



# Compétences relationnelles

Les-Infos n° 29

la newsletter du site <http://competences-relationnelles.com>

16 janvier 2012

## PRENEZ LA PAROLE ! Réagissez à l'éditorial.

Lecteurs réunionnais, parlez-nous du mutisme et de vos manières d'en sortir ! Lecteurs de partout : dites-nous les silences qui pèsent et les paroles qui libèrent : écrivez-nous [par mail](mailto:par.mail)

### Éditorial MUTISME

À la Réunion, beaucoup de gens évoquent le **mutisme dans lequel des personnes sont enfermées** : elles pensent qu'elles doivent taire leurs ressentis et leurs souffrances, elles ont peur des jugements et du « la dit la fé » (= les commérages). Ici et ailleurs, des personnes ne trouvent pas d'autres solutions que de se taire devant la violence d'un proche ou l'autoritarisme d'un chef. Partout, des hommes et des femmes se taisent parce qu'ils croient n'avoir rien à dire, ou parce qu'ils ont l'impression de n'être jamais entendus.

Pourtant, tout le monde sait que **la parole fait la spécificité de l'être humain**. Tout le monde sait l'importance de pouvoir parler lorsqu'on est victime d'agression ou de catastrophe, car seuls les mots permettent de traiter le traumatisme en le mettant à distance.

**Prendre la parole est difficile** : parce j'ai déjà fait l'expérience d'être interrompu, jugé, rejeté... parce que j'ai peur d'apparaître ridicule... parce que je ne sais pas comment dire les choses... parce que je ne fais pas le poids, seul devant l'opresseur...

Alors nous restons dans le mutisme... Le silence ronge... Et tous les ressentis douloureux qui n'ont pas été digérés pourrissent à l'intérieur, nous écrasent et nous enferment... jusqu'à ce que le **mutisme se transforme en dépression ou en explosion**, en agression ou en violence, contre nous ou contre les autres.

Le mutisme et le silence contraint agissent comme un pansement posé sur une plaie qui n'a pas été désinfectée : la plaie, comme le mutisme, gangrène progressivement le corps entier.

**Le seul désinfectant de nos plaies intérieures, c'est la parole**, qu'elle soit cri ou balbutiement. Une parole qui ne dit pas du mal de l'autre, qui refuse les commérages. Mais une parole qui nomme mes ressentis, mes inquiétudes et mes souffrances, qui dénonce l'injustice et l'oppression.

Pour qu'elle « désinfecte », **cette parole a besoin d'être reçue** et entendue par quelqu'un qui la respecte, c'est-à-dire quelqu'un qui écoute sans interrompre, sans juger, sans donner des solutions toutes faites.

**Si vous vous sentez enfermés** dans un mutisme qui vous ronge de l'intérieur, regardez autour de vous : il y a au moins une personne qui est prête à vous écouter avec respect. Osez lui parler, même si ce n'est qu'un balbutiement, même si c'est un cri : **les mots que vous oserez seront libération.**

M.T.

### Boîte à outils

Texte et musique d'une chanson de Guy Béart sur la prise de parole [à télécharger ici](#)



C'est en balbutiant qu'il devient humain... Photo MT

### La phrase

« Ce qui est fermé fermente. C'est la racine du mot enfer. »  
(Florence d'Assier de Boisredon)

### Ces formations vous intéressent

#### PÔLE RÉUNION

Deux formations professionnelles organisées par Marc THOMAS, chacune répétée 2 fois : une dans le Nord, l'autre dans le Sud

#### Prévenir et traiter les CONFLITS

- à St Denis les 16-17 février et 23 mars
- à Etang Salé les Bains les 8-9 et 22 mars

#### S'affirmer personnellement et professionnellement

- à St Denis les 5-6 mars
- à Etang Salé les Bains les 12-13 mars

Prise en charge des frais possible par la Formation Continue (voir votre employeur). Renseignements et fiche d'inscription à télécharger ci-dessus en cliquant sur le titre des formations. URGENT !

ÉCOUTER sans interprétations ni jugements : une formation d'APPROFONDISSEMENT pour ceux qui ont déjà participé à une formation à l'écoute. En coopération avec le [SEDIFOP](#) Ile de la Réunion en février-mars. Renseignements : [Jacques FOURNIER](#)

#### MÉTRO-PÔLE

- Canaliser les EMOTIONS et s'en servir pour agir

Un weekend de formation en Lorraine animé par Marc THOMAS

Sur un long WE férié : **du dimanche 29 avril 9h30 au mardi 1<sup>er</sup> mai 14h** (dates modifiées en raison de l'élection présidentielle)

**Préinscription URGENTE : si vous êtes intéressé(e), merci de le faire savoir dès maintenant** à Marc THOMAS par [mail](#) ou tél 06 93 419 662

#### **Vous avez besoin d'une formation**

pour votre entreprise ou votre association, ou avec vos amis

#### **Faites-nous signe !**

Nous organiserons avec vous une formation sur mesure, adaptée à vos besoins

**Marc THOMAS anime des formations professionnelles en janvier à l'île de la Réunion.**