



Les-Infos n° 54

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

24 juin 2014

## Éditorial Sortir des reproches pour entrer en dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**. Parfois nous y sommes enfermés. Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre, à parler de lui en l'accusant et en le jugeant. Que d'agressivité et de violences morales ou physiques en découlent !

**Il suffirait que chacun parle de lui-même pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation et au jugement.**

« Tu m'as blessé » pourrait devenir : « Quand tu dis cela, je suis blessé. »  
 « Tu racontes n'importe quoi » pourrait devenir : « Je ne suis pas d'accord avec toi. »  
 « Tu ne m'écoutes jamais » se dirait : « J'ai besoin de te parler, peux-tu de m'écouter ? ».  
 « Tu te moques de moi » deviendrait : « Je ne me sens pas respecté. »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »... et constatez les effets :

D'abord **vous vous êtes respecté vous-même** : vous avez pu parler de vous, de vos constats, de vos ressentis et de vos besoins, et exprimer vos demandes et propositions.

En même temps, **vous avez quitté le terrain de l'agressivité** en ne parlant plus de l'autre sous forme de reproches et de jugements. Du coup, il y a davantage de chances qu'il ne vous retourne pas cette agressivité... D'abord surpris par votre changement de posture, il peut être davantage prêt à **reprenre un dialogue apaisé**.

De plus, **vous avez commencé à traiter le problème** : vous avez pu distinguer l'**impact sur vous** de la situation : votre perception, vos ressentis, vos limites, vos refus... Et vous êtes davantage prêt à entendre quelle était l'**intention de l'autre** : voulait-il vraiment vous blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner en vous des douleurs mille fois ressassées ? Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait d'avoir pu exprimer votre ressenti et vos limites vous permet de vous sentir davantage protégé : vous allez découvrir que son agressivité ne parle que de lui et de son mal-être.

On m'a appris jadis que dire « Moi, je... », ce n'est pas bien. C'est exact quand le « Moi je suis le meilleur », par exemple, sous-entend que les autres sont moins bons que moi. « Parler en Je », c'est distinguer dans la relation ce qui vient de moi et ce qui vient de l'autre ; c'est permettre à chacun d'exister et d'exprimer ce qui le traverse, sans projeter sur l'autre des intentions qui ne parlent finalement que de mes interprétations. C'est parce que je peux parler de moi-même et de la manière dont je vis la relation que je suis prêt à écouter l'autre parler de lui-même et de la manière différente dont il vit la relation. Tous les reproches et les jugements sont évacués et les différences peuvent s'exprimer et être entendues.

« Le tu tue » disait le psychologue Gordon. Les « Je » partagés suscitent le respect de chacun et permettent à la relation de se construire dans la sérénité et la complémentarité

M.T.

## Boîte à outils

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

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>

## Dialogue

« Dans le préfixe dia signifie « à travers » ; il évoque la porosité, la perméabilité (cf. diapositive). Dialoguer équivaut donc à « être perméable au discours et/ou à la pensée de l'interlocuteur ». On voit ainsi à quel point l'on s'est écarté du sens originel, dès lors que l'on confond couramment dialoguer avec discuter, débattre, disputer, conférer, palabrer ou négocier : il s'agit là d'un véritable détournement du sens. »

(D. ANZIEU et J.Y. MARTIN : La dynamique des groupes restreints. P.U.F. 1997)

## Ces formations vous intéressent

**METRO-POLE** à NANCY les 28-29 août

- [Sortir de la peur et de l'agressivité dans les relations interpersonnelles](#)

## PÔLE RÉUNION

[ÉCOUTER sans interprétation ni jugement](#)

Formation d'initiation à l'écoute active à St DENIS sam 4 et dim 5 octobre

Inscrivez-vous DES MAINTENANT [en cliquant ici](#)

Autres formations d'octobre à décembre :

[EMOTIONS](#) • [COMMUNIQUER](#) • [CONFLITS](#)

[CONFIANCE EN SOI](#) • [ÉCOUTE \(approfondissement\)](#) :

voir dates, programmes et inscriptions [en cliquant ici](#)

Contact jusqu'au 20/09 :

Tél : 09 77 97 38 63 – Portable : 06 18 46 31 61

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



Amis et partenaires de Métropole, je reviendrai vous voir et travailler pour vous de mi-mai à fin juillet chaque année.

## Compétences relationnelles

jusqu'au 20 Sept 2014 : ☎ 2 rue des Deux Villes - 57420 SAILLY-ACHATEL ☎ 09 77 97 38 63 📞 06 18 46 31 61 📠 09 72 14 17 50

à partir du 25 Sept 2014 : 📠 Le 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](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com) Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A FP n° 41 57 02521