



Les-Infos n° 48

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

22 décembre 2013

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

## Éditorial 2014 : Donner du sens...

En décembre 2012, je vous invitais à **partir à la recherche de vos besoins vitaux, et à en prendre soin** en 2013. Au cours de cette année, qu'avez-vous vu germer de neuf ? Il s'agissait de retrouver **vos priorités**, de réactiver **vos valeurs**, de redéfinir **le sens de votre vie**.

Dans le même objectif, je vous propose de formuler des vœux pour vous-mêmes à l'orée de 2014. Je vous propose trois pistes. Ne vous dites pas d'avance qu'elles sont impossibles à réaliser : on verra après comment les injecter dans la réalité quotidienne !

- *Ecris trois choses ou convictions qui te font « vibrer », qui te passionnent ou qui t'indignent ? Cherche : tes valeurs sont cachées derrière !*
- *Tu as un mois devant toi : tu peux en faire ce que tu veux, sans pénaliser personne : quelles seraient tes trois premières priorités ?*
- *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... ?*

En répondant à ces questions, vous allez préciser **vos valeurs, vos priorités, vos projets...** Ce qui donne sens à votre vie et ce qui fera de vous des femmes et des hommes libres et dynamiques.

Il vous restera ensuite à relever vos manches et à trouver **la motivation et les moyens pour mettre en œuvre tout cela dans votre quotidien**.

J'entends vos doutes : vous vous dites peut-être que je vous emmène dans un rêve, au monde des « bisounours »... **Vous pensez peut-être que la réalité est toute autre** et que vous allez une fois de plus la subir tant bien que mal : dans une période de crises et de remises en cause, il faut faire le gros dos et se contenter de ce qu'on a. Vous allez me rappeler que le monde est souvent une jungle où chacun cherche à sauver sa peau à n'importe quelles conditions, jusqu'à écraser les autres pour être sûr de s'en sortir...

Je vous propose une autre piste, accessible à tous et à chacun : celle de la négociation : n'oubliez pas vos valeurs, vos priorités, vos projets... Relisez tous les éléments de votre vie à leur lumière... Et puis, **bien enracinés dans ces perspectives positives, apprenez à négocier** entre vos aspirations et les contraintes de votre quotidien. Négociez aussi avec celles et ceux qui partagent votre vie familiale, professionnelle, sociale en transformant des formules de vœux souvent insipides en demandes : quelles sont leurs propres valeurs, priorités et projets ? Négociez encore avec l'imprévu qui va survenir et donner corps à vos projets peut-être autrement que vous l'envisagez aujourd'hui...

**Négocier... C'est tenir ensemble le sens que vous donnez à votre vie et la réalité du quotidien**, les mettre en dialogue, en synergie. Alors vous découvrirez aussi ce que découvrent tous ceux qui entrent dans cette démarche de négociation : non pas des résolutions qu'il faut se forcer à tenir et qu'on va vite abandonner. Mais l'élan qui crée des chemins nouveaux pour affronter la réalité et la transformer au souffle de nos valeurs et de nos priorités. Vous verrez s'ouvrir des pistes inexplorées qui vont vous changer la vie ! Oui, Bonne Année !

M.T.

**Boîte à outils** Un beau texte en guise de vœu pour la nouvelle année...

**Le jour où je me suis aimé pour de vrai**



Jeté de filet

Tableau et Photo MT

Enraciné dans tes valeurs, jette ton filet dans la réalité multicolore de 2014 car « L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons faire. » (Bergson)

## Ces formations vous intéressent

### PÔLE RÉUNION

- **OSER PARLER sans peur ni agressivité**  
les sam 22 et dim 23 février 2014 à St DENIS
- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**  
les 13-14 mars + 12 avril 2014 à LA POSSESSION
- **S'AFFIRMER pour plus d'efficacité au travail**  
les 27-28 mars 2014 à LA POSSESSION
- **COMMUNIQUER de façon sereine et constructive en contexte professionnel**  
les 7-8 avril + 6 octobre 2014 à St PAUL

Renseignements et inscriptions :

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

### METRO-POLE

en partenariat avec l'Université de Lorraine (SFTLV) :

- **Réagir de façon constructive aux CHANGEMENTS PROFESSIONNELS**  
les 12-13 mai et 4 juin 2014 à NANCY
- **S'AFFIRMER pour plus d'efficacité au travail**  
les 15-16 mai et 13 juin à NANCY
- **Sortir du STRESS**  
les 26-27 mai et 1<sup>er</sup> juillet 2014 à NANCY
- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**  
les 2-3 et 30 juin 2014 à NANCY

Renseignements et inscriptions :

[Jenny.Muller@univ-lorraine.fr](mailto:Jenny.Muller@univ-lorraine.fr)

En décembre Marc THOMAS a animé des formations professionnelles pour : Université de Lorraine à Nancy et Metz (S'affirmer – Prévenir et traiter les conflits) – Le Rire Médecin (communication sans violence) à Nancy – Medial (accueil de publics difficiles en bibliothèques) à Strasbourg