



VOTRE newsletter !

« Les-infos » : votre newsletter ! N'hésitez pas à proposer vos contributions, à faire connaître une formation, à signaler un livre, un article... Adressez vos propositions [par mail](mailto:par.mail)

Éditorial « C'est ma nature »

J'entends souvent des personnes dire : « Je suis comme ça ! C'est ma nature ». Sous-entendu : « Je ne pourrai jamais rien y changer. » Elles sont désabusées en constatant leurs limites, leur agressivité, leur incapacité à prendre la parole, à canaliser leurs émotions...

Systématiquement, je réponds : « Non, vous n'êtes pas comme ça ! ». Cela suscite en général l'étonnement dubitatif de la personne .

Nous ne sommes pas nés agressifs, incapables de parler ou de canaliser nos émotions. Ces attitudes qui ne nous conviennent pas aujourd'hui ne viennent pas de notre « nature » mais de notre « culture » : **nous ne sommes pas nés comme ça... nous le sommes devenus !**

C'est comme quelqu'un qui boîte après une entorse. Ce n'est pas sa nature ! C'est la manière qu'il a trouvée de continuer à marcher malgré la douleur. Pour marcher et courir à nouveau à son rythme, il va devoir s'arrêter pendant un temps, soigner l'entorse et réapprendre d'autres gestes par la rééducation.

De même, **nos réactions insatisfaisantes viennent d'accidents personnels ou relationnels** où nous avons fait ce que nous avons pu, tant bien que mal, pour réagir dans l'urgence. Ce sont parfois les seules manières que nous trouvées (ou qui nous ont été apprises) pour **nous protéger du danger ou de la peur.**

Nous nous sommes habitués à ces réactions : même si elles ne nous conviennent plus, nous retombons dedans **comme dans une ornière** chaque fois qu'une situation du même genre se présente.

La nature ne se change pas ! Les habitudes acquises peuvent se changer. Une rééducation est toujours possible : il suffit d'y croire et d'en prendre les moyens, **en soignant les blessures du passé ou/et en cherchant d'autres stratégies.**

Non, ce n'est pas notre nature ! Notre nature, et nos capacités, sont toujours plus belles que ça !

M.T.

Boîte à outils

[L'hygiène relationnelle : cercle vicieux / cercle vertueux](#)



Photo MT

La phrase

« Le talent est une blessure devenue lumière »
(Rachel BRICE)

Ces formations vous intéressent

Une formation animée par Marc THOMAS

ouverte à toute personne désireuse
d'un travail de développement personnel

S'AFFIRMER sans violence, pouvoir être soi, oser dire

Une formation sur un week-end en janvier ou février 2011 (dates à définir avec les participants).

Renseignements et pré-inscriptions d'urgence auprès de [Marc THOMAS](mailto:Marc.THOMAS)

Vous cherchez une autre formation en compétences relationnelles ou interculturelles, pour vous, votre entreprise, votre institution ?

Nous construisons avec vous une formation sur mesure ! Contact : [Marc THOMAS](mailto:Marc.THOMAS)

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en novembre à : 54 Méréville (Chambre d'Agriculture 54 – Écoute), 51 Chalons en Champagne (Bibliothèque Municipale – Accueil), 54 Nancy Université (Réseau Educatif de Meurthe et Moselle – Stress)