



Compétences relationnelles

Les-Infos n° 34

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

25 juin 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

CONFIANCE EN SOI

Je viens d'animer une formation professionnelle de trois jours intitulée : « S'affirmer personnellement et professionnellement ». Les participants ont exprimé leurs difficultés concernant la confiance en soi. Ils ont évoqué des relents éducatifs qui risquent toujours de les positionner dans la **soumission** à toute autorité. Ils ont demandé comment on fait pour sortir de la **culpabilité** réveillée par les reproches entendus en famille ou au travail.

Je leur ai alors demandé : « **En quoi êtes-vous « bons » ? Qu'est-ce qui vous rend fiers de vous ?** » Pas de réponse. Des mimiques me faisant penser que ma question leur paraît incongrue. **Il est plus facile de parler de nos manques et de nos erreurs que de nos capacités et de nos talents.** Comme si c'était égoïste de penser et de dire que nous avons des atouts pour construire notre bonheur et le partager avec ceux qui nous entourent.

Et pourtant, si je passe environ 80 ans sur cette terre, **ce n'est pas pour me soumettre, me taire et endurer, mais pour contribuer à la construction du monde** par l'épanouissement de mes talents et de mes passions.

Si la question « en quoi suis-je bon ? » te choque, je t'en propose une autre : **sur quelles valeurs construis-tu ta vie ?** Cette question peut se traduire de trois manières différentes :

- Dans les trois ans qui viennent, **qu'as-tu envie de voir changer en toi et autour de toi ?** De quels projets es-tu porteur dans ta vie personnelle, sociale, professionnelle ?
- Tu as un mois devant toi : tu peux en faire ce que tu veux, sans pénaliser personne : quelles seraient **tes trois premières priorités ?**
- Peux-tu citer **trois choses ou trois convictions qui te font « vibrer », qui te passionnent ou qui t'indignent ?**

Pour devenir toi-même, il ne te reste plus qu'à te demander comment faire des réponses à ces trois questions le fil rouge de ta vie... **Quels moyens peux-tu prendre pour les mettre en pratique dans ta vie** personnelle, familiale, sociale, professionnelle... ? Sans t'attarder aux concerts de lamentation ou aux paroles désabusées qui voudraient te faire croire que tu es un utopiste... Car **ces aspirations ne seraient pas en toi si tu n'avais pas les moyens de les vivre.** Il te reste alors à décoder les situations quotidiennes et les imprévus à la lumière de tes aspirations, à oser dire non à ce qui t'en détourne, à construire les relations et les solidarités qui vont respecter et confirmer tes valeurs.

En choisissant d'entendre tes aspirations et de les traduire dans ta pratique quotidienne, **tu seras tout surpris de voir grandir la confiance en toi... et le respect de ton entourage.** M.T.

Boîte à outils

Exercices pour me connaître et m'affirmer
par Marc THOMAS [à télécharger ici](#)



Photo MT

La phrase

« Je ne remets pas mon désir au rang du délire. ». (M.T. sur une parole de E... qui évoquait ses désirs comme des délires irréalisables)

Ces formations vous intéressent

PÔLE RÉUNION

Oser prendre la parole, pouvoir et savoir dire

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

Prévenir et traiter les conflits

S'affirmer personnellement et professionnellement

Deux formations organisées par Marc THOMAS Consultant et ouvertes à tous, professionnels et individuels. Prise en charge des frais possible au titre de la Formation professionnelle continue. **Manifestez déjà votre intérêt [en écrivant ici](#).**

MÉTRO-PÔLE

Bonnes vacances !

- [S'affirmer personnellement et professionnellement](#)

les 8-9 novembre + 5 décembre de 9h à 17h à Nancy ou les 3-4 + 20 décembre. Formations organisées par Université de Lorraine – SFTLV et animée par Marc THOMAS. [Renseignements ici](#)

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 juin-juillet pour l'INRS à Nancy (Dynamiser les relations professionnelles) – l'Université de Lorraine (S'affirmer et Prendre la parole) – MEDIAL à Mulhouse (L'accueil dans les bibliothèques) et d'autres formations.