



A vous la parole...

Des expériences relationnelles marquantes dans votre vie personnelle ou professionnelle ? Des réactions par rapport au contenu de cette lettre ? Des questions à poser ? Des textes à partager ? [Écrivez-nous](#).

Éditorial

Regard positif

Carl ROGERS évoquait le « **regard positif inconditionnel** » du thérapeute sur son client comme condition essentielle pour que se produise un mouvement ou un changement thérapeutique. Il le définissait ainsi : « *une attitude positive et d'acceptation face à tout ce que le client est en ce moment (...) quel que soit ce sentiment : confusion, ressentiment, crainte, colère, amour ou orgueil.* »

Mon collègue Hacène HIRECHE, spécialiste des thérapies brèves, me disait il y a quelques jours : « **Dans tout ce qui nous empêche de vivre, il y a toujours une raison positive.** » Il prenait un exemple simple : quelqu'un qui n'arrive pas à arrêter de se ronger les ongles... Cette conduite qu'il déteste lui permet pourtant de gérer son stress, ou de chercher des solutions à un problème difficile, ou encore de se calmer... Voilà le positif. Changer consiste alors à valoriser le positif caché derrière cette habitude détestable et à chercher quelles autres stratégies pourraient la remplacer.

L'époque est à la plainte, à l'inquiétude... Notre regard sur nous-mêmes nous conduit parfois au découragement, à la déprime, au manque de confiance en nous. Et il nous arrive de dire que nous n'en sortirons jamais.

Un idéalisme béat – ou une stratégie de fuite – pourrait nous conduire à taire, cacher ou ignorer ces difficultés... Je vous propose une stratégie réaliste celle-ci n'ignore pas les difficultés, mais elle invite à **chercher les raisons positives de nos dysfonctionnements.**

Ce changement de stratégie pour nous-mêmes aurait aussi des répercussions immédiates sur nos relations : nous nous mettrions à **chercher les raisons positives qui se cachent derrière les dysfonctionnements que nous ne supportons pas chez les autres...** Tout ça peut changer la vie ! **MT**

Boîte à outils

Téléchargez ici :

- le catalogue des **[formations 2010](#)**
- un outil pour **[analyser des situations difficiles](#)** à partir de la méthode de la Communication Non Violente
- un texte de Carl ROGERS utile à toutes celles et tous ceux qui veulent se « centrer sur l'autre » : **[L'approche centrée sur la personne](#)**



Photo MT

La phrase

« Valoriser l'Homme, c'est valoriser l'entreprise. »
(Publicité TV - 01/201- Société RANSTAD, emploi temporaire)

Ces formations vous intéressent

[ASSERTIVITÉ : S'AFFIRMER personnellement et professionnellement](#)

Cette formation précédemment annoncée pour mars aura finalement lieu sur le week-end du **30 avril (soir) au 2 mai (16h)**.

Il s'agit d'une formation d'approfondissement, destinée à toute personne qui a déjà une expérience ou une formation dans le contexte des relations interpersonnelles.

[Inscription urgente ICI](#)

Une formation ouverte à tous (professionnels et individuels), :

[Prévenir et gérer LES CONFLITS](#)

*en partenariat avec
Nancy Université Formation Continue*

- › Analyser et comprendre
- › Se positionner pour prévenir et gérer les conflits

29-30 mars et 3 mai 2010 à NANCY

[Renseignements ICI](#)