



Compétences relationnelles

Les-Infos n° 38

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

12 novembre 2012

Une nouvelle bannière pour identifier « COMPÉTENCES RELATIONNELLES »

Peut-être reconnaissez-vous dans la bannière ci-dessus une partie de la photo qui illustrait la bannière précédente.

C'est toujours la « Fontaine de Langevin », près de St Joseph, dans le sud de l'île de la Réunion.

Diversité des sources et des énergies qui « entrent en relation » en constituant un bassin commun

Éditorial *Se protéger de l'agressivité*

Avez-vous dans votre entourage une personne que vous connaissez bien et avec qui les relations sont souvent tendues ou conflictuelles ? Imaginez qu'elle arrive vers vous et vous dise sur un ton agressif : « Tu es la personne la plus égoïste que j'ai jamais rencontrée ! » Qu'allez-vous lui répondre spontanément ?

« Tu ne t'es pas regardée ! Je suis moins égoïste que toi ! » Sur le même ton qu'elle, vous l'agressez vous aussi dans l'escalade des accusations, des jugements et de la violence.

« Ah non, ce n'est pas vrai... avec tout ce que j'ai fait pour toi ! » Vous vous justifiez, et vous prenez le risque qu'elle en rajoute ! Auriez-vous besoin de vous justifier et d'avoir raison ?

« Oh ! Qu'est-ce que j'ai fait ? » Vous culpabilisez parce qu'elle vous accuse... Et pourtant, elle ne vous a pas encore dit sur quoi repose son jugement. Ce sentiment de culpabilité parlerait-il de vous ?

« Si tu le dis... tu peux penser ce que tu veux ! » Vous ne voulez pas perdre d'énergie à vous défendre dans une ambiance d'agression. Son jugement lui appartient. Vous choisissez de ne pas mettre d'huile sur le feu. Peut-être accepterez-vous d'en reparler si l'agressivité tombe.

Aucune de ces réponses ne résout le problème, et la relation restera tendue ou blessée. Pour avoir des chances d'avancer, il reste la piste de la justice en pays démocratique : le jugement ne vient qu'à la fin, quand on a établi les faits et mesuré le degré de responsabilité de l'acteur. Celui qui commence par me juger met les choses à l'envers, de façon dictatoriale ou terroriste, sans avoir établi les faits.

Je peux donc lui demander de remettre les choses à l'endroit : « Qu'est-ce qui te fait dire ça ? » Autrement dit : « Quels sont les faits sur lesquels tu t'appuies pour porter ce jugement ? »

Si cette personne savait parler le langage de la Communication Non Violente, elle pourrait vous répondre : « Quand tu es passé dans la rue, l'autre jour, tu ne m'as pas regardé (fait). J'ai pensé que tu ne voulais pas me voir (interprétation). Ca m'a fait mal (ressenti), car j'avais besoin d'être reconnu (besoin). » S'il parle ainsi de la manière dont il a vécu la situation, je peux l'entendre, puis lui dire comment j'ai vécu la situation : « Je regardais les magasins, je ne t'ai pas vu ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ? »

Quand l'agresseur vous traite d'égoïste, vous pensez qu'il parle de vous. En fait, il ne parle pas du tout de vous : son agression ne parle que de lui ! Elle signifie : « J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai eu mal, car j'ai besoin d'être valorisé. » Comme il ne sait pas dire cela, il projette sur vous sa douleur et la transforme en accusation et en jugement.

Si vous avez compris cela, vous allez vous sentir protégé des agressions... Vous contribuerez ainsi à éliminer les accusations et les jugements. Et vous apprendrez aussi que votre propre agressivité contre les autres... ne parle que de vous !

M.T.

Boîte à outils

Boîte à outils pour traiter l'agressivité et la violence

Quelques pistes proposées par Marc THOMAS



Photo Elena

Sailly-Achâtel - 2009

« On est plus souvent dupé par la défiance que par la confiance. »
(Cardinal de Retz)

Ces formations vous intéressent

MÉTRO-PÔLE

Formation UNIVERSITE DE LORRAINE – SFLT V ouvertes à tous

- **S'affirmer personnellement pour plus d'efficacité au travail**
les 3-4 + 20 décembre à NANCY [Renseignements ici](#)

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous :

- **Retrouver du sens, des priorités, des valeurs dans nos vies personnelle et professionnelle**
les 5-6 janvier 2013 en Lorraine – [INSCRIPTION URGENTE](#)

PÔLE RÉUNION

Formations SEDIFOP : en cours d'élaboration

Renseignements : 0262 90 78 24 ou [par mail](#)

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous. Prise en charge par budgets formation de votre entreprise. *Inscriptions : par mail*

- **COMMUNIQUER efficacement dans les relations professionnelles**
à St DENIS les 4-5 et 22 février 2013

- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**

à ETANG SALE LES BAINS les 18-19 février 2013

Formations LES AMIS DE L'UNIVERSITE Reprise des cours

à St Paul 5 mercredis de suite à partir du 6 février, de 18h à 20h

au Tampon Groupe 1 : 5 jeudis de suite à partir du 31 janvier

au Tampon Groupe 2 : 5 vendredis de suite à partir du 1^{er} février

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en

novembre pour Université de Lorraine SFLT V à Nancy et Metz

(S'affirmer personnellement pour plus d'efficacité au travail) –

Association Le Rire médecin à Nancy (Communication Non Violente)

- Université de Lorraine MEDIAL à Nancy (Conflits) et Strasbourg

(Prise de Parole en public – Personnels de soins à domicile

(Communication)

Marc THOMAS ☎ 2 rue des Deux Villes – 57420 SAILLY-ACHATEL ☎ 09 77 97 38 63 ☎ 09 72 14 17 50 ☎ 06 18 46 31 61

Pôle Ile de la Réunion : 13 bis rue St Joseph Ouvrier – 97400 SAINT DENIS ☎ 02 62 47 07 04 ☎ 06 93 41 96 62 ☎ 09 72 14 17 50

<http://competences-relationnelles.com> ✉ marcthomas@orange.fr Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A FP n° 41 57 02521 57