



Les-Infos n° 46

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

15 septembre 2013

Vous souhaitez réagir à cette lettre ou transmettre votre réflexion ? Ecrivez-nous [par mail](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

## Éditorial Je suis un homme libre !

Cet homme raconte le parcours de toute une vie. Il s'était engagé très tôt dans un style de vie et un métier passionnants mais où il s'était vite senti à l'étroit. Après de nombreuses années difficiles, **il avait fait le choix de quitter ce qui l'enfermait**. Au même moment, il avait cru rencontrer l'amour.

Il dit lui-même que ces changements vécus à presque 50 ans ont constitué **un vrai tsunami**, avec la nécessité de tout redémarrer à zéro. Quelques mois après, complètement essoufflé, sa santé lui a joué des tours. En même temps, son couple vivait des tensions difficiles, et son employeur lui annonçait un préavis de licenciement ! Il a fallu faire le choix de se séparer, de vendre la maison où il avait pensé se poser enfin pour construire leur bonheur, et aussi envisager le chômage.

La maison vendue il s'est retrouvé le premier soir seul dans un petit appartement loué provisoirement. Collé à la fenêtre en regardant la rue, **il se sentait dépouillé, décapé**. Il pensait à tout ce parcours et à tout ce qu'il venait de perdre. Tout lui semblait vide. Mais de façon tout-à-fait inattendue, une sensation de chaleur a envahi son ventre, puis un souffle est monté dans sa poitrine... Et là, devant sa fenêtre, **surgit de l'intérieur une conviction forte et sereine : « Je suis un homme libre ! »**

Il avait tout perdu : la reconnaissance de beaucoup des siens, l'amour qu'il voulait construire, la maison où il croyait s'être enfin posé, et finalement le travail qui lui avait permis de se relancer. Il avait perdu tout ça... mais **il vient de se trouver lui-même** : « Je suis un homme libre ». Pour la première fois de sa vie, décapé, **il peut devenir l'auteur de sa propre vie**.

Quelques mois après, une VAE lui a permis de reprendre des études universitaires : non seulement il a obtenu le diplôme nécessaire à une reconnaissance professionnelle, mais ces études lui ont permis de relire les étapes du passé, de pointer comment ces épreuves lui avaient permis de se rencontrer lui-même et de transformer ces épreuves en ressources intérieures. Il pouvait maintenant vivre libre et construire un avenir qui lui ressemble.

Aujourd'hui, quelques années après, **cette sensation de liberté ne l'a pas quitté** : il exerce le métier dont il avait toujours rêvé, il se sent pleinement lui-même. Et beaucoup de ceux qui le rencontrent trouvent dans ses paroles et sa manière d'agir une invitation à chercher en eux-mêmes à leur tour leurs propres ressources et à tracer leur route de femmes et d'hommes libres !

Libre... Non pas se libérer de toute contrainte et faire ce qu'il veut quand il veut : cette liberté-là ne serait que caprice !

**Libre de trouver en soi le sens** et la sincérité, **libre de devenir soi** au milieu des contraintes de ce monde. Cette liberté là passe nécessairement par des dépouillements à affronter. Ainsi décapé, il peut enfin construire sa propre vie et aller à la rencontre des autres comme vers des partenaires, sans peur ni pression.

Cette liberté-là est à ta portée : quand tu te laisses décapé de toutes tes carapaces et de tout ce qui ne te ressemble pas, **tu peux t'écouter et croire en toi au milieu des autres !**  
M.T.



« La guerrière »... devenue lumière  
Peinture de Delphine RAMALINGOM – Photo MT

« La croissance de l'homme ne s'effectue pas du bas vers le haut, mais de l'intérieur vers l'extérieur » (Franz KAFKA)

## Ces formations vous intéressent

### METRO-POLE

**Compétences relationnelles** propose deux formations par Marc THOMAS au Centre Culturel de l'[Abbaye de St Gildas de Rhuys](#), dans le Golfe du Morbihan :

- [Retrouver du SENS, des PRIORITES, des VALEURS dans nos vies personnelle et professionnelle](#)  
les 27-28 décembre
- [Restaurer une COMMUNICATION sereine et constructive](#)  
les 29-30 décembre

Renseignements : [Marc THOMAS](mailto:Marc.THOMAS@metro-pole.com) ou 09 77 97 38 63

### PÔLE RÉUNION Formations Compétences relationnelles :

#### Formations professionnelles et personnelles

- [Développer la CONFIANCE EN SOI](#) à St Benoît ou St André les samedi 12 et dimanche 13 octobre 2013.
- [S'AFFIRMER sans peur si agressivité](#) à La Possession les 17-18 octobre 2013.

#### Formations Amis de l'Université de la Réunion :

#### Deux COURS suivis :

- [Développer la confiance en soi](#) à St Paul de 18h à 20h les jeudis 12 et 26 septembre et 3, 24 et 31 octobre de 18h à 20h + 5 jeudi en février-mars-avril
- [Prévenir et traiter les conflits](#) au Tampon de 9h à midi les samedis 21 septembre et 5, 19, 26 octobre, et 3 samedis matins en février-mars-avril.

En septembre Marc THOMAS anime des formations professionnelles à la Réunion pour des personnels hospitaliers (CHU St Pierre), Les Amis de l'Université (Confiance en soi, Conflits), le Secours Catholique (oser parler en public)

Marc THOMAS ☎ 2 rue des Deux Villes - 57420 SAILLY-ACHATEL ☎ 09 77 97 38 63 📞 06 18 46 31 61 📠 09 72 43 19 94

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 43 19 94  
<http://competences-relationnelles.com> ✉ [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com) Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A FP n° 41 57 02521 57