



Les-infos n° 43

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

22 avril 2013

Vous souhaitez réagir à cette lettre ou transmettre votre réflexion ? Ecrivez-nous par mail

Éditorial

« Nul n'est blessé
par un autre que lui-même »

Cette phrase est écrite par le philosophe grec Epictète au 1^{er} siècle. Bien sûr, je ne l'applique pas aux enfants abusés, ni aux femmes battues ou violées, ni à toute autre victime de comportements violents ou pervers !

Par contre, dans un certain nombre de tensions relationnelles ou de situations d'incompréhension, je crois que ce n'est pas d'abord l'autre qui nous blesse, mais nous qui ne savons pas nous protéger et qui nous laissons atteindre. Et nous nous sentons blessés !

Blessés par une parole dite par un proche, et pourtant celui-ci n'avait pas l'intention de faire mal. Mais ce qu'il dit réveille en nous une émotion ou une souffrance venue d'ailleurs et qui restait sensible. Ce n'est pas lui qui m'a blessé, c'est moi qui me suis senti blessé.

Blessés, nous devenons agressifs envers l'autre : l'agressivité vient quand nous-mêmes nous ne sommes pas bien ou que nous n'avons pas trouvé la manière de nous protéger devant une situation difficile.

A l'inverse, **blessés lorsque quelqu'un nous agresse** : nous pourrions nous dire que son agression ne parle que de lui et de son mal-être, car il aurait pu nous dire son désaccord ou son refus sans être agressif. Si nous sommes blessés, c'est que nous avons pris pour nous une accusation qui ne parle pourtant que du mal-être de l'agresseur.

Blessés dans des situations de conflits, quand nous nous épuisons à convaincre l'autre qu'il se trompe, et que l'autre en fait autant, quand nous nous acharnons à vouloir prouver que nous avons raison et qu'il a tort. Nous accusons l'autre de nous avoir fait du mal, alors que c'est d'abord notre acharnement qui nous a blessés.

Nous pouvons remplacer cet acharnement par l'acceptation de la différence de points de vue, choisir d'écouter le point de vue de l'autre, lui demander d'écouter le nôtre, proposer de chercher ensemble un compromis sans perdant. Même s'il n'accepte pas, nous serons moins blessés parce que nous aurons eu une attitude plus constructive.

Blessés par les jugements que nous portons sur l'autre, toutes les accusations qui fusent si vite en situation de tension. D'autres fois, c'est la peur du jugement de l'autre qui nous fait nous taire. Et nous ruminons en silence, nous installant dans le rôle de la victime blessée par l'incompréhension, le manque de reconnaissance, la soumission...

Nous pouvons décider une fois pour toutes de renoncer à tout jugement sur l'autre et sur nous-mêmes, de lâcher toutes les ruminations et ressentiments qui ne font qu'amplifier notre malaise comme une avalanche. Nous pouvons laisser à l'autre les jugements qu'il porte sur nous, et remplacer nos reproches et nos silences par des paroles en « je » : dire sans agressivité ce que nous pensons et ressentons, ce dont nous avons besoin, ce que nous demandons ou refusons...

Alors nous ne pourrions peut-être pas changer l'autre, car cela n'est pas en notre pouvoir. Mais nous changerons de place dans la relation : renonçant à prendre la place de la victime, nous choisirions de faire face, vrais avec nous-mêmes et devant l'autre... Nous ne nous blesserons plus nous-mêmes, nous déclencherons plus facilement le respect.

M.T.



Photo MT

St DENIS 974 – déc. 2009

« Du plomb de ma blessure, je tire l'or de ma joie »

(Thomas d'ANSEMBOURG).

Ces formations vous intéressent**MÉTRO-PÔLE :****Formation Marc THOMAS Consultant :**

- **Développer des relations interpersonnelles pacifiées et constructives** les 6-7 juillet ou 14-15 août 2013 en Lorraine
- **S'affirmer personnellement sans peur ni agressivité** les 9-10 juillet ou 17-18 août 2013 en Lorraine
- Inscriptions à 2 formations successives = tarif réduit

Inscriptions URGENTES :

mthomas@competences-relationnelles.com**Formation UNIVERSITE DE LORRAINE – SFLT** ouvertes à tous

- **STRESS : savoir réagir de façon constructive** les 3-4 juin et 4 juillet 2013 à Nancy [Renseignements ici](#)

PÔLE RÉUNION**Reprise des formations :****à partir de fin août 2013 jusque fin octobre.**En attendant, vous pouvez contacter Marc THOMAS du 1^{er} avril au 20 août :par mail : mthomas@competences-relationnelles.com

par Tél. fixe : 09 77 97 38 63 - par Fax : 09 72 14 17 50

par Tél mobile : 06 18 46 31 61

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en avril pour Université de Lorraine (*S'affirmer*)

" Du plomb de ma blessure, je tire l'or de ma joie "

(Thomas d'ANSEMBOURG)

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

Pôle Réunion : Résid. Grand Bleu – B6 – 3 Chemin Ferme Avicole – 97419 LA POSSESSION ☎ 02 62 47 07 04 📞 06 93 41 96 62 📠 09 72 14 17 50

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