s'éloignent l'un de l'autre.

Un ami de passage emmène leurs enfants pour une soirée de loisirs et leur lance : « *Profitez-en donc pour vous retrouver tous les deux !* »

Oser se dire, à soi-même et à l'autre

Ce soir-là, au restaurant, ils ont pu se retrouver... Ils ont pu reconnaître ensemble la violence subie (la perte de leur fille), mais aussi la violence agie (leur éloignement progressif).

Ils ont pu se dire ce que leurs ressentis manifestent : à la fois leurs peurs et leurs besoins.

François avait peur de pleurer et de paraître faible, donc il se taisait. Claire avait peur de ne pas faire face, donc elle s'activait.

Ils ont pu accepter la différence de la stratégie de survie de l'autre, et consentir à la différence de leurs besoins : François avait besoin de silence et d'intérioriser, Claire avait besoin d'action et d'extérioriser.

Quand la peur et les besoins nourrissent l'amour

En disant ses peurs et ses besoins, François a découvert que ses larmes pouvaient être reçues par son épouse, non comme une faiblesse, mais comme une souffrance d'amour. Et cette transformation l'a fait sortir de son mutisme.

En disant ses peurs et ses besoins, Claire a découvert que ses activités n'étaient pas seulement générosité, mais fuite, et qu'elle pouvait se retrouver elle-même dans son être plutôt que dans le faire. Depuis ce temps, elle a contrôlé sa maladie et stoppé son évolution !

Ce qui fait violence à l'amour, c'est l'incapacité dans laquelle nous nous trouvons de dire à l'autre nos peurs et nos besoins. Parce que nous n'osons pas, parce que nous avons honte d'avoir peur, parce que nous ne voulons pas blesser l'autre. Mais ce silence fait mourir à petit feu.

Inexprimés et « ravalés », nos peurs et nos besoins deviennent agressivité ou soumission ; il nous enferment ou nous conduisent à la violence.

Exprimés et pris en compte dans la réciprocité, nos peurs et nos besoins se transforment et nous transforment. Et même les blessures, qui restent injustifiables, peuvent devenir des ressources de fécondité pour un amour sans violence.

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »

juin 2009

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