



Compétences relationnelles

Les-Infos n° 32

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

16 avril 2012

PRENEZ LA PAROLE !

« 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](#)

Éditorial

DISTINGUER...

Les relations difficiles et conflictuelles entraînent souvent la confusion : tout se mélange, les reproches et les responsabilités se renvoient de l'un à l'autre, les accusations s'enchaînent en avalanche, les sentiments ressassés s'entremêlent... Tout est confus, plus rien n'est maîtrisé. Pour faire face à cette confusion des sentiments qui pollue et détruit la relation, il est nécessaire de distinguer...

Distinguer l'acte et la personne : ce n'est pas l'autre qui est méchant, c'est son acte que je ne supporte pas ; ce n'est pas l'élève qui est nul, c'est son devoir qui vaut zéro ou son comportement qui est inacceptable. Des professeurs ayant perçu l'importance de cette distinction se sont mis à dire à leurs élèves : « *Ton devoir vaut zéro car il y a 10 fautes (l'acte), mais toi je te sais capable d'autre chose (la personne)* ». Et grâce à cette distinction qui pointe les erreurs, mais valorise les capacités de la personne, ils ont été surpris des discussions devenues possibles avec leurs élèves et de leur progression scolaire.

Distinguer ce qui est de moi et ce qui est de l'autre : « *C'est toujours pareil avec toi : tu ne m'écoutes jamais !* » Voilà la confusion des sentiments (sous-entendu : « *puisque tu m'aimes tu dois m'écouter !* ») Distinguer et affirmer mon légitime besoin d'être écouté et sa disponibilité à lui pourrait conduire à lui demander : « *J'ai besoin que tu m'écoutes ; quand seras-tu disponible ?* » Autre exemple : lorsque quelqu'un m'agresse, je découvre que son agression ne parle que de lui : il aurait pu me dire : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai mal...* » Comme il ne sait pas dire cela (sur lequel on aurait pu discuter), il me juge et m'agresse avant même de m'en avoir expliqué les raisons.

Distinguer l'intention et l'impact : parfois je dis une parole qui me paraît anodine, et celui qui m'écoute se sent blessé par cette parole. Je n'avais pas l'intention de le blesser. En effet ce que je dis depuis mon contexte et dans mon histoire peut réveiller une vieille blessure dans son contexte et dans son histoire. Dans des discussions en situation de désaccord, il est nécessaire de bien préciser mon intention surtout si je perçois un impact inattendu ou une réaction démesurée chez l'autre.

Distinguer, séparer... Dans les récits judéo-chrétiens de création du monde, il est écrit que Dieu sépare pour créer : il sépare le ciel, la mer et la terre, le jour et la nuit, les animaux qui volent et ceux qui rampent... puis finalement l'homme et la femme. Ceux qui ont écrit cela ne savaient pas comment s'est passée la création du monde. Ils avaient juste compris qu'il faut se séparer pour exister (quitter le ventre, « s'individuer »). Quitter le fusionnel et la confusion... Se distinguer, et toujours distinguer... pour vivre... et pour entrer en relation !

M.T.

Boîte à outils

Aptitudes, stratégies et outils pour traiter les conflits,

par Marie-Emmanuelle PUTZ et Marc THOMAS [à télécharger ici](#)



Photo MT

La phrase

« *Préfères-tu voir raison ou être heureux ? Tu ne peux pas avoir les deux !* » (Marshall ROSENBERG)

Ces formations vous intéressent

PÔLE RÉUNION

Oser prendre la parole, pouvoir et savoir dire :

Des formations en coopération avec le [SEDIFOP](#) Ile de la Réunion d'août à octobre 2012. Manifestez déjà votre intérêt [en écrivant ici](#).

MÉTRO-PÔLE

- **S'AFFIRMER personnellement et professionnellement**

ouverte à toute personne désireuse d'un travail sur soi et sur ses relations les 31 mai et 1^{er} juin + 25 juin de 9h à 17h à Nancy. Formation organisée par [Nancy Université Formation Continue](#) et animée par Marc THOMAS

Renseignements [Mme Stéphanie AUGUSTE](#) 03 83 68 28 58

Vous avez besoin d'une formation

Faites-nous signe ! Nous organiserons avec vous une formation sur mesure, adaptée à vos besoins



Marc THOMAS anime des formations professionnelles en avril pour la Fonction publique Territoriale à Metz (Conflits), et d'autres formations.