

Les reproches et les jugements sont omniprésents dès que les relations se tendent ou que les désaccords s'installent. Ils deviennent vite des paroles-poisons qui enveniment la relation.

Ces paroles poisons peuvent aussi se transformer en agressivité et en violence, ou en mutisme et en « ruminant », deux stratégies qui pourrissent la relation et peuvent finir par détruire les personnes.

Pendant cet atelier, nous expérimenterons des « outils » relationnels et des stratégies qui permettent de sortir des reproches, des jugements et de la peur d'être jugé pour oser dire sans agressivité, dans le respect de soi et de l'autre.

28 septembre : Ouverture – Présentation

Diagnostic des reproches et jugements (émis et subis) dans nos relations

Première analyse de situation

5 octobre : **Mes reproches et mes jugements parlent de moi**

Analyses de situations

S'exercer à découvrir mes ressentis et de mes besoins cachés derrière mes reproches

26 octobre : **Sortir des reproches et des jugements par la Communication Non Violente**

Exprimer ma perception des faits, mes ressentis, mes besoins, mes demandes et propositions

S'exercer à transformer mes « paroles-poison » en « paroles-relation »

9 novembre : **Se protéger des reproches et jugements qui nous atteignent**

Distinguer ce que l'autre dit (qui parle de lui) et ce que ça me fait (qui parle de moi)

S'exercer à nommer « ce que ça me fait », à en prendre soin, à me protéger

23 novembre : **Ecouter ce qui se cache derrière les reproches et jugements qu'on me fait**

Quand l'autre me reproche et me juge, qu'est-ce que ça « dit » de lui ?

S'exercer à écouter, non pas les reproches et jugements, mais ce qui se cache derrière eux

7 décembre : **Pouvoir être soi et oser dire, sans reproches ni jugements, et sans avoir peut d'être jugé**

Quitter le « tu qui tue » et la peur d'être jugé, pour « parler en Je »

S'exercer à être soi et à se dire, sans peur ni agressivité

14 décembre : **Conclusions – Evaluations – Perspectives**

Formateur : Marc THOMAS - 06 93 41 96 62

mthomas@competences-relationnelles.com

Site Internet : <http://competences-relationnelles.com>

Ce programme peut être téléchargé au lien suivant :

<http://competences-relationnelles.com/2016/06/28/reproches-et-jugements-le-quitter-et-sen-protoger-sans-se-taire/>