



Les-Infos n° 55

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

22 juillet 2014

## Éditorial « Tu ne sais jamais à quel point tu es fort... »

« Tu ne sais jamais à quel point tu es fort, jusqu'au jour où être fort est ta seule option »  
(extrait de [www.fitnext.com](http://www.fitnext.com))

J'ai reçu cette phrase par une amie qui a fait preuve d'une force incroyable, ces dernières années, pour soutenir ses proches en grande difficulté...

**Ce n'est pas la force des coups** qui écrase et qui opprime... La force de toutes les prises de pouvoir et de tous les règlements de compte... Cette force ne produit que la violence. Elle laisse des champs de ruines.

**Ce n'est pas la force des prises de pouvoir** illégitimes... L'autoritarisme dont s'habillent un certain nombre de chefs ne manifeste que leur incapacité à inspirer le respect et leur peur de perdre leur pouvoir... Cette soi-disant force n'est que le masque des faibles.

**Ce n'est pas la force des armures** : elle protège parfois, mais le plus souvent elle enferme et verrouille... Nous campons sur nos positions, nous nous figeons sur nos certitudes, nous ressasons ce que les autres nous ont fait... Nous croyons ainsi nous protéger en nous enfermant dans notre tour d'ivoire... Mais nous y pourrissions de l'intérieur.

**C'est la force qui résiste**... Cette force fait échec à la violence... Les Gandhi, Martin Luther King et autres Mandela ont soulevé des foules non violentes pour faire barrage à l'oppression. Les résistants de 39-45 ont permis la Libération. Dans nos vies quotidiennes, savoir se protéger et résister à l'injustice et à la violence. Savoir dire non rend libre.

**C'est la force qui rassemble**... Au règne du chacun pour soi, la société se désagrège, l'être humain se désintègre. Les solidarités, les amitiés, les amours sincères sont notre force. Sans elles, nous nous déshumanisons.

**C'est la force intérieure** : elle sort du cœur... La force qui habite les parents prêts à tout pour protéger et défendre leur enfant... La force de la passion qui fait déplacer des montagnes... La force des convictions qui nous conduit à faire des choses dont nous ne nous serions pas crus capables... La force qui fait traverser les épreuves et les aléas de la vie en restant fidèle à ses convictions... Cette force-là fait tenir debout et avancer, même dans les tempêtes... Cette force-là n'est pas « m'as-tu-vu » ; c'est la force des humbles.

« Tu ne sais jamais à quel point tu es fort, jusqu'au jour où être fort est ta seule option »  
Toi qui m'as écrit cette phrase, c'est bien cette force intérieure qui t'a permis de soutenir tes proches jusqu'à l'extrême... Cette force fait la grandeur et la beauté de ton être...

Et pourtant, maintenant épuisée, tu fais l'expérience de ta fragilité : toute entière donnée à l'autre, tu n'as pas pu ou pas su prendre soin de toi...

Notre force intérieure est fragile ! Parce que c'est la force de l'amour et non celle de la toute-puissance ; parce que cette force refuse de prendre le pouvoir sur l'autre et choisit de le laisser libre, au risque de l'échec ; parce que cette force n'est pas inépuisable et qu'elle a besoin de se ressourcer comme une batterie a besoin d'être rechargée ; parce que je ne peux pas être tout entier donné à l'autre sans prendre soin de moi...

Force qui peut déplacer les montagnes... mais force fragile...  
C'est la beauté parfois difficile de l'être humain ! 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>

## FORCE FRAGILE



Photo MT Petite fille en Ukraine – Mai 2014

« Il y a sans doute de l'irréversible dans nos vies, jamais de l'irréparable ». (René HOUSSET)

## Ces formations vous intéressent

**METRO-POLE** à NANCY les 28-29 août

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

**Inscriptions urgentes** (cliquez sur le lien ci-dessus)

Les formatrices et formateurs de **Compétences relationnelles** continuent d'animer des formations en métropole tout au long de l'année - Contact :

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

## 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)

## 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