



Les-infos n° 52

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

14 avril 2014

Éditorial**Restaurer le dialogue**

Françoise* parle de son fils adolescent : depuis quelques mois, il ne parle plus. Il travaille bien à l'école, mais lorsqu'il rentre à la maison, il va directement dans sa chambre, et il n'en sort que pour manger. Françoise lui reproche ce silence, et tel ou tel de ses comportements qui ne lui conviennent pas. Mais elle souffre de cette situation et se trouve totalement démunie, craignant que son fils aie de mauvaises fréquentations et se mette à faire des bêtises comme le font d'autres adolescents. Alors elle multiplie les mises en garde, elle interroge son fils pour vérifier qu'il ne fait pas de bêtises, elle lui demande sans cesse pourquoi il s'enferme dans sa chambre. Mais **elle se heurte toujours au même silence.**

Dans le même temps, Françoise participe à une formation professionnelle à la gestion de conflits. Elle y apprend les dégâts causés par les reproches et les accusations projetées sur l'autre. Elle y apprend aussi à « **parler en je** », c'est-à-dire à exprimer ce qu'elle a perçu des faits, ce qu'elle ressent, ce dont elle a besoin, ce qu'elle demande à l'autre ou ce qu'elle refuse... **On lui avait tellement appris qu'il ne fallait pas dire « moi je » qu'elle s'en sortait avec des « tu » accusateurs qui finissaient par tuer la relation.**

De retour chez elle, elle s'est mise à « parler en je » et à **exprimer ses ressentis** devant son fils. Elle raconte : « *J'ai mis ce qui faisait mal à plat.* » Elle disait ses préoccupations, ses espoirs, ses souffrances, elle parlait de ses émotions... Quelle ne fut pas surprise de voir son fils rester là pour l'écouter, puis lui répondre qu'il était là et qu'elle n'était pas toute seule avec ses difficultés.

Loin de repartir s'enfermer dans sa chambre comme avant, **son fils s'est ensuite mis à parler aussi de ce qu'il vivait** à l'école : ses copains qui lui reprochent de ne pas venir avec eux fumer de la drogue ou boire de l'alcool, l'étonnement de ses copains parce qu'il n'avait pas de copine... Et puis il a dit aussi qu'il voulait repartir dans la région où ils vivaient avant parce qu'il avait laissé là-bas ses meilleurs copains.

Et **depuis ce jour où Françoise a quitté le « tu » accusateur pour le « je » qui exprime, un dialogue régulier s'est réinstauré avec son fils.** Elle discute avec lui de son orientation scolaire et il accepte de faire avec elle les démarches nécessaires pour préciser cette orientation. Elle peut aussi lui dire son désaccord, et même parfois les limites ou les règles que tout parent peut poser à son enfant... Cette juste autorité n'interrompt pas le dialogue, mais elle s'intègre dans une relation nouvelle où chacun peut être lui-même et exprimer ce qui est important pour lui, **dans le respect et l'écoute mutuels.**

Merci à toi, Françoise, et à ton fils, de nous montrer qu'il **est toujours possible de reprendre le dialogue.** Entre vous deux, c'est allé vite, car ton fils était lui aussi dans l'attente d'un dialogue où il se sentirait respecté. Ce n'est pas aussi facile pour tout le monde : l'habitude prise de se taire a pu figer toute parole, ou bien les tensions sont si fortes que la méfiance ne disparaît pas du premier coup.

Et pourtant, chaque fois qu'une personne quitte les reproches pour exprimer ses propres ressentis, l'autre encore dans la méfiance est surpris par le changement de posture. Le moment venu, cela rendra possible la restauration progressive d'une relation. Un regard bienveillant permet d'entretenir l'espoir, d'attendre patiemment que vienne le moment... et de continuer à s'exprimer de façon sereine et constructive. **M.T.** (*prénom d'emprunt)

Vous aimez les éditoriaux de cette lettre mensuelle ?
Retrouvez-les, illustrés de photos de l'auteur !

Boîte à outils

Vient de paraître : **Marc THOMAS : Devenir humain (Edilivre. Paris. 2014)**

Présentation du livre : [cliquez ici](#) et découvrez les couvertures et la table des matières
Commander le livre : <http://www.edilivre.com/devenir-humain-marc-thomas.html>



974-Villa des Arts

Photo MT

Elle n'avait jamais tenu un pinceau et pensait faire « n'importe quoi ». Laisant s'exprimer ses 5 sens, avec la bienveillance de celles et ceux qui l'accompagnaient, elle a fait entrer la lumière dans ses attraits et dans ses craintes...

Ces formations vous intéressent**METRO-POLE**

Compétences relationnelles propose :
3 formations ouvertes à tous :

Tarifs accessibles à toutes les bourses
Consultez le programme

[Sortir de LA PEUR et de L'AGRESSIVITE dans les relations interpersonnelles](#)
entre Nancy et Metz les 31 mai-1^{er} juin
Téléchargez ici [la feuille d'inscription](#)

Pour les formations suivantes, **Manifestez votre intérêt : les dates seront fixées d'un commun accord** avec les personnes intéressées.

- [Développer la CONFIANCE EN SOI](#)
- [Prévenir et traiter LES CONFLITS](#)

PÔLE RÉUNION

Rendez-vous à partir de début octobre : des formations sont déjà programmées :
[cliquez ici pour les consulter](#)

Contact : Tél 09 77 97 38 63 – 06 18 46 31 61
mthomas@competences-relationnelles.com

En avril, Marc THOMAS anime des formations professionnelles à l'île de la Réunion pour : Amis de l'Université de la Réunion (Conflits - Le Tampon / Conscience en soi - St Paul) - Centre Médico Psychologique pour adolescents (Analyse de pratiques - St Pierre) - Compétences relationnelles (Conflits - S'affirmer - (La Possession)